
GELENEKSEL SPORLAR – OYUNLAR SEMPOZYUMU
(INTERNATIONAL TURKISH FOLKS TRADITIONAL SPORTS – GAMES SYMPOSIUM)
(МЕЖДУНАРОДНЫЙ СИМПОЗИУМ "ТРАДИЦИОННЫЕ ИГРЫ И СПОРТ ТЮРКСКИХ НАРОДОВ")
(ЗЛАРАЛЫК СИМПОЗИУМ. "ТҮРК ЭЛДЕРИНИН САЛТТУУ ОЮНДАРЫ ЖАНА СПОРТУ")
08-10 ARALIK / DECEMBER / ДЕКАБРЯ 2017 – KAHRAMANMARAŞ
Kahramanmaraş Büyükşehir Belediyesi
TİKA
MUS ALPARSLAN ÜNİVERSİTESİ
SEMPOZYUM TARİHİ
08-10 ARALIK 2017
BİLDİRİ KİTAPÇIĞI
http://tuhageso.alparslan.edu.tr
E-mail: turkhalkoyunlari4@gmail.com

# ULUSLARARASI TÜRK HALKLARI GELENEKSEL SPORLAR - OYUNLAR SEMPOZYUMU BİLDİRİLER KİTABI

## Kongre Tarihi

**8-10 Aralık 2017**

Editor / Editör: Dr. Osman İMAMOĞLU

Yayına Hazırlık:

ISBN: **978-605-4996-53-7**

Aralık, 2017, Muş/ Kahramanmaraş

Web:

http://tuhageso.alparslan.edu.tr/
https://kahramanmaras.bel.tr/haber/2017/12/10/uluslararasi-turk-halklari-geleneksel-sporlar-oyunlar-sempozyumu-

http://www.manas.edu.kg/index.php/haber-duyuru/3698-http-mediamanas-kg-lang-tr-2297-uluslararas-trk-halklar-geleneksel-sporlar-sempozyumu-html

# *SUNUŞ*

**Değerli Bilim Adamları ve Meslektaşlarım;**

Kahramanmaraş Büyükşehir Belediyesi TUBİTAK onaylı üç yıl "Uluslararası Geleneksel ve Olimpik Güreşler Sempozyumu ve Oyunları" düzenlemiştir. Bu yıl yine TİKA'nın da sponsor desteğiyle, Kırgızistan – Türkiye Manas Üniversitesi ve Muş Alparslan Üniversitelerinin akademik katkılarıyla, konuları daha da genişleterek **"Uluslararası Türk Halkları Geleneksel Sporlar - Oyunlar Sempozyumu" 8-10 Aralık 2017** tarihlerinde Kahramanmaraş'ta yapılacaktır.

Binicilik, atıcılık ve güreş sporlarının Türk spor kültüründe zengin bir geleneğe ve de engin bir tarihe sahip oldukları bilinmektedir. Bunların dışında çok sayıda geleneksel zekâ ve çocuk oyunları da bulunmaktadır. Bu spor - oyunlar Türk bozkır yaşamına uygun, milli irade ve niteliklerine göre ortaya çıkmış, Türk halklarının sosyal-kültürel yapı ve yaşayışlarında mühim bir yer teşkil etmiştir. Tüm dünyada spora olan ilgi her gün biraz daha artmakta ve bir takım geleneksel sporlar modern olimpiyatlara sokulmaktadır. Bu bağlamda geleneksel sporlara da ilgi artmaktadır. Tamamıyla maddi manevi milli kültür ürünümüz olan bu spor - oyunları görmezden gelip kayıt altına almadığımız zaman bunlar bizim değerlerimiz değildir. O zaman başka halklar bu sporları kendi kültürlerinin ürünleri gibi uluslararası sahalara taşımaktadırlar.

Bilindiği gibi küreselleşme tazyikleriyle birlikte her gün milli kültür halkasından biri kopup gitmektedir. Geleneksel sporlarda bundan kendisine düşen payı fazlasıyla almaktadır. Milli kültürün ürünleri olan bu oyunların birçoğu unutulmuş, bir kısmı unutulmaya yüz tutmuş, Türkiye de çok az bir kısmı ise suni teneffüsle zor yaşayabilmektedir. Bu durum telafisi mümkün olmayan birçok kaybı beraberinde getirmekte, konu hakkında çalıma alanı daralmakta ve akademik derinleşme imkânı kalmamaktadır. Ancak Orta Asya ve Sibirya Türk halklarında geleneksel oyunlarının birçoğu kendisi kalabilmiştir.

**Sempozyumun Amacı:** Kırgızistan – Türkiye Manas Üniversitesi bünyesinde bu yıl **"Geleneksel Oyunlar ve Spor Araştırma ve Uygulama Merkezi"** kurmuştur. Türk dünyasında bir ilk olan bu Merkez, Türk halklarının geleneksel spor ve oyunlarını detaylı bir şekilde ele alarak bilimsel olarak inceleyecek, çağdaş şartlar doğrultusunda varlıklarının devam ettirilmesini sağlamak ile ilgili konuları araştıracaktır. Bu bağlamda;

Sempozyum konusuyla ilgili uzmanların bir araya gelmesine, bilgi üretimine, mevcut bilgilerin yeni bakış açılarıyla değerlendirilmesine vesile olacak ve bildiriler basılarak bilim dünyasının ifadesine sunulacaktır.

Kahramanmaraş'taki sempozyuma bildiri ile katılmanızı bekler, saygılar sunarız.

Düzenleme Kurulu Adına ;**Dr. Mehmet TÜRKMEN**

# *SEMPOZYUM ONUR KURULU*

**Osman Aşkın BAK,** T. C. Gençlik ve Spor Bakanı;

**Prof. Dr. Düsen KASEINOV**, Kazakistan Kültür Bakanı ve TURKSOY Genel Sekreteri**;**

**Vahdettin ÖZKAN,** Kahramanmaraş Valisi;

**Fatih Mehmet ERKOÇ,** Kahramanmaraş Büyükşehir Belediye Başkanı;

**Prof. Dr. Sebahattin BALCI,** Kırgızistan – Türkiye Manas Üniversitesi Rektörü;

**Prof. Dr. Fethi Ahmet POLAT, Muş Alparslan Üniversitesi Rektörü;**

**Prof. Dr. Fırat PURTAŞ,** Gazi Üniversitesi &TURKSOY;

**Prof. Dr. Asılbek KULMİRZAYEV, Manas Üniversitesi Rektör Vekili**;

**Bilal ERDOĞAN,** Dünya Etnospor Konfederasyonu Genel Başkanı;

**Rodika Maria YAKŞİ,** Dünya Güreş Birliği (UWW) Yönetim Kurulu;

**Ömer Faruk ÖZ,** Malatya Milletvekili (Eski) & Ata Sporları Vakfı Başkanı;

**Dr. Hakan KAZANCI**, Türkiye Geleneksel Spor Dalları Federasyonu (TGSDF) Başkanı;

**Musa AYDIN,** Türkiye Güreş Federasyonu Başkanı;

**Erlen OSPANOV**, Kazakistan Ulusal Sporlar Birliği Asbaşkanı;

**Dr. Almazbek KASENOV**, Kırgızistan Milli Sporlar Federasyonu Başkanı;

**Sergey DANİLENKO**, Dünya Etno Sporlar Konfederasyonu Genel Sekreteri;

**Kulboldu İSAEV**, KG Gençlik Beden Eğitimi ve Spor Bakanlığı, Milli Sporlar Müdürlüğü;

**Ömürbek TABIŞEV**, KG Geleneksel Oyunlar ve Spor Federasyonu.

# SEMPOZYUM DANIŞMA KURULU

Prof. Dr. BALCI, Sebahattin – Kırgızistan – Türkiye Manas Üniversitesi Rektörü;
Prof. Dr. POLAT, Fethi Ahmet – Muş Alparslan Üniversitesi Rektörü;
Prof. Dr. DEVECİ, Durmuş - Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Rektörü;
Prof. Dr. YILDIZ, Âlim– Cumhuriyet Üniversitesi Rektörü;
Prof. Dr. BISSENOV, K. Aldabergenuli - Kazakistan Kızılorda Üniversitesi Rektörü;
Prof. Dr. ERDOĞAN, İbrahim– Muş Alparslan Üniversitesi Rektör Yrd.;
Prof. Dr. GÜNAY, Mehmet – Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi Dekanı;
Prof. Dr. KARANASTAS, Olga R. – Moldovya Üniversitesi Tarih Bilimi Enstitüsü;
Prof. Dr. KİNEYEV, Akai – Rusya Federasyonu Gorno – Altaisk Üniversitesi;
Prof. Dr. KULMİRZAYEV, Asılbek - Manas Üniversitesi Rektör Vekili;
Prof. Dr. ÖĞÜLMÜŞ, Selahattin - Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi;
Prof. Dr. PURTAŞ, Fırat –Gazi Üniversitesi &TURKSOY;
Prof. Dr. SARALAEV, Marat K. - Kırgızistan Devlet Üniversitesi FKSA Dekanı;
Prof. Dr. TAMER, Kemal - Gazi Ünv., Türkiye Üniversite Sporları Federasyonu Başkanı;
Prof. Dr. TÜZER, Abdullatif – Muş Alparslan Üniversitesi Rektör Yrd.;
Prof. Dr. YILDIRAN, İbrahim – Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi;
Prof. Dr. ZAKİRYANOV, Bayrzhan – Kazakistan Alma-atı DFKSA Rektörü.

# DÜZENLEME KURULU ONURSAL BAŞKANI

Fatih Mehmet ERKOÇ, Kahramanmaraş Büyükşehir Belediye Başkanı

# DÜZENLEME KURULU BAŞKANI

Dr. Mehmet TÜRKMEN, Kırgızistan - Türkiye Manas Üniversitesi & Muş Alparslan Üni.

# DÜZENLEME KURULU

Cevdet KABAKÇI, Kahramanmaraş Büyükşehir Belediyesi KSİD Başkanı;(Ev Sahibi)
H. İbrahim ÖZDEMİR, Kahramanmaraş Büyükşehir Belediyesi KSİD; (Ev Sahibi)
Dr. Ali ABİŞEV, Turar Ryskulov Kazakh Economic Üniversity;
Dr. Alpaslan CEYLAN, Atatürk Üniversitesi, TGSDF Başkanı (Eski);
Dr. Anvarbek MOKEEV, Türkiye – Kırgızistan Manas Üniversitesi Rektör Yrd.;
Dr. Asılbek KULMİRZAYEV, Türkiye – Kırgızistan Manas Üniversitesi Rektör Vekili;
Dr. Bilal DEMİRHAN, Türkiye – Kırgızistan Manas Üniversitesi;
Dr. Bissenov K. ALDABERGENULİ, Kazakistan Kızılorda Üniversitesi Rektörü;
Dr. David CURBY, Michigan Ünivesitesi;
Dr. Gülçin ANSEROVNA, Kızılorda Korkut Ata Devlet Üniversitesi;
Dr. Hüseyin ÖĞÜT, Türkiye – Kırgızistan Manas Üniversitesi Rektör Yrd.;
Dr. Hakan KAZANCI, Türkiye Geleneksel Spor Dalları Federasyonu Başkanı;
Dr. Kanat CANUZAKOV, Sempozyum Genel Koordinatörü KTMÜ (Yurtdışı);
Dr. Lyudmila N. MAKAROVA, Novosibirsk Devlet Teknik Üniversitesi;
Dr. Mehmet GÜL, Sempozyum Genel Koordinatörü, Cumhuriyet Ünv. (Yurtiçi);
Dr. Mücahit FİŞNE, Sempozyum Genel Sekreteri, Cumhuriyet Ünv. (Yurtdışı)
Dr. Selahattin ÖĞÜLMÜŞ, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi;
Dr. Valeri P. KRASİLNİKOV, Altay Devlet Üniversitesi

# BİLİMSEL DANIŞMA KURULU ONURSAL BAŞKANLARI

Prof. Dr. Sebahattin BALCI, Kırgızistan – Türkiye Manas Üniversitesi Rektörü;

Prof. Dr. Fethi Ahmet POLAT, Muş Alparslan Üniversitesi Rektörü;

Prof. Dr. Âlim YILDIZ, Cumhuriyet Üniversitesi Rektörü;

Prof. Dr. Durmuş DEVECİ - Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Rektörü;

# BİLİM KURULU

| | |
|---|---|
| Dr. Mehmet TURKMEN (Başkan) | TUR - KGZ |
| Dr. Abdullah DOĞAN | TUR |
| Dr. Abdullah Kursad AKBULUT | TUR |
| Dr. Ahmet SAHİN | TUR |
| Dr. Ahmet YÜKSEL | TUR |
| **Dr. A. Raşid RESAD** | **AFG** |
| **Dr. Ali ABISEV** | **KAZ** |
| Dr.Ali TEKİN | TUR |
| **Dr. Akai KİNEYEV** | **RUS/ Altay** |
| **Dr. Akoyly ORAZKLYCHEV** | **TKM** |
| **Dr. Andrey V. ANOHİN** | **RUS/ Tuva** |
| Dr. Aydogan SOYGUDEN | TUR |
| Dr. Atilla PULUR | TUR |
| Dr. Bade YAMAK | TUR |
| Dr. Bilal DEMİRHAN | TUR |
| Dr. Bilal COBAN | TUR |
| Dr.Cengiz ARSLAN | TUR |
| **Dr. Cıpara ABDIRAHMANOVA** | **KGZ** |
| **Dr. David Curby** | **USA** |
| Dr. Erdal ZORBA | TUR |
| Dr. Erkan DEMIRKAN | TUR |
| Dr.Erkut TUTKUN | TUR |
| Dr. Faruk YAMANER | TUR |
| Dr. Fatih BEKTAS | TUR |
| Dr. Funda ELMACIOLU | TUR |
| Dr.Fikret SOYER | TUR |
| **Dr. Gulcin ANSEROVNA** | **KAZ** |
| Dr. Hacı Murat ŞAHİN | TUR |
| Dr. Huseyin EROĞLU | TUR |
| Dr. H. Fatih KÜÇÜKİBİŞ | TUR |
| Dr. Huseyin KIRIMOGLU | TUR |
| Dr. Ibrahim Yıldıran | TUR |
| Dr. Ilhan TOKSOZ | TUR |
| **Dr. Irina V. OKTYABRSKAYA** | **RUS/ Hakas** |
| Dr. Kadir PEPE | TUR |

| | |
|---|---|
| Dr. Kadir YILDIZ | TUR |
| **Dr. Kanat CANUZAKOV** | **KGZ** |
| **Dr. Kanat U. MEMBETALİEV** | **KGZ** |
| **Dr. Kevin JACKSON** | **USA** |
| Dr. Kürşat KARACABEY | TUR |
| **Dr. Liliana KANEVA** | **BUL** |
| **Dr. Lyudmila N. MAKAROVA** | **RUS/ Telengit** |
| Dr. M. Önder SEKEROGLU | TUR |
| **Dr. Marat K. SARALAEV** | **KGZ** |
| **Dr. Marina A. TOKMAŞEVA** | **RUS/ Teleut** |
| **Dr. Maya PAHIMOVA** | **AZE** |
| Dr. Mehmet Akif ZIYAGIL | TUR |
| Dr. Mehmet BAYANSALDUZ | TUR |
| Dr. Mehmet CEBI | TUR |
| Dr. Mehmet GUL | TUR |
| Dr. Mehmet GUNAY | TUR |
| Dr. Mehmet KILIC | TUR |
| Dr. Mehmet KUTLU | TUR |
| **Dr. Mıhtıbek TAGAEV** | **KGZ** |
| Dr. Mustafa AYYILDIZ | TUR |
| Dr. Mustafa OZDAL | TUR |
| Dr. Muhsin HAZAR | TUR |
| Dr. Murat ELIOZ | TUR |
| Dr. Mucahit FISNE | TUR |
| Dr. Nejla GUNAY | TUR |
| Dr. Oktay ÖZGÜL | TUR |
| **Dr. Olga R. KARANASTAS** | **MDL** |
| **Dr. Oljobai KARATAEV** | **KGZ** |
| Dr. Osman IMAMOGLU | TUR |
| Dr. Ökkeş BİLAL | TUR |
| Dr. Özge D. Y. KESKIN | TUR |
| Dr. Özkan ISIK | TUR |
| **Dr. Peter KIROV** | **BUL** |
| **Dr. Saitdin AZIZBAEV** | **KGZ** |
| Dr. Sabahattin DEVECIOGLU | TUR |
| **Dr. Salvatore CINCIMINO** | **ITA** |
| Dr. Sebiha GOLUNUK | TUR |
| Dr. Sedef KURT | TUR |
| **Dr. Sefer ASUROV** | **AZE** |
| Dr. Selçuk GENCAY | TUR |
| Dr. Selehattin OGULMUS | TUR |
| **Dr. Seng-Young KIM** | **KOR** |
| **Dr. Serdar GERİ** | **KGZ** |
| Dr. Serkan HAZAR | TUR |

| | |
|---|---|
| Dr. Seydi A. AGAOGLU | TUR |
| **Dr. Sylvia BAKALOVA** | **BUL** |
| Dr. Suat KARAKUCUK | TUR |
| Dr. Tamer KARADEMİR | TUR |
| Dr. Ünal TURKCAPAR | TUR |
| **Dr. Tahmira SABRALIEVA** | **KGZ** |
| **Dr. Tadaaki HATTA** | **JPN** |
| **Dr. Toktobek T. IMANALIYEV** | **KGZ** |
| **Dr. Toktogazı TULEKEEV** | **KGZ** |
| Dr. Tülin ATAN | TUR |
| **Dr. Valeri P. KRASILNIKOV** | **RUS/ Saka** |
| **Dr. Vitali VASILIEV** | **RUS/ Cuvas** |
| Dr. Yalçın KAYA | TUR |
| Dr. Yalçın KARAGOZ | TUR |
| Dr. Yalçın TASMEKTEPLIGIL | TUR |
| Dr. Yucel OCAK | TUR |
| Dr. Zekeriya ÖZTEMUR | TUR |
| Dr. Zühal YURTSIZOĞLU | TUR |

## *SEMPOZYUM KOORDİNATÖRLÜĞÜ*

Dr. Kanat CANUZAKOV - Sempozyum Genel Koordinatörü (Yurtdışı)
Dr. Mehmet GÜL - Sempozyum Genel Koordinatörü (Yurtiçi)

## *SEMPOZYUM KOORDİNATÖRLERİ*

İbrahim ÖZDEMİR (Ev Sahibi)
Dr. H. Fatih KÜÇÜKİBİŞ
Drt. Levent CEYLAN
Öğr. Gör. Kürşat HAZAR;
Öğr. Gör. Gökhan SINIRKAVAK;
Arş. Gör. Ayça GENÇ;
Uzm. Furkan ŞAHİN;
Okt. Sedat OKUT;

## *SEMPOZYUM SEKRETERYASI*

Dr. Mücahit FİŞNE, Sempozyum Genel Sekreteri (Yurtdışı)
Dr.Ünal TÜRKÇAPAR, Sempozyum Genel Sekreteri (Yurtiçi)

## *SEMPOZYUM SEKRETERLERİ*

Dr. Abdullah DOĞAN

Drt. Özlem DEMİRTAŞ;
Öğr. Gör. Mahmut KARAKOLLUKÇU;
Arş. Gör. Ayça GENÇ;
Arş. Gör. Fatih BİLİCİ;
Uzm.Cebrail NERGİZ.

# *BİLİMSEL DANIŞMA KURULU*

Dr. Alparslan CEYLAN (TUR);
Dr. Abdullah Kursad AKBULUT (TUR)
Dr. Atilla PULUR (TUR);
Dr.Ali TEKİN (TUR);
Dr. Bilal ÇOBAN (TUR);
Dr. Bilal DEMİRHAN (KGZ – TUR);
Dr.Cengiz ARSLAN (TUR);
**Dr. David CURBY (USA);**
Dr. Erkan DEMİRKAN (TUR);
Dr. Eyup NACAR (TUR);
Dr. Faruk YAMANER (TUR);
Dr. Fatih KARAHÜSEYİNOĞLU (TUR);
Dr. Hüseyin KIRIMOĞLU (TUR);
Dr. Hüseyin ÖĞÜT (KGZ);
Dr. İbrahim YILDIRAN (TUR);
Dr. İlhan TOKSÖZ (TUR);
**Dr. Kanat CANUZAKOV (KGZ);**
Dr. M. Akif ZİYAGİL (TUR);
**Dr. Marat K. SARALAEV (KGZ);**
Dr. Mehmet ÇEBİ (TUR)
Dr. Mehmet TÜRKMEN (KGZ – TUR)
Dr. M. Önder ŞEKEROĞLU (TUR);
Dr. Nejla GÜNAY (TUR);
Dr.Oktay ÖZGÜL (TUR);
Dr.Öner KABASAKAL (TUR);
Dr. Mustafa AYYILDIZ (TUR);
**Dr. Olga R. KARANASTAS (MDL);**
Dr. Sebahattin DEVECİOĞLU (TUR);
Dr. Serdar GERİ (KGZ – TUR);
**Dr. Sylvia BAKALOVA (BUL);**
**Dr. Toktobek İMANALİEV (KGZ);**
Dr. Yalçın KAYA (TUR);

# SEMPOZYUM PROGRAMI

# 8-9-10 ARALIK 2017 – KAHRAMANMARAŞ

# Necip Fazıl Kısakürek Kültür Merkezi

## SEMPOZYUM PROGRAMI

**8 Aralık 2017 Cuma**

**15.00 Açılış Töreni**

Mehteran Gösterisi– Saygı Duruşu – İstiklal Marşı

**AÇILIŞ KONUŞMALARI**

Cevdet KABAKCI – Düzenleme Kurulu Başkanı

Prof. Dr. Mehmet TÜRKMEN- Düzenleme Kurulu Başkanı

Prof. Dr. Kanat DZHANUZAKOV – Bilim ve Danışma Kurulu Adına

Fatih Mehmet ERKOÇ - Kahramanmaraş Büyükşehir Belediye Başkanı

Vahdettin ÖZKAN - Kahramanmaraş Valisi

**AÇILIŞ PLAKET TÖRENİ**

**8 Aralık 2017 CUMA 15. 00**

**TÜRKİYE GÜREŞ FEDERASYONU YAĞLI GÜREŞ AS BAŞKANI MEHMET AYHAN SLAYT, SUNUM VE PLAKET TAKDİMİ**

1- Fatih Mehmet ERKOÇ Kahramanmaraş Büyükşehir Belediye Başkanı
2- Cevdet KABAKCI Kahramanmaraş Büyükşehir Belediyesi – Kültür Ve Sosyal İşler Dairesi Başkanı
3- Prof. Dr. Mehmet TÜRKMEN Sempozyum Düzenleme Kurulu Başkanı
4- Prof. Dr. Alpaslan CEYLAN Sempozyum Bilim Kurulu
5- Ali İhsan KABAKCI Kahramanmaraş Gençlik ve Spor İl Müdürü/Sempozyum Düzenleme Kurulu
6- Prof. Dr. Kanat CANUZAKUV Sempozyum Bilim Kurulu
7- Prof Dr Almazbek KASENOV Sempozyum Bilim Kurulu
8- Prof. Dr. Marat SARALAYEV Sempozyum Bilim Kurulu

9- Doç Dr Saitin Aziz BAYEV Sempozyum Bilim Kurulu
10- Şahin HOPUR Sempozyum Düzenleme Kurulu
11- Mustafa SEMERCİ Sempozyum Düzenleme Kurulu
12- Kadir GEMCİ Sempozyum Düzenleme Kurulu
13- Halil İbrahim ÖZDEMİR Sempozyum Düzenleme Kurulu
14- Mehmet CANLI Sempozyum Düzenleme Kurulu
15- Fevzi ÇÖLBEY Sempozyum Düzenleme Kurulu

# Davetli Konuşmacılar

## 8 ARALIK 2017 – CUMA ÜST SALON – 1

## AÇILIŞ OTURUMU

**OTURUM BAŞKANLARI Prof. Dr. Alpaslan CEYLAN, Prof. Dr. Kemal TAMER**

Mehmet TÜRKMEN

**TÜRKLERDE SPOR VE OYUN KÜLTÜRÜ**

Prof. Dr. İlhan TOKSÖZ

**UNESCO DÜNYA KÜLTÜR MİRASI TARİHİ KIRKPINAR YAĞLI GÜREŞ VE KÜLTÜR ETKİNLİKLERİ**

Prof. Dr. Cengiz ARSLAN

**SPOR ARKEOLOJİSİ; ANTİK DÖNEM OLİMPİK GÜREŞ YARIŞMALARI VE TARİHSEL GELİŞİM SÜREÇLERİ**

Prof. Dr. Kemal TAMER

**ÜNİVERSİTELERDE GELENEKSEL SPORLARIN YERİ VE ÖNEMİ**

Doç. Dr. Atilla PULUR

**GELENEKSEL SPORLAR VE AHLAK**

Doç. Dr. Erkut TUTKUN

**OSMANLIDA "HAMİ – MAHMİ" SİSTEMİ**

Doç. Dr. Muhsin HAZAR

**OYUNDAN SPORA GEÇİŞ: OYUN KÜLTÜR İLİŞKİSİ**

Mehmet AYHAN

**YAĞLI GÜREŞİMİZİN DÜNYAYA YAYILMASI VE TANITILMASI KONUSUNDA ÇALIŞMALAR**

# Sözlü Sunumlar/ Oral Presentation

## 9 ARALIK 2017 – CUMARTESİ / ÜST SALON - 1

## I.OTURUM

**OTURUM BAŞKANLARI: Prof. Dr. Serkan HAZAR, Doç. Dr. Atilla PULUR**

09.00 – 09.10 **Özlem DEMİRTAŞ**, Osman İMAMOĞLU, Faruk YAMANER

**KREATİN DESTEĞİ ALAN GÜREŞÇİLERDE ETKİLİ YÜKLEME PROSEDÜRLERİ / EFFECTIVE LOADING PROCEDURES IN KREATIN SUPPORTED WRESTLERS**

09.10 – 09.20 Uğur ÖZER, **Ahmet ŞAHİN**

**GENÇ GÜREŞÇİLERİN FİZİKSEL VE MOTORİK ÖZELLİKLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ / THE INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL AND MOTORIC CHARACTERISTICS OF YOUNG WRESTLERS**

09.20 – 09.30 **Uğur ÖZER,** Ahmet ŞAHİN

**MİNİK VE YILDIZ SEVİYESİ GÜREŞÇİLERDE SEÇİLMİŞ ANTROPOMETRİK ÖZELLİKLERİN YAŞ DEĞİŞKENİNE GÖRE KARŞILAŞTIRILMASI / COMPARISON OF SELECTED ANTHROPOMETRIC CHARACTERISTICS OF JUNIOR AND LITTLE ONES WRESTLERS ACCORDING TO AGE VARIABLE**

09.30 – 09.40 **Recep Nur UZUN**, Mehmet GÜL, Osman İMAMOĞLU, Saitdin *AZİZBAYEV*

**23. DEAFLYMPİCS SERBEST GÜREŞ MÜSABAKALARI TEKNİK ANALİZLERİ / TECHNICAL ANALYSIS OF THE 23rd DEAFLYMPICS FREE WRESTLING COMPETITIONS**

09.40 – 09.55 **GENEL DEĞERLENDİRME / GENERAL EVAULATION**

## 9 ARALIK 2017 – CUMARTESİ / ÜST SALON - 1

## II.OTURUM

**OTURUM BAŞKANLARI: Prof. Dr. Kanat CANUZAKOV - Prof. Dr. Mehmet Akif ZİYAGİL**

10.20 – 10.30 Tahmira Sabralieva, **Kanat CANUZAKOV**

**KIRGIZ GÜREŞÇİLERİN FİZİKSEL GELİŞİMİ VE GÜREŞE OLAN YATKINLIKLARI**

10.30 – 10.40 CAMANGULOV KALIMULLA**, TOKTOBEK İMANALİYEV**

**TÜRK HALKLARI ARASINDA OYNANAN 'ÇÜKÖ' OYUNLARININ ANLAMI**

10.50 – 11.00 **Marat SARALAEV,** Mıktıbek TAGAYEV

**ORTAÇAĞDA KIRGIZLARIN GELENEKSEL OYUNLARININ VE YARIŞMALARIN GELİŞİMİ**

11.00 – 11.10 **Askarbek TÜLÖBAEV**

**KIRGIZİSTAN'IN GELENEKSEL AT OYUNLARINDA KULLANILAN ATLARIN FİZYOLOJİK PARAMETRELERİNİN İNCELENMESİ / THE STATE OF STUDYING THE PHYSIOLOGICAL PARAMETERS OF HORSES USED IN NATIONAL EQUESTRIAN GAMES IN KYRGYZSTAN**

11.10 – 11.20 **ABDIRAHMANOVA D.O.,** ABDIRAHMANOVA K.B., ASANKULOVA S.D.

**KIRGIZLARIN GELENEKSEL MİLLİ OYUNLARI VE ONLARIN 7 – 10 YAŞTAKİ ÇOCUKLARIN KARDİYORESPİRATÖR SİSTEMİNİN GÖSTERGELERİNE TESİR ETMESİ**

11.20 – 11.30 **Abakir MAMITOV**

**TÜRK HALKLARININ GELENEKSEL OYUNLARI: TEORİK PROBLEMLERİ VE GELİŞİMİNİN GELECEĞİ**

11.30 – 11.40 DOBAEV D. K., SUPATAEVA E. A.

**THE SECOND "I" OF THE NOMAD**

11.40 – 11.50 Ch. N. Arykova, A. Kh . Karasaeva

**MECHANISM OF FORMATION POTENTIAL HEALTH OF SCHOOLCHILDREN THROUGH KYRGYZ ETHNIC GAMES**

11.50 – 12.15 GENEL DEĞERLENDİRME / GENERAL EVAULATION

## 9 ARALIK 2017 – CUMARTESİ / ÜST SALON - 1

## III.OTURUM

**OTURUM BAŞKANLARI: Doç. Dr. Ali TEKİN, Doç. Dr. Fatih BEKTAŞ**

13.30 – 13.40 Ahmet YÜKSEL, Mehmet GÜL, **Okan GÜVEN**

**PADİŞAH CİRİD BİNDİ! (CİRİD SPORUNU İCRÂ EDEN OSMANLI SULTANLARI)**

13.40 – 13.50 **M.Furkan ŞAHİN,** Sedat OKUT, Ayça GENÇ

**UNUTULMAYA YÜZ TUTMUŞ GELENEKSEL OYUNLARDAN KABAH OYUNU / A TRADİTİONAL GAME ALMOST FORGOTTEN: THE KABAH GAME**

13.50 – 14.00 **Fatih BEKTAŞ**, Sabiha KAYA, Burak KURAL

**OKUL ÖNCESİ VE BEDEN EĞİTİMİ SPOR ÖĞRETMENLİĞİ BÖLÜMLERİNDE OKUYAN ÖĞRENCİLERİN OYUN VE OYUNCAK KAVRAMINA YÖNELİK ALGILARININ METAFORLAR ARACILIĞIYLA BELİRLENMESİ**

14.00 – 14.10 Sedat OKUT, M.Fatih BİLİCİ, **Furkan ŞAHİN**

**GELENEKSELDEN GÜNÜMÜZE TÜRKIYEDE KAYAK SPORUNUN GELIŞIMI / FROM TRADITIONAL TO PRESENT THE DEVELOPMENT OF SKIING SPORT IN TURKEY**

14.10 – 14.20 **Yasemin POLAT**, Oğuzhan ALTUNGÜL, Didem YAVUZ SÖYLER, Mesut BULUT, Muhammed GÜLER

**GEÇMİŞTEN GÜNÜMÜZE ÇAPUT TOPU / CLOTH BALL FROM PAST TO PRESENT**

14.20 – 14.30 Gülten İMAMOĞLU

**GELENEKSEL SPORLARDA GÖRSELLİK VE ETKİSİ/ VISUALLY AND INFLUENCE IN TRADITIONAL SPORTS**

14.30 – 14.45 GENEL DEĞERLENDİRME / GENERAL EVAULATION

## 9 ARALIK 2017 – CUMARTESİ / ÜST SALON - 1

**IV.OTURUM**

**OTURUM BAŞKANI: Prof. Dr. İlhan TOKSÖZ**

15.00 – 15.10 **Aygül ÇAĞLAYAN TUNÇ**, Hikmet TÜRKAY, Aytekin Hamdi BAŞKAN, Mehmet GÜÇLÜ

**OSMANLIDA KEMANKEŞLİK VE TOPLUMSAL YAPI İLE İLİŞKİSİ / KEMANKEŞLİK AND SOCIAL STRUCTURE RELATION IN THE OTTOMAN**

15.10 – 15.20 **M. Fatih KARAHÜSEYİNOĞLU,** Süleyman ŞAHİN

**GELENEKSEL GÜREŞLER BAĞLAMINDA "GELENEKSEL TÜRK GÜREŞLERİ"**

15.20 – 15.30 **M. Fatih KARAHÜSEYİNOĞLU,** M. Tayfun AMMAN

**GELENEKSEL TÜRK GÜREŞLERİNDEKİ MODERN/KÜRESEL YANSIMALAR - MODERN / GLOBAL REFLECTİONS İN TRADİTİONAL TURKİSH WRESTLİNG**

15.30 – 15.40 **Abdullah DOĞAN**, Mehmet TÜRKMEN, Mehmet GÜL

**UNUTULMUŞ GELENEKSEL SPORLARIMIZDAN ATLI TURA OYUNU**

15.40 – 15.50 Enver DÖŞYILMAZ, Yeliz ŞİRİN, **Metin KÖTÜĞ**

**GELENEKSEL OKÇULUĞUN OLİMPİK (Modern) OKÇULUK İLE FARKLILIKLARININ DEĞERLENDİRİLMESİ**

15.50 – 16.05 GENEL DEĞERLENDİRME / GENERAL EVAULATION

## 9 ARALIK 2017 – CUMARTESİ / ÜST SALON - 1

## V.OTURUM

**OTURUM BAŞKANLARI: Prof. Dr. Mehmet GÜNAY, Doç. Dr. Erkut TUTKUN**

17.10 – 17.20 **Onur ÖZTÜRK,** Ali Kerim YILMAZ, Muhammet Hakan MAYDA

**OSMANLI DEVLETİNDE GÜREŞ / WRESTLING IN THE OTTOMAN EMPIRE**

17.20 – 17.30 **Onur ÖZTÜRK**, Ali Kerim YILMAZ, Muhammet Hakan MAYDA

**OSMANLI GÜREŞ TEKKELERİNİN ETİMİNOLOJİSİ-TERMİNOLOJİSİ VE FİZİKİ YAPISI / ETYMOLOGY-TERMINOLOGY AND PHYSICAL STRUCTURE OF OTTOMAN WRESTLING LODGES**

17.30 – 17.40 **Onur ÖZTÜRK,** Muhammet Hakan MAYDA, Ali Kerim YILMAZ

**OSMANLI GÜREŞ TEKKELERİNDE VERİLEN EĞİTİMLER / TRAINING GIVEN IN OTTOMAN WRESTLING LODGES**

17.40 – 17.50 **Pelin AKYOL**, Alperen ERKİN, Osman İMAMOĞLU, Onur ÖZTÜRK

**GÜREŞÇİLERDE UYKU VE PERFORMANS İLİŞKİSİ / THE RELATIONSHIP SLEEPING AND PERFORMANCE ON WRESTLERS**

17.50 – 18.00 Osman İMAMOĞLU, **Özlem DEMİRTAŞ**, Orhan Ahmet ŞENER

**GÜREŞÇİLERDE KREATİN DESTEĞİ, BESLENME VE ANTRENMAN / CREATIN SUPPORT, NUTRITION AND TRAINING IN WRESTLERS**

18.00 – 18.15 GENEL DEĞERLENDİRME / GENERAL EVAULATION

## 9 ARALIK 2017 – CUMARTESİ / ÜST SALON - 1

## VI.OTURUM

**OTURUM BAŞKANLARI:** Prof. Dr. Faruk YAMANER, Prof. Dr. Abdüllatif Tüzer

18.30 – 18.40 Leyla TÜRKMEN, **OsmanİMAMOĞLU,** Gül YAMANER, *Orhan Ahmet ŞENER,* Aladdin AYDOĞAN,

**GÜREŞ VE KREATIN DESTEĞININ POTANSIYEL YAN ETKILERI / THE SİDE EFFECTS OF WRESTLİNG AND CREATİNE SUPPLEMENTS**

18.40 – 18.50 **Pelin AKYOL**, Abdürrahim KAPLAN, Orhan Ahmet ŞENER, Sertaç ERCİŞ

**GÜREŞÇİLERİN BESLENMESİNDE ÖZELLİKLER / CHARACTERISTICS OF WRESTLER NUTRITION**

18.50 – 19.00 **Pelin AKYOL,** Yunus BERK, Onur ÖZTÜRK, Osman İMAMOĞLU

**MİNDER GÜREŞÇİLERİNDE SAUNA KULLANIMI / STEAM ROOM USE IN MAT WRESTLERS**

19.00 – 19.10 **Recep Nur UZUN**, Mehmet GÜL, Alaaddin AYDOĞAN, Osman İMAMOĞLU

**23. İŞİTME ENGELLİLER OLİMPİYAT OYUNLARI GREKOROMEN GÜREŞ MÜSABAKALARININ TEKNİK ANALİZİ / THE TECHNICAL ANALYSIS OF GRAECO-ROMAN WRESTLING COMPETITIONS OF THE 23rd DEAFLYMPICS**

19.10 – 19.25 Alaaddin AYDOĞAN, Emre YAMANER, Osman İMAMOĞLU, **Yusuf Burak YAMANER,** *Nuray SATILMIŞ*

**GÜREŞTE MASAJ UYGULAMALARI / MASSAGE APPLİCATİONS İN WRESTLİNG**

## 9 ARALIK 2017 – CUMARTESİ / ALT SALON

## I.OTURUM

**OTURUM BAŞKANLARI:** Prof. Dr. Marat. K. SARALAEV, Doç. Dr. Muhsin HAZAR

09.00 – 09.10 Zina Murzaliyeva KOÇEKOVNA

“**MANAS” DESTANINDAKİ HALK OYUNLARI İLE İLGİLİ KURALLAR ARACILIĞIYLA AHLAK EĞİTİMİ**

09.10 – 09.20 Kadian BOOBEKOVA

**KIRGIZ ÇOCUK ZEKÂ GELİŞTİRİCİ - AKIL OYUNLARI**

09.20 – 09.30 Nurgül SULEYMANOVA

**TOGUZ KORGOL KIRGIZ MİLLİ ZEKÂ (AKIL) OYUNU**

09.30 – 09.40 B.A. ABDRAHMANOV, S.A. ARSTANBEKOV

**MİLLİ KIRGIZ GÜREŞİNİN TEKNİK YÖNTEMLERİNİN SINIFLANDIRILMASI VE ONLARI KAZAK, TÜRKMEN GÜREŞLERİNDE KULLANMA ÖZELLİKERİ**

09.40 – 09.50 Алмаз Касенов

**GÖÇEBE OYUNLARI-MİLLETİN GURURU**

09.50 - 10.05 GENEL DEĞERLENDİRME / GENERAL EVAULATION

## 9 ARALIK 2017 – CUMARTESİ / ALT SALON

## II.OTURUM

**OTURUM BAŞKANLAI:** Prof. Dr. Aslanbek TÖLÖBAEV, Doç. Dr. Muhsin HAZAR

10.20 – 10.30 **Cebrail NERGİZ**, Serdar GERİ

**ORTAÇAĞDAN GÜNÜMÜZE YEDİSU BÖLGESİNDEKİ OYUNLAR / THE GAMES IN ZHETYSU REGION FROM THE MIDDLE AGES TO PRESENT DAY**

10.30 – 10.40 Cengiz BUYAR

**KIRGIZİSTAN'DA GELENEKSEL SPOR OYUNLARI VE ULUSAL KİMLİĞİN OLUŞMASINDAKİ ROLLERİ / TRADITIONAL SPORTS GAMES IN KYRGYZSTAN AND THEIR ROLE IN SHAPING OF NATIONAL IDENTITY**

10.40 – 10.50 **Düyşön KERİMOV**

**GÖÇEBE OYUNLARI, TÜRK DİLİ KONUŞAN HALKLARIN MANEVİ ZENGİNLİĞİ**

10.50 – 11.00 Kayrat BELEK

**ESKİ TÜRKLERDE AT OYUNLARI VE SPORLARI (Kırgız Kültürel Hayatı Örneğinde)**

11.00 – 11.10 *D. A. DUISHEMBIEVA – Leyla TÜRKMEN*

**THE KYRGYZ NATIONAL GAMES AT THE MANAS EPIC**

11.10 – 11.20 Onur ÖZTÜRK, **Osman İMAMOĞLU,** Leyla TÜRKMEN, Alperen ERKİN Alaeddin AYDOĞAN

**DÜNYADA YAYGIN GÜREŞ TÜRLERİ/VARIOUS WRESTLINGS OF THE WORLD**

*11.20 – 11.30 Kadian BOOBEKOVA*

**ÇOCUK ZEKA GELİŞTİRİCİ - AKIL OYUNLARI**

11.30-11.40 Dayır CAMANGULOV, CAMANGULOV KALIMULA

**TÜRK UYGARLIĞINDA KADIN OYUNLARI**

11.40-11.50 Anarkan KASMALİYEVA

**TÜRK HALKLARININ GELENEKSEL OYUNLARININ OKULLARDA EĞİTİM-ÖĞRETİM SÜRECİNDE KULLANILMASI**

11.20 – 11.30 Almaz KASENOV

**ÇOCUKLAR VE YETIŞKINLERDE KIRGIZ BINICILIK OYUNLARI**

11.30 – 11.45 GENEL DEĞERLENDİRME / GENERAL EVAULATION

**9 ARALIK 2017 – CUMARTESİ / ALT SALON**

**III.OTURUM**

**OTURUM BAŞKANI: Prof. Dr. Mehmet Akif ZİYAGİL**

13.30 – 13.40 **Aydoğan SOYGÜDEN**

**656. KIRKPINAR YAĞLI GÜREŞLERİNE KATILAN SEYİRCİLERİN SOSYA-DEMOGRAFİK ÖZELLİKLERİ / 656. HISTORICAL KIRKPINAR OIL WRESTLING; SPECTATORS SOCIA-DEMOGRAPHIC FEATURES**

13.40 – 13.50 **Didem Yavuz SÖYLER,** Oğuzhan ALTUNGÜL, Yasemin POLAT

**FIRAT ÜNİVERSİTESİ ÖĞRENCİLERİNİN YAĞLI GÜREŞLERE YÖNELİK FARKINDALIKLARININ ARAŞTIRILMASI / INVESTİGATİON OF FİRAT UNİVERSİTY STUDENTS' AWARENESS FOR OİLED WRESTLİNG**

13.50 – 14.00 **Enver DÖŞYILMAZ,** Yeliz ŞİRİN, Altan ALICI

**GELENEKSEL SPORLARDAN OKÇULUK BRANŞINA YÖNELME EĞİLİMLERİNİN İNCELENMESİ: KAHRAMANMARAŞ ÖRNEĞİ / ANALYZING THE REASONS FOR SELECTING TRADITIONAL ARCHERY AS A REGULAR PRACTICE: KAHRAMANMARAŞ CASE**

*14.00 – 14.15* Yasemin KARADEMİR **Mehmet Bilgin KARADEMİR**

**HALKOYUNCULARIN ANTRENÖR LİDERLİK DAVRANIŞI ALGILAMALARININ VE BAŞARI MOTİVASYONLARININ ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ/ INVESTIGATION IN TERMS OF VARIOUS VARIABLES OF TRAINER'S LEADERSHIP BEHAVIOURS AND SUCCESS MOTIVATION OF FOLK DANCERS**

14.15 – 14.25 Bade YAMAK, **Mehmet ÇEBİ,** Murat ELİÖZ

**GÜREŞÇİLERİN SAĞLIKLI YAŞAM BİÇİMLERİNİN VE DAVRANIŞLARININ DEGERLENDİRİLMESİ/ ASSESSMENT OF HEALTHY LIFE STYLES AND BEHAVIOURS OF WRESTLERS**

**14.25– 14.35 Bade TEKBAŞ ,** Osman İMAMOĞLU, Tülin ATAN

**GÜREŞ BRANŞINDA SAKATLIKLAR VE ÖNLENMESİ/ PREVENTION AND INJURIES IN WRESTLING**

**14.35– 14.45** GENEL DEĞERLENDİRME / GENERAL EVAULATION

## 9 ARALIK 2017 – CUMARTESİ / ALT SALON

## IV.OTURUM

**OTURUM BAŞKANI: Prof.Dr. Cengiz ARSLAN**

15.00 – 15.10 Gül YAMANER, **Osman İMAMOĞLU**, Faruk YAMANER, Leyla TÜRKMEN, Sedef KURT

**TÜRKIYE'DE KADIN GÜREŞÇILERIN KARŞILAŞABILECEĞI SORUNLAR / THE PROBLEMS THAT FEMALE WRESTLERS MAY ENCOUNTER IN TURKEY**

**15.10 – 15.2**0 Leyla TÜRKMEN **Osman İMAMOĞLU**

**TÜRKİYE DE KADIN GÜREŞÇİLERİN GENEL STRATEJİ SORUNLARI/GENERAL MATCH STRATEGY OF WOMEN WRESTLERS IN TURKEY**

15.20 – 15.30 **Bekir Şahin,** Hüseyin Fatih KÜÇÜKİBİŞ, Burhan ÖZKURT

**ANA HATLARIYLA GELENEKSEL TÜRK OYUNLARI İÇERİSİNDE DOKUZ KOMALAK VE MANGALA OYUNU**

15:30 – 15:45 Gülten İMAMOĞLU

**YAĞLI GÜREŞLER VE ESTETİK/ OIL WRESTLING AND AESTHETICS**

15.45 – 17.10 GENEL DEĞERLENDİRME / GENERAL EVAULATION

## 9 ARALIK 2017 – CUMARTESİ / ALT SALON

## V.OTURUM

**OTURUM BAŞKANLARI: Prof. Dr. Toktobek İMANALİEV, Prof. Dr. Abakir MAMITOV**

17.10 – 17.20 Saitdin AZİZBAYEV, Toktogazı TULEKEEV

**DÜNYA GÖÇMEN OYUNLARI ARDINDAN**

17.20 – 17.30 Mehmet TÜRKMEN, **Ulanbek ALİMOV**

**GELENEKTEN GELECEĞE KÖKBÖRÜ OYUNU**

17.30 – 17.40 Kadri AĞGÜN, Tölöbek A. ABDIRAHMANOV

**ALTIBAKANIN (SELKİNÇEK) KIRGIZ KÜLTÜRÜNDEKİ YERİ VE DİĞER KÜLTÜRLERLE ETKİLEŞİMİ / THE PLACE ALTIBAKAN (SELKİNÇEK) IN KYRGYZ CULTURE AND ITS INTERACTION WITH OTHER CULTURES**

17.40 – 17.50 Mamatsabır ABDULLAYEV

**KIRGIZ MİLLİ ORDO OYUNU, TARİHİ GELİŞİMİ, ÖZELLİKLERİ VE GÜNÜMÜZDEKİ DURUMU**

17.10 – 18.00 ABDIBEKOVA N.A

**PEDAGOGICAL CONDITIONS OF FORMATION STUDENTS SPEECH ACTIVITY ON EXAMPLE OF NATIONAL GAMES**

18.00.18.10 Kandieva DJPARA

**USING THE TRAINING MATERIAL OF NATIONAL KINDS OF SPORTS AT THE RUSSIAN LESSONS**

18.10 – 18.20 GENEL DEĞERLENDİRME / GENERAL EVAULATION

## 9 ARALIK 2017 – CUMARTESİ / ALT SALON

## VI.OTURUM

**OTURUM BAŞKANLARI:** Prof. Dr. Mehmet TÜRKMEN, Prof. Dr. Osman İMAMOĞLU

18.30 – 18.40 Kerim DÜNDAR, Yasemin SEVİM SALMAN, Uğur DÜNDAR, Sibel TETİK, **Süleyman GÖNÜLATEŞ,** Aytekin Hamdi BAŞKAN

**SOMATOTİP ÖZELLİKLER İLE VO2MAX ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ / INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN SOMATOTYPE CHARACTERISTICS AND VO2MAX**

18.40 – 18.50 **Uğur DÜNDAR,** Kerim DÜNDAR, Sibel TETİK, Süleyman GÖNÜLATEŞ, Yasemin SEVİM SALMAN

**FARKLI RAKIMLARA SAHİP İLLERDE EĞİTİM GÖREN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN VO2MAX SEVİYELERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI / COMPARISON OF VO2MAX LEVELS OF UNIVERSITY STUDENTS STUDYING IN PROVINCES WITH DIFFERENT ALTITUDES**

18.50 – 19.00 D. A. DUIŞENBIEVA, **Leyla TÜRKMEN**

**MANAS DESTANINDA MILLI KIRGIZ OYUNLARI / THE KYRGYZ NATIONAL GAMES AT THE MANAS EPIC**

19.00 – 19.10 Mehmet TÜRKMEN, **Saeed SHOKOUFEH**, Âdem KAYA

**İRAN'IN TARİHİ PEHLEVAN KURUMU: ZURHANE KÜLTÜRÜ VE TÜRK SPOR GELENEĞİNE ETKİSİ/EXPLORATION OF PEHLEVAN COUNCIL IN IRAN: ZURKHANEH CULTURE AND THE EFFECT OF TURKISH SPORTS**

19.10 – 19.20 Hamza KÜÇÜK, **Levent CEYLAN,** Tülay CEYLAN

**GÜREŞCİLERİN VE TEKVANDOCULARIN SARGINLIK DÜZEYLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI**

19.20 – 19.30 **Mehmet TÜRKMEN**, Kanat CANUZAKOV

**KIRGIZ MİLLİ BİNİCİLİK OYUNLARI HAKKINDA: DÂHİLİ VE HARİCİ ARAŞTIRMACI GÖRÜŞLERİ / ON KYRGYZ NATIONAL HORSE-RIDING GAMES: OPINIONS OF INTERNAL AND EXTERNAL RESEARCHERS**

*19.30 – 19.40* Levent CEYLAN **Osman İMAMOĞLU,** Tülay CEYLAN

**GÜREŞÇİLERİN VÜCUT KOMPOZİSYONU, AKCİĞER VE KARDİYAK KAPASİTELERİ BODY COMPOSITION, PULMONARY AND CARDIAC FUNCTION OF WRESTLERS**

*19.40 – 19.50* GENEL DEĞERLENDİRME / GENERAL EVAULATION

## 9 ARALIK 2017 – CUMARTESİ / ÜST SALON - 2

## I.OTURUM

**OTURUM BAŞKANLARI: Prof. Dr. Sebahattin DEVECİOĞLU, Doç. Dr. Hüseyin KIRIMOĞLU**

13.30 – 13.40 **Sabri ÜRGÜP,** Mahmut KARAKOLLUKÇU, Oğuzhan GÜL

**SİVAS YÖRESİ GELENEKSEL OYUNLARINDAN ÂŞIK OYUNU / A TRADITIONAL GAME IN SIVAS REGION: "ÂŞIK" GAME**

13.40-13.50 Mehmet Haşim AKGÜL, Sezgin KORKMAZ, Ahmet ŞAHİN, Barbaros Serdar ERDOĞAN

**GELENEKSEL KIRKPINAR GÜREŞLERİNDE DİNİ RİTÜELLER, RELIGIOUS RITUALS of KIRKPINAR TRADITIONAL WRESTLINGS**

*13.50 – 14.00* **Hüseyin KIRIMOĞLU**, Ali TEKİN, Ayça GENÇ

**MİLLİ SPOR KAVRAMI NEDİR? NE DEĞİLDİR?/ WHAT IS THE NATIONAL SPORTS CONCEPT? AND WHAT IS NOT?**

*14.00 – 14.10* **Hikmet TURKAY,** Aygül ÇAĞLAYAN Tunç, Ali DURSUN Aydın, Esengül GÜNGÖZ, Aytekin Hamdi BAŞKAN

**SOSYO-KÜLTÜREL BAĞLAMDA ÇOCUK OYUNLARI/ INTERNATIONAL TURKISH FOLKS TRADITIONAL SPORTS - GAMES SYMPOSIUM**

14.20 – 14.30 **Mehmet TÜRKMEN**

**ATLI OYUNLAR VE SPOR KÜLTÜRÜNDE: KIRGIZLARI MERKEZ YAPAN FAKTÖRLER / HORSEBACK GAMES AND SPORTS CULTURE: FACTORS POINTING TO KYRGYZ AS A CENTER**

14:30-14:40 A. Kürşad AKBULUT, M. Önder ŞEKEROĞLU, Ayça GENÇ, Levent CEYLAN

**DÜNDEN BUGÜNE: TÜRKLERDE VE PERSLERDE ÇEVGÂN/ POLO OYUNU**

14:40 – 14:55 Gülten İMAMOĞLU **Özlem DEMİRTAŞ**

**GÜREŞ KULÜPLERİ VE GÖRSELLİK / WRESTLİNG CLUBS AND VISUALITY**

14:55 – 15:10 GENEL DEĞERLENDİRME / GENERAL EVAULATION

## 9 ARALIK 2017 – CUMARTESİ/ ÜST SALON - 2

## II.OTURUM

**OTURUM BAŞKANLARI: Prof. Dr. Bilal ÇOBAN, Doç. Dr. Atilla PULUR**

15.00 – 15.10 N.A. ABDIBEKOVA, D. K. DOBAEV, Leyla TÜRKMEN

**GELENEKSEL SPOR DALLAR ÖRNEĞİNDE: ÖĞRENCİLERİN KONUŞMA ETKİNLİĞİNİN TEMEL ÜÇ PEDAGOJİK ŞARTLARI / EXTRACURRICULAR ACTIVITIES OF FORMATION STUDENTS' SPEECH ACTIVITY ON THE MATERIALS OF TOGUZ KORGOOL**

15.10 – 15.20 **Aytekin Hamdi BAŞKAN,** Asiye Hande BAŞKAN, Aygül ÇAĞLAYAN TUNÇ, Akan BAYRAKDAR, Hikmet TÜRKAY

**DOĞU KARADENİZ BÖLGESİ HALK OYUNLARI ÜZERİNE BİR ÇALIŞMA / EASTERN BLACK SEA REGION A STUDY ON THE FOLK DANCES**

*15.20 – 15.30* Gülten İMAMOĞLU, **Özlem DEMİRTAŞ**

**GELENEKSEL GÜREŞLERDE KULLANILAN KIYAFETLER VE RENKLER/ CLOTHES AND COLORS USED IN TRADITIONAL WRESTLING**

15.30 – 15.40 **Asiye Hande BAŞKAN,** Aytekin Hamdi BAŞKAN, Ayça GENÇ

**GİRESUN HALK OYUNLARI ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA / A RESEARCH ON GIRESUN FOLK DANCES**

*15.40 – 15.50* **Onur ÖZTÜRK,** Leyla TÜRKMEN, Osman İMAMOĞLU, Alperen ERKİN

**DÜNYADA YAYGIN GÜREŞ TÜRLERİ/ VARIOUS WRESTLINGS OF THE WORLD**

15.50-16.00 **M. Önder ŞEKEROĞLU**, Burhan BAŞOĞLU, Abdülkerim ÇEVİKER

**OSMANLI DEVLETİNDE TANZİMAT DÖNEMİ İLE GELENEKSEL SPORLARDAN MODERN SPORLARA GEÇİŞ SÜRECİNİN İNCELENMESİ**

16.00- 16.10 **David G. CURBY**

**CONSIDERATIONS OF WEIGHT CLASSES FOR WRESTLING**

16.10-16.20 Onur ÖZTÜRK **Alperen ERKİN** Leyla TÜRKMEN Osman İMAMOĞLU

**TÜRK EDEBİYATINDA GELENEKSEL ATLI SPORLAR/TRADITIONAL EQUESTRIAN SPORTS IN TURKISH LITERATURE**

16.20-16.30 **Mehmet Akif Ziyagil** Kemal Tamer Fethi Arslan

**GOOGLE VE YOUTUBE ARAMA MOTORLARINDA OLİMPİK VE GELENEKSEL TÜRK GÜREŞLERİNİN ARANMA ORANLARININ KARŞILAŞTIRILMASI/ COMPARISON OF SEARCH RATES OF OLYMPIC AND TRADITIONAL TURKISH WRESTLING ON GOOGLE AND YOUTUBE SEARCH ENGINES**

16.30-16.40 GENEL DEĞERLENDİRME / GENERAL EVAULATION

## 9 ARALIK 2017 – CUMARTESİ/ ÜST SALON - 2

## III. OTURUM POSTER BİLDİRİ

**OTURUM BAŞKANLARI:** Yrd. Doç. Dr. Mehmet GÜL, Yrd. Doç. Dr. Mücahit FİŞNE

**Yrd. Doç. Dr. H. Fatih KÜÇÜKİBİŞ**

16:20-16:25 **Onur ÖZTÜRK**, Muhammet Hakan MAYDA, Ali Kerim YILMAZ

"**GELENEKSEL ATLI SPORLARDA YÖNETİM VE ORGANİZASYON**

16:25-16.30 **Onur ÖZTÜRK**, Muhammet Hakan MAYDA, Ali Kerim YILMAZ

**"GELENEKSEL PAPAĞA AT SÜRME (TAVUĞA AT SÜRME) YARIŞI TRADITIONAL PAPAĞA HORSE RIDING COMPETITION"**

16.30-16.35 Sedat KÂHYA, Sefa YILDIZ, **Abdulkerim DARENDELİ**, Mehmet GÜL

**ÇEVGEN / POLO OYUNUNUN TARİHSEL GELİŞİMİ**

16.35-16.40 Gülten İMAMOĞLU, **Özlem DEMİRTAŞ**

"**MİNDER GÜREŞİNDE SEMBOL LOGO VE MASKOT KULLANIMI/ SYMBOL, LOGO AND MASCOT USE IN MODERN WRESTLING"**

16.40-16.45 **Aydoğan SOYGÜDEN**, Erkan DEMİRKAN

**"AİLELERİN ÇOCUKLARINI GÜREŞ SPORUNA YÖNLENDİRMELERİNİ ETKİLEYEN SEBEPLERİN ARAŞTIRILMASI / FACTOR AFFECTING PARENTS DIRECTING THEIR CHILDREN IN WRESTLING SPORT"**

16.45-16.50 **Fikret ALINCAK**, Uğur ABAKAY

**"LİSE ÖĞRENCİLERİNİN FİZİKSEL ETKİNLİK İÇEREN OYUNLARI OYNAMAYA YÖNELİK TUTUMLARININ İNCELENMESİ / INVESTIGATION OF HIGH SCHOOL STUDENTS ATTITUDES TO PLAY GAMES CONTAINING PHYSICAL ACTIVITY"**

16.50-16.55 **Ayça Genç**, M.Furkan Şahin, Sedat Okut, Asiye Hande Başkan"

**" GELENEKSEL ÇOCUK OYUNLARININ EĞİTİMDE VE TOPLUMUMUZDAKİ ÖNEMİ THE IMPORTANCE OF TRADITIONAL CHILDREN'S GAMES IN EDUCATION AND SOCIETY**

16.55-17.00 **Emre YAMANER**, Osman İMAMOĞLU, Faruk YAMANER, Burhanettin HACICAFEROĞLU

"**KREATİN KULLANAN GÜREŞÇİLERDE KİLO DENGELENMESİ / WEİGHT BALANCİNG İN WRESTLERS USİNG CREATİNE**

17.00 – 17.15 Ömer Faruk YILMAZ, Mustafa ÖZDAL

**YÜZME EGZERSİZİNİN GENÇ ERKEKLERDE SOLUNUM FONKSİYONLARI VE SOLUNUM KASLARINA AKUT, KRONİK VE KOMBİNE ETKİLERİ/ ACUTE, CHRONIC AND COMBINED EFFECTS OF SWIMMING ON PULMONARY FUNCTIONS AND RESPIRATORY MUSCLES IN YOUNG MEN**

17.15 – 17.25 GENEL DEĞERLENDİRME / GENERAL EVAULATION

**ÖDÜLLER**

**ULUSLARARASI TÜRK HALKLARI GELENEKSEL OYUNLAR - SPORLAR SEMPOZYUMU SONUÇ BİLDİRİSİ**

# AÇILIŞ KONUŞMALARI

**Prof. Dr. Fethi Ahmet Polat**

**Muş Alparslan Üniversitesi Rektörü**

Kahramanmaraş'ın kıymetli Belediye Başkanı Vekili, Kahramanmaraş Belediyesi Kültür ve Sosyal İşler Dairesinin Sayın Başkanı, basınımızın güzide temsilcileri, kıymetli akademisyenler, sevgili öğrenciler.

Üniversitemiz ile Kahramanmaraş Büyükşehir Belediyesi, Kırgızistan - Türkiye Manas Üniversitesi ve Türk İşbirliği ve Koordinasyon Ajansı Başkanlığı (TİKA) işbirliği ile bugün Kahramanmaraş'ta, yiğitler ve şairler diyarında düzenlediğimiz "Uluslararası Türk Halkları Geleneksel Sporlar - Oyunlar Sempozyumu" hepimize hayırlı olsun.

Saygıdeğer misafirler,

Mehter takımının büyük bir coşku ile açılışını yaptığı, bizleri heyecanlandıran bu güzel günün hepimiz açısından anlamı büyük. Bu coşku, bu katılım son derece güzel ve katılımcıları sevindiriyor; ancak bir açıdan da üzücü. Neden derseniz, bu toplumda insanların gelenekleri ile bağının koparılmasının üzerinden azımsanmayacak kadar çok zaman geçti. Bizler çocuklarımızı atalarının büyük bir şevkle ve maharetle icra ettiği spor dallarıyla, geleneksel oyunlarımızla tanıştıramadığımız gibi bu konuda kişisel çabaları ile bir şeyler yapmak isteyenleri de basit işlerle meşgul olmakla itham ettik. Kökeni itibarı ile bize ait olmayan pek çok spor dalı ya da günlük eğlence bugün çocuklarımızı ve genç kuşağı neredeyse tamamen sarmış iken dokumuzla birebir uyuşan spor dallarında ya da oyunlarda ne yazık ki çok gerilerdeyiz. Güreşte iyi bir noktada değiliz, binicilikte iyi bir noktada değiliz, atıcılıkta iyi bir noktada değiliz; bu ayıp aslında bize yeter.

Kıymetli hazirun,

Muşlu gençleri sporla buluşturmanın mutluluğunu yaşayan genç bir üniversiteyiz. Doğrusu sportif çalışmalar sahasında ilimize yaptığımız en büyük katkı, geçtiğimiz yıl açmış olduğumuz

BESYO (Beden Eğitimi Spor Yüksekokulu) olmuştur. Düşününüz ki Türkiye'nin kalkınmışlık ve gelişmişlik kriterleri açısından 81'inci sırada yer alan Muş, lisanslı sporcuları açısından 30'uncu sıralarda yer almaktadır. Bu sıralamanın akademik bir ilgiye mazhar olması için kurduğumuz yüksekokulumuz, bu eğitim-öğretim yılı başında rekor düzeyde başvuru aldı ve milli sporcuların da bulunduğu 61 öğrenci bu yıl külliyemizde eğitim-öğretim faaliyeti ile tanışmış oldu. Açıldığı andan itibaren hızlı bir şekilde akademik kadrosunu da tamamlayan okulumuz, kısa sürede Doğu'nun en geniş kadrolu akademik birimlerinden biri haline geldi ve kısa sürede adından söz ettiren pek çok etkinlik icra etti.

Değerli misafirler,

Bizim gerek ilimizde gerek bölgemizde gerekse ülkemizde başarmak istediğimiz önemli hedeflerden biri, gençlerimizi sportif bir etkinlikle buluşturmanın çok daha ötesinde güzelliklerle tanıştırmaktır. Bu hedef öncelikle sporun ülke gençlerini birleştiren yönüne vurgu yapan bir tarzda icra edilmesi, gençlerin deli akan kanının sportif başarılar basamağında en üst sıralara çıkmaları yönünde harekete geçirilebilmesidir. Doğrusu bu başarıları realize ederken koparıp atmayı aklımızın ucundan dahi geçirmediğimiz bağ, bu toprakları bize yurt olarak miras bırakan ecdadımızla olan tarihi ve güçlü bağımızı korumaktır. Dolayısıyla geleneksel sporlara her fırsatta katkı sunma isteğimiz, gençlerin spor dolayımında geçmişleri ile buluşmalarını ve dost olmalarını temin etme amacına matuftur.

Kıymetli hocalarım, sevgili öğrenciler,

Bundan tam yüz yıl önce bugün, Müslüman toplumların üç kutsal mekânından biri olan Kudüs-ü Şerîf, Osmanlının elinden çıkmıştı. Tarih boyunca Kudüs'ün fethedilmesini mümkün kılan üç kudretli Müslüman lider; Hz. Ömer, Selahaddin-i Eyyûbî ve Yavuz Sultan Selim, bugün yattığı yerde rahat değildir. Akla ziyan bir karar ile ABD yönetimi tüm semavî dinlerin kutsal beldesi sayılan Kudüs'ü, BM'nin engelleyici kararlarını da hiçe sayarak, İsrail'in başkenti ilan etmiştir. Bu kararın icra ettiğimiz sempozyum münasebetiyle bende uyandırdığı hissiyat, sporun ülkemizin geleceği için ne kadar önemli bir unsur olduğunu görmektir. Ordu-millet geleneğine sahip bir ülkenin çocuklarını obeziteye, tembelliğe, vurdumduymazlığa ve ülküsüzlüğe mahkûm eden bir eğitim sisteminden süratle kurtulmalı, sporu "beden eğitimi" gibi kısır bir terim ve çoğu zaman angarya görülen bir ders anlayışından hızla uzaklaştırmalı ve ülkemiz gençlerini her an diri ve dinç bir bedene sahip kılacak çalışmalara yönelmeliyiz. "İnsan kaynağı" çürük, hasta, halsiz bir toplum, düşmanları için kolay bir avdan, maniple edilmeye teşne bir güruh olarak görülmekten başka bir lütfa nail olamaz. O halde spor, ülkemizin mevcudiyetinin devamını sağlamak adına en başat faktörlerden biridir. Kuşkusuz sporun evrensel yanı hepimiz açısından saygın olmakla birlikte geleneğin bize kutsal bir emanet gibi özenle tevdi

ettiği milli ve yerli sportif etkinliklerin ve oyunların korunması da bir o kadar saygın ve hatta önceliklidir.

Aziz misafirler,

Her ciddi organizasyonun ardında vazifesini ciddiyetle ifa eden müesseseler ve adamlar bulunur. Bu sempozyumun icra edilmesinde Muş Alparslan Üniversitesi, Kahramanmaraş Belediyesi, Kırgızistan-Manas Üniversitesi ve Türk İşbirliği ve Koordinasyon Ajansı Başkanlığı (TİKA) gibi ciddi kurumların ve emeklerini minnetle yad ettiğim, Kahramanmaraş Belediyesi Kültür ve Sosyal İşler Dairesi Başkanı Cevdet Kabakcı, Kongre Başkanı ve BESYO Öğretim Üyesi Doç. Dr. Mehmet Türkmen ve BESYO Müdürümüz Doç. Dr. Hüseyin Kırımoğlu gibi ciddi entelektüellerin ve bilim adamlarının emeği vardır. Bugün aramızda, uzak Türk illerinden koşup gelen ve obamızı şenlendiren kardeşlerimiz bulunuyor; hepsine şükranlarımı sunuyorum. Böylesine güzel bir organizasyonun sponsoru olan ve bizi de bu şerefin bir hissedarı kılan kıymetli Belediye Başkanı Sayın Fatih Mehmet Erkoç Beyefendiye hususi minnettarlığımı bildiriyor, hepinizi saygıyla ve muhabbetle selamlıyorum

# DAVETLİ KONUŞMACILAR

## TÜRKLERDE SPOR VE OYUN KÜLTÜRÜ

*Mehmet TÜRKMEN;*

*Muş Alparslan Üniversitesi & Kırgızistan Türkiye Manas Üniversitesi*

Eski uygarlıkların hemen hepsinde görülen oyun ve spor, her ulusun kültüründe farklı boyutta yer almış ve farklı tatmin tarzı ile farklı fonksiyonlar icra etmiştir. Eski uygarlıklar arasında yer alan Türklerde, geleneksel oyun ve sporlar sosyal yapı ve yaşayışlarının hemen her safhasında yer almıştır. Sanat, edebiyat, adet ve geleneklerinin teşekkülünde mühim bir yer teşkil etmiştir. Çocukluktan gençliğe geçişin ***edimleri*** arsında yer alan bu sporlar, Asya'dan Avrupa'ya tüm Türk dünyası ve akraba toplumlarında bir ***onur formu*** olarak görülmektedir. Bozkır yaşam tarzına uygun milli irade ve niteliklerine göre Türk toplumlarında başta binicilik, atıcılık ve güreş olmak üzere birçok geleneksel sporlar ve oyunlar meydana gelmiştir. Büyük Asya, Türkistan, Anadolu ve Balkanlar olmak üzere Türk dünyasında toplam **28** adet geleneksel güreş bulunmaktadır. Türkler ata binmeyi, ok atmayı ve güreş yapmayı; ibadet, yapılan yerini; ibadet yeri, yapılan meydanını; er meydanı, cem, muhabbet ve cihat meydanları olarak görmüşlerdir.

Geleneksel sporlar, Türk halkları tarafından teyakkuz ve savaş tekniklerini bileme yolu olarak görülür, fakat aynı zamanda fiziksel mahareti de ruhsal güç ve kutsanmanın bir işareti olarak da görürler. Bu sporların yapıldığı festivaller, sadece ***ter atma*** fırsatı, ***doğal*** mücadeleci içgüdüleri açığa vurmak veya semboller yoluyla ifade etmek için bir fırsat değil, aynı zamanda geniş ahlaki ve siyasi yankının sosyal değerleri etrafında organize olan dikkatli bir şekilde yapılandırılmış kamuya açık organizasyonlardır. Türk halkı ve devlet büyükleri bu sporlardan güreşe ve güreşçiye karşı sihirli bir muhabbet duymuşlardır. Aydın ve bürokrasi ile halkı bütünleştiren tek spor dalı güreştir. Çünkü güreş bir halk sporudur. *1985 Kırkpınar'ı Turgut Özal 55 saat izlemiştir.* Türklerde güreş kadar sembolik ağırlık taşıyan başka bir spor yoktur. Güreşin uyandırdığı duygular statik veya kanun olmaktan uzaktır. Sembol ve imgelerinin yorumları tabii ki farklı şekillerde ve hegemonik süreçlerde ve karşıt emsallerinde araç olarak benimsenebilmiştir. Güreş ulusal gücü anlatan mitlerin meydana getirilmesinde ve ahlak eğitiminde Alplik, Erlik, Pehlivanlık anlayışında yarışma ve gösterilerde sistematik olarak kullanılmıştır.

Az nüfuslu, yüksek idealli Osmanlı ve öncesi Türk Devletleri'nin kurucuları, çoğa karşı durabilmesi, nitelikli insan sahibi olmasıyla mümkündü. Nitelikli insansa, kurumsallaşma ile yetişebilirdi. Doğasında

bireysel bir mücadele, savaş tarzı ve proto dinlerin parçası bu sporlar, bu milli karakteriyle Türk devletlerinde Alp Teşkilatı, Osmanlı'da Güreş, Kemankeş, Cündi veya hepsini içine alan ***Pehlivan Tekkeleri*** olarak örgütlenmiştir.

Pehlivan tekkeleri, Türk pehlivanlık geleneğinin milli boyutunun dini mahiyetle ve Ehlibeytle kaynaştığı kutsal birer mekânlar olmuşlardır. Buradaki dervişler antrenmanlarının yanısıra beşeri bilimler eğitimi de almışlardır. **Âşık Paşa**'nın "**Garipnâme**"sindeki belirttiği *Alplik-Yiğitlik (Gâziyan)* ve onun dokuz koşullu dünya ve din Apliği sıfatına nail olmalıydılar. Alplik/ Erlik 12.yy Pehlivanlık örgütsel (kurumsal) kişi kalıbıdır. Göktürkler' de ***Bilge*** ve ***Alp*** olma; "**erdem**" sahibi olmak gerektirmektedir. "*Er*"liğiyle yaşayan örgüt, bu özelliklerini tek bir nitelik olarak sentezlemiş bulunduğu için *Alp- Alplik* sözkonusudur. *Erlik* ve *Alplik* teşkilattan kişiye yansır. **Yenisey Şine-Usi: D: 9'da** "*Edgü bilge kişi edgü, kişiğ'i/ iyi ve ahlaklı kişiler, iyi ve yiğit kişiler*" diye geçmektedir.

Güreş de kadim Türklerde "***Er***" olma ritüellerindendir. Güreş meydanına ***Er Meydanı*** denilmesi bundandır. Diğer rakiplerini yenen ve başarı kazanan genç erginlenmiş sayılır ve Kemer kuşanır. Göktürk Alp'ları da Er olduklarında Kılıç ve kemer kuşanırdı. Kemer Türklerde ***dört kademe Rütbe*** işaretidir. Bu ritüel çocukluktan erkekliğe geçişti, bir anlamda eşik atlamaktı. İç Asya'daki bu ritüeli Anadolu'da Ahilik teşkilatları sürdürmüş, Osmanlı Güreş Tekkeleri de öğrencilerine sınıf atlatırken bu geleneği temel almıştır. Nitekim bizim **Aba güreşi** dediğimiz, Türkistan'ın ***Bel-bağ, Kur, milli*** *veya* ***Çapan*** dedikleri güreşlerde bu ritüeller hala mahallî olarak uygulanmaktadır.

Güreşin organizasyonundan giysisine, stillerinden kategorilerine, peşrevinden cazgırların lirik manilerine, engin anlamlar taşıyan milli niteliklerle yüklüdür. Diğer bir deyişle geleneksel oyunların uygulanış ritüellerinin fikri yönünde dini unsurlar, şekli yönünde de milli unsurlar yer almaktadır.

**Kategoriler:** Yesevî düşüncesinde olgun insan olmanın dört (4) şartı vardır. Bunlar şu şekilde sıralanır: ***Mekân, Zaman, İhvan, Rabt-ı Sultan***. Yesevîlik yolunda olgun insan olmanın manevi yükseliş makamlarının amacı, **fakr** yolu olması gerekmektedir. Ayrıca dört rakamı yine askeri stratejilerinde dört yönlü kodu vurgulamaktadır. Dolayısıyla güreşteki bu dört kategori, Yesevîlik tarikatındaki olgun insan olma şartıyla örtüşmektedir. Bu gelenek daha sonraları Yesevî' nin sürekleri tarafından Anadolu ve Balkanlarda **dört kapı** (Şeriat, Tarikat, Marifet, Hakikât) düşüncesiyle devam etmiştir. Nitekim güreş tekkesi dervişleri kıdeme göre "***Talip, Acemi, Kalfa ve Ustalık***" (**Okçulukta:** Yamaklık, Çıraklık, Kalfalık, Ustalık Dönemi) şeklinde dört kategoride sınıflandırılırdı.

Osmanlı'da **İhsân-ı âlel ihsân,** Türkistan da "***yettileme- tokkuzlama***" denilen ve Pehlivanların belirlenen ödüllerini **7** ya da **9** katına çıkartma geleneği vardır. Yesevî düşüncesinin ***kâmil insan öğretisinde, hakikati tanımanın yedi derecesi vardır.*** Aynı zamanda ***ruhun olgunluğunu*** göstermeye yarayan ***yedi çeşit niteliksel makamlar*** vardır. Bu kategorilerin hepsinin İslam felsefesindeki ontolojik nazariyelerden esinlenen bir çeşit epistemolojik sistemdir. Buradaki 9 sayısı ise yine eski Türk inanç

sistemiyle ilintilidir. Pehlivanların giyimi, kispetin 40 parçadan yapılması ve namahrem yerleri örtmesi, kasnağın üç kez bağlanması, **peşrev** ve **temenna** çekilmesi vb semboller fazlasıyla artırılabilir.

Dolayısıyla Ahmed Yesevî'nin Türk halk inancı ve geleneklerine dayalı hassasiyetin yoğun etkisi altında oluşturduğu ritüeller, Horasandan Anadolu ve Balkanlara **pehlivanlık yolculuğunun kendisi olmuşlardır**. Selçuklu ve Osmanlı'da pehlivanlığın kurumsallaşarak zirveye çıkmasında da **Yesevîlik** düşüncesi itici ve yönlendirici bir güç unsuru olmuştur. Bu geleneğinin Anadolu ve Balkanlar'da öncülüğünü yapan Rumeli Erenleri, Gazileri, Abdalları vs hepsinin ruhi miracında Ahmed Yesevî mutlaka olmuştur.

Türk tarihinin kaymak tabakası olan **Osmanlı** güreşe daima "**ihtirâm**/ *saygı-hürmet*," güreşçilere "**vâcib-ül-ihtirâm**/ *saygı değer",* spor tekkesi şeyhleri (duacılar) ve başpehlivanlara ***ihtirâmat-ı fâika*** (yüksek itibarlı) bir mevki vermiştir. Osmanlı arşivlerinde yapılan geleneksel sporlar için "*eskiden beri yapıla geldiği üzere*" anlamına gelen *"**ber-mû'tâd-ı kadîm**"* veya *"**min-el kadîm**"* ifadesi yer almaktadır.

Sosyalist dönemde geleneksel sporlar, Türk azınlıkların grup aidiyetine yönelik duygularını ortaya çıkarıcı ve güçlendirici etkisi olmuş, rekabeti körükleyici yönüyle de milli kimliklerin korumasında büyük rol oynamıştır. Sovyet ideolojisi geleneksel sporların yapılmasına birçok engel koymasına rağmen, bu sporlar kendisi kalmayı başarabilmişlerdir. Nitekim bugün Altay Türklerinin "**El Oyunları**", son zamanlarda ataların ahlak anlayışına dönüşü sembolize eden yeni ve derin etniksel anlam kazanmaktadır.

Millet olabilme şartlarından birisi de kültürel devamlılıktır. Bir kültür ürünü kendisini gelecek nesillere aktaracak vasıflardan yoksun düşmüş ise, artık fosil kültürler arasında yer alır ki, telafisi mümkün olmayan bir kaybı beraberinde getirmiş olur ve çalışma alanı daralır.

Sosyolojik verilere göre **genelde milli kültür** unsurlarının sergilendiği bir toplumda, sosyal bütünleşmenin yanında aynı millet olma şuuru kuvvetlenmektedir. Türk ve akraba toplumlarını aynı şekilde Milli motiflerle donatılmış geleneksel sporların sergilenişinde, milli duygular kamçılanarak milli hazza ulaşılıp, sosyal bütünleşmenin sağlandığı, kaynaştırıp kardeşlik çizgisinde birleştirdiği görülmektedir.

Küreselleşme anaforu tazyikleriyle birlikte geleneksel oyunların birçok ritüellerinde ***anlam boşalması*** olmuştur. Ancak *kültürel bellek, kolektif bilinçaltı, arketip kültür kodları,* bizim *gelenek, görenek* adını verdiğimiz, *ritüel uygulamalar* içgüdüsel olarak devam eder. Bunun için ***bugün dahi Türk kültürünün en göze çarpan yönelimleri özetlenmeye çalışılsa, geleneksel sporlardan daha verimli bir alan bulunamaz.*** Bir kültür ürününün gelecek nesillere aktarılabilmesi için kültür hatlarına ihtiyacı vardır. Bu hatlarını aksettiren geleneksel sporlardaki malzeme ve tarihi geçmiş, Türk halklarında fazlasıyla vardır. Dolayısıyla Türk tarihi ve kültürünün birçok derin manalarını taşıyan geleneksel sporları,

övünülen değerler manzumesi olarak değil yaşanan değerler demeti halinde görebilmek büyük önem arz etmektedir.

Ancak kendi tarih ve kimliğini bilmeyen, bunun şuurunda olmayan hiçbir kültürün anlamı yoktur. Görmezden gelip kayıt altına almadığımız eserler veya Ata sporlarımız gibi millî ve manevî motiflerle donatılmış köklü gelenekler, o mirasa sahip olan, onu değerli gören, ona mensubiyet şuuru duyan şahıs ve kurumlarla yaşatılabilir.

Bu **organizasyonunu yaparak** geleneklerimizi yaşatabilmeyi, tanıtabilmeyi, gelecek nesillere konu hakkında yazılı belgeler bırakabilmeyi milli bir vazife olarak telakki edenler, aynı zamanda **milli kültürünün taşıyıcı ve koruyucu vizyonuyla sosyal bir misyon yüklenmişlerdir.** Bu aziz millete, şehitlerin kanıyla yoğrulmuş bu kutsal topraklara mensubiyet şuuru duyan birisi olarak, organizasyona maddi- manevi katkıda bulunmuş herkese minnettarlığımı bildirir, sonsuz teşekkür ederim.

## SPORTS AND PLAY CULTURE IN TURKS

Play and sports, seen in almost all of the ancient civilizations, took place in different dimensions in each nation's culture and performed different functions with different satisfaction styles. In Turks who are among the ancient civilizations, these traditional sports take place at almost every stage of social structure and life. It constitutes an important place in the formation of art, literature, traditions, and customs. These sports seen as ***acts*** of transition from childhood to youth, are seen as a ***form of honor*** in all Turkish world from Asia to Europe and related communities.

Many traditional games and sports such as horse riding, shooting, and wrestling have originated in the Turkish societies, according to the national will and qualities suitable for the steppe lifestyle. There is a total of **28** traditional wrestling styles in the Turkish world including Great Asia, Turkestan, Anatolia and the Balkans. Turks have seen horse-riding, arrow-shooting, and wrestling as worshipping; where it took place as a place of worship, the area it is made as a field of contest, tot, fondness, and jihad.

Traditional sports are seen by Turkish nations as a way of vigilance and sharpening the war techniques, but also, they see physical ingenuity as a sign of sanctification and spiritual power. The festivals in which these sports are performed are not only an opportunity ***to sweat***, to reveal ***natural*** fighting instincts or to express them through symbols but also carefully structured open-to-public organizations built around the social values of broad moral and political repercussions. Out of these sports, Turkish people and State governance have held a magical sympathy with wrestling and wrestlers. Wrestling is the only sports activity where intellectuals and bureaucracy integrate with the public. Because wrestling is a sport of the people. *In 1985, Turgut Özal followed Kırkpınar Wrestling for 55 hours.*

There are no other sports in Turks apart from wrestling that carries such a symbolic importance. The feeling arising from wrestling is far from being static or law. Interpretations of its symbols and images have been adapted in different ways, of course, and also as a tool in the hegemonic processes and in

opposite precedents. In competitions and demonstrations, wrestling has been used systematically in Describing the National power, in moral education and in the understanding of Alplik (Bravery), Erlik (Courage), and Pehlivânlık (Wrestler).

The foundation of Turkish Ottoman and earlier Turkish States with little population and high ideals was made possible with having stood against the majority and with qualified people. A qualified person could be trained with institutionalization. These sports, which have an individual struggle, war type or part of proto religions in their nature, have been organized due to its national character as ***Pehlivan Tekkeleri (Wrestling Lodges)*** which includes Alp Teşkilatı (Brave Organization), Ottoman Wrestling, Kemankeş, and Cündi.

Pehlivan dervish lodges have become sacred places where the national dimension of the tradition of Turkish wrestling blended into religious content and the Ahl al-Bayt. In addition to training, these Dervishes took humanities education. They should possess Bravery (Gâziyan) mentioned in "Garibnâme" of Âshik Pasha and his nine-conditional world and religion application. Alplik / Erlik (Bravery) is an organizational (institutional) person mold in the 12th century. Being Wise and ***Alp (Brave)*** in Gokturks "means "having virtue". As the "wrestlers'' organization" based on "*manhood*" synthesized these features in a single quality, there is *"bravery*" or "wrestling" here. And Alplik (Manhood and Bravery) are reflected from the institution to the person in charge. **Yenisey Şine-Usi: D: 9'da** "*Edgü bilge kişi edgü, kişiğ'i/ iyi ve ahlaklı kişiler, iyi ve yiğit kişiler*" diye geçmektedir.

Wrestling is also a ritual for becoming "man" in ancient Turks. That's why wrestling square is called "***manhood square***". The young who succeeded in winning other competitors are deemed to have entered adulthood and he is put on Belt. Gokturk Alps were also embroidered with sword and belt when they became "man". The Belt is a ***four-level rank*** in Turks. This ritual meant the transition from boyhood to manhood, in a sense, to jump a threshold. This ritual in Inner Asia continued with the Ahi community in Anatolia, and the Ottoman wrestling tekkes were based on this tradition when they made their students pass the class. As a matter of fact, in what we call **Aba wrestling** and what Turkistan calls Bled***, Kur, National*** *or* ***Çapan*** wrestling these rituals are still applied locally. From wrestling organization to clothes, from styles to categories, from the peshrevs to the lyric manners of announcers, wrestling is loaded with national qualities with extensive meanings. In other words, the rituals of the application of traditional games contain religious elements in the ideational (abstract) aspect and national elements in the visible (concrete) aspect.

**Categories:** There are four (4) conditions for being a mature person in Yasawi thought. These are listed as follows: ***Space, Time, Ikhwan and Rabat-i Sultan***. In Yasawi tradition being a mature human and having spiritual ascension requires the way of **fakr**. In addition, the number four also emphasizes the four-way code in military strategies. Therefore, these four categories of wrestling coincide with the condition of being a mature person in the Yasawi order. This tradition is followed by Yasawi's followers

as **four gates** in Anatolia and Balkans (Shariat, Tarikat-Sect, Marifet-Ingenuity, and Truth). According to the rank of wrestling dervishes, there are four categories "***Talip-Aspirant, Acemi-Novice, Kalfa-Assistant Master and Ustalık-Mastery*** ". (**In archery:** Assistantship, Apprentice, Assistant Master, Mastery Period).

There is the tradition of multiplying the determined prizes of the pehlivans by 7 or 9 times and this practice is called Ihsan-ı alel ihsan in Ottoman and yettileme-tokuzlama (sevenize-nineize) in Turkistan. In the teaching of the perfect ***human being of Yasawi thought, there are seven degrees of knowing the truth***. There are ***also seven kinds of qualitative authorities*** depicting ***the soul maturity.*** All of these categories are some sort of epistemological system inspired by the ontological notions of Islamic philosophy. The number 9 is again related to the old Turkish belief system. Wearing of the Pehlivans, wrestlers' tights made of 40 pieces and covering the private parts, tying the embroidery frame three times, peshrev and **salaam** etc. These symbols can be greatly increased.

Therefore, the rituals that Ahmed Yasawi made under the intense influence of sensitivity based on Turkish people's beliefs and traditions became the **welfare journey itself to the Anatolia and the Balkans from Khorasan**. **Yasawi thought** has become an impulsive and leading power element in the institutionalization and summitting of wrestling in Seljuk and Ottoman Empire. Ahmad Yasawi has been absolutely in the spiritual heritage of the Rumeli Saints, Ghazis, Wandering Dervishes, etc. who made the pioneering work of this tradition in Anatolia and the Balkans

which ranks the top in Turkish history, have always given wrestling a position of "ihtirâm -*respect*", wrestlers "**vacib-ül-ihtirâm** - *respectful*", sports monasteries sheiks (well-wishers) and master wrestlers "***ihtirâmat-ı faika***- **high reputation**". For the traditional sports made in Ottoman Empire, there is this expression in the Ottoman archives "ber-mû'tâd-ı kadîm" or "min-el kadîm" which means it has been done since ancient times.

In the Socialist period, traditional sports helped the Turkish minorities to reveal and strengthen their sense of belonging to the group, also the aspect of competition also played a big role in the protection of their national identity. Although Soviet ideology puts many obstacles to traditional sports, these sports have managed to survive. Indeed, the "**Hand games**" of the Altay Turks have recently gained new and profound ethnical significance that symbolizes the return to the moral understanding of the ancestors.

As it is known, one of the conditions to be a nation is the cultural continuity. If a culture product fails to possess the qualifications that will convey itself to future generations, it will inevitably take part in fossil cultures which will bring an irreparable loss to itself, and the workspace will narrow. According to the sociological data, in a community where **traditional cultural element** is applied and exhibited, it is expected that the consciousness to be the same nation in addition to the social integration will be strengthened. It is seen that Turkish and related societies are merged together in the exhibition of

traditional sports equipped with national motifs, in which the national feelings are whipped, and the national unity is attained, and social integration is ensured.

Globalization has caused many rituals of traditional games to be deemed as ***meaningless***. However *cultural memory*, *collective subconscious*, *archetypal cultural codes*, and *ritual practices* we call *tradition*; *continue instinctively*. That's why ***even today, there is no more efficient area than traditional sports when one tries to summarize the most peculiar trends of Turkish culture.*** Cultural lines are necessary to transfer a cultural product to the next generations. Turkish nations abundantly have the material and the historical background of traditional sports which reflect these lines. Therefore, it is essential to see the traditional rituals bearing many deep meanings of Turkish history and culture; not as the poem of values boasted, but as the bunch of values experienced.

However, there is no meaning of a culture that does not know its own history and identity, and which is not in its consciousness. The well-established traditions equipped with national and spiritual motifs such as artifacts that we ignore and do not record, or our ancestral sports; could only be kept alive by individuals and institutions who have this heritage, who see it invaluable and who have the sense of belonging to them.

Those who have made this **organization** and see it as a national duty to live, let live and promote our traditions and to leave written documents for future generations' use, **hold also a social mission with national culture's carrier and protective vision**. As a person who has a strong sense of belonging to this great nation and this holy land, I declare my appreciation to everyone who contributed to this organization materially and spiritually, thank you.

## СПОРТИВНАЯ И ИГРОВАЯ КУЛЬТУРА ТЮРКСКИХ НАРОДОВ

***Мехмет Тюркмен****, университет Муш Альпарслан и Кыргызско-Турецкий университет «Манас»*

Спорт и игры, встречавшиеся практически во всех цивилизациях древности, в зависимости от степени их значимости, популярности и уровня удовлетворения интересов в культуре каждого народа выполняли свои особые функции. Традиционные виды спорта были распространены практически во всех слоях населения и этапах жизни древних тюрков. Они играли важную роль в формировании искусства, литературы, традиций и обычаев. Традиционные виды спорта, сопровождающие ***процесс*** переход от детства к юношеству, представляли собой истинный ***предмет гордости*** всего тюркского мира.

Среди тюркских народов были широко распространены такие традиционные виды спорта и игр, как верховая езда, стрельба и борьба, отражавшие национальную волю и характер, обусловленные степным образом жизни. В тюркском мире (в Центральной Азии, Туркестане, Анатолии и на Балканах) в общей сложности насчитывается **28** видов традиционной борьбы. Тюркские народы относились к местам проведения состязаний по верховой езде, стрельбе из

лука и борьбе, как к местам поклонения, а к местам поклонения – как местам демонстрации любви, борьбы и мужества.

Занятие традиционными видами спорта тюркские народы расценивали не только как способ развития бдительности, наработки техники и совершенствования мастерства ведения боя, но и как признак физической ловкости, духовной силы и благословения. Фестивали, в рамках которых проводятся соревнования по традиционным видам спорта, это не только площадки для демонстрации ***природных*** боевых инстинктов или самовыражения посредством символов, но и тщательно структурированные общественные организации, в которых вокруг социальных ценностей собрано мощное моральное и политическое эхо. Среди традиционных видов спорта турецкий народ и лидеры государства глубокую и почти благоговейную симпатию испытывали к борьбе. Борьба являлась единственным видом спорта, который объединял интеллигенцию, бюрократию и простой народ. Так как борьба - народный вид спорта. *Тургут Озал в течение 55 часов наблюдал за борьбой кыркпынар (масляная борьба) на фестивале 1985 года.*

Борьба для турок является самым символичным видом спорта. Чувства и эмоции, которые пробуждает борьба, динамичны и не поддаются каким-либо законам. Разумеется, символы и знаки использовались в качестве инструмента интерпретации различных форм, гегемонистских процессов и противоположностей. Борьба всегда являлась предметом мифов, повествующих о национальной силе, а также инструментом нравственного воспитания, развития храбрости, мужества и силы посредством проведения соревнований и показательных выступлений.

Основатели Османской империи и предшествующих ей тюркских государств смогли противостоять множественным натискам лишь благодаря качеству населения. Воспитание человека с качественным потенциалом возможно лишь в четко структурированной организации. Традиционные виды спорта, которые по своей природе являются индивидуальной борьбой, стилем ведения боя и проторелигией, по национальному характеру и особенностям в тюркских государствах объединены в *альп тешкиляты*, а в Османской империи – школы по обучению борьбе (гюреш), стрельбе из лука (кеманкеш) и верховой езде (джюнди), или в вобравшую в себя все эти школы – ***пехливан теккелери*** (обитель пехливанов - школы-текке, где обучались пехливаны).

Школы-текке представляли собой священные места, которые смогли объединить в себе национальный и религиозный аспекты борцовских традиций турецкого народа. В этих школах-текке ученики (дервиши) не только тренировались, но и изучали гуманитарные науки. Как отмечено в произведении ***Ашыка Паши «Гарипнаме»***, благодаря девяти условиям становления, *воины газияна (газиян - религиозная и военная команда Османской империи, состоящая из сектантских дервишей)* должны были быть удостоены мировых и религиозных почестей.

Альп-альплик (воины-храбрецы) являются моделью организационного (институционального) человека 12 века. Гёктюрки считали, что человек, обладающий ***умом*** и ***храбростью,*** обязательно должен обладать ***достоинством***. Речь идет о *воинах-храбрецах* потому, что организация, в основе которой лежит привитие *храбрости*, синтезировала все особенности в одно единственное качество. *Мужество* (*эрлик)* и *храбрость (альплик)* передаются от организации к человеку. В **Орхоно-енисейских надписях** имеется следующее выражение «*Edgü bilge kişi edgü, kişiğ'i/ iyi ve ahlaklı kişiler, iyi ve yiğit kişiler*» *(«хорошие и порядочные люди - хорошие и мужественные люди»)*. У древних турок борьба являлась одним из ритуалов развития ***мужества***. По этой причине, место проведения борцовских состязаний называлось ***местом демонстрации мужества***. Юноша, одолевший своих соперников и одержавший победу, опоясывался и признавался зрелым. По достижении зрелости гёктюрки также проводили церемонию опоясывания альпов (борцов) мечом. У кемерских турок признаком зрелости являлся ***ранг четвертой степени***. Ритуал перехода от детства к взрослости представлял собой что-то вроде переступания порога. В Анатолии эту среднеазиатскую церемонию проводили ахилик тешкилятлары, а борцовские школы-текке (гюреш теккелери) Османской империи взяли за правило проводить ее при переводе борцов-пехливанов в следующий класс. В настоящее время эта церемония до сих пор проводится на местном уровне в таких видах борьбы, как ***аба гюреши*** – турецкий национальный вид борьбы, а также ***бел-баг, кур, милли*** или ***чапан*** – национальные виды борьбы Туркестана.

Каждому виду борьбы присущи свои национальные качества и особенности, несущие в себе глубокий смысл и проявляющиеся в регламенте соревнований и униформе, стиле и категориях, пешревах (прелюдии перед началом состязаний) и джазгырах (организатор-распорядитель). Иными словами, идейная составляющая ритуалов традиционных игр заключается в религиозных аспектах, а форма - в национальных аспектах.

**Категории:** По мнению Ясеви существует четыре (4) условия наступления зрелости: ***место, время, единомышленники (соратники) и преданность правителю.*** Согласно учению Ясеви, для духовного развития человек должен испытывать постоянную **нужду**. Кроме того, в военной стратегии число 4 ассоциируется с четырехзначным кодом. Следовательно, 4 категории в борьбе перекликаются с условиями взросления человека согласно учению ордена Ясеви. Позднее, в Анатолии и на Балканах эту традицию продолжили последователи Ясеви, выдвинув идею **четырех дверей** (шариат (свод религиозных правил), тарикат (дорога, путь), марифет (искусство, ловкость, умение) и хакикат (истина, финал духовного совершенствования). Дервиши ***в борцовских школах-текке*** подразделялись на четыре категории: ***талип*** (претендент, искатель), ***аджеми*** (начинающий, новичок), ***калфа*** (старший мастер) и ***усталык*** (наставник), а в ***стрельбе из лука***: ***ямаклык*** (подмастерье), ***чыраклык*** (ученик), ***калфалык*** (мастер) и ***усталык*** (наставник).

В древности существовала традиция присвоения борцам-пехливанам **7** или **9** рангов, отражающих уровень их опытности и мастерства, которая в Османской империи называлась **«İhsân-ı âlel ihsân»**, а в Туркестане – ***«yettileme-tokkuzlama»***. Согласно учению Ясеви, для достижения ***совершенства человеку необходимо пройти семь степеней познания истины***. В то же время, существует ***семь качественных показателей***, характеризующих ***зрелость души (духа)***. Все эти категории – своего рода эпистемологическая система, вдохновленная онтологическими взглядами исламской философии. Число 9 также связано с системой верований древних турок. Кроме того, символизм также прослеживался в элементах одежды (униформе) борцов-пехливанов – кыспет (кожаные штаны) изготавливались из 40 частей, завязывании ремня на 3 узла, совершении ***пешрева*** (прелюдии перед началом состязаний), ***теменна*** (приветствие) и др. Согласно учению Ахмеда Ясеви, ритуалы, сформировавшиеся под влиянием убеждений и традиций турецкого народа, ***инициировали распространение движения*** борцов-пехливанов из Хорасана в Анатолию и на Балканы.

***Идеи Ясеви*** также являлись движущей и направляющей силой в процессе становления и достижения пика своего развития сельджукского и османского движения борцов-пехливанов. В своем духовном восхождении новаторы данной традиции в Анатолии и на Балканах - Румели Эрен, Гази, Абда и другие - руководствовались учением Ахмета Ясеви. В период Османской империи, представляющей собой важную веху истории турок, отношение к борьбе всегда выражалось такими словами, как «*уважение, почитание*» («**ihtirâm»**), борцам – «*уважаемый, ценный, почетный*» («**vâcib-ül-ihtirâm»**), руководителям школ-текке – «*мулла, выступающий с проповедью»*, а ведущим борцам-пехливанам – «*достопочтенный, многоуважаемый»* («***ihtirâmat-ı fâika***»). В османских архивах традиционным видам спорта дается такое определение – «***ber-mû'tâd-ı kadîm»*** или «***min-el kadîm»***, что в переводе означает «*то, что делалось издревле»*. В эпоху социализма традиционные виды спорта представляли собой средство усиления и выплеска эмоций в группах тюркских национальных меньшинств и обострения конкуренции. Кроме того, они также играли огромную роль в сохранении национальной идентичности. Несмотря на запреты, которые советская идеология ставила перед традиционными видами спорта, им все-таки удалось сохранить свою самобытность. Выражение алтайских турок **«народные игры»** в последнее время приобретает новое и очень глубокое этническое значение, символизирующее возвращение к традициям и моральным ценностям предков.

Одним из условий возникновения нации является ее культурная преемственность. Если же какой-либо культурный продукт лишен возможности передачи будущим поколениям, то он переходит в разряд ископаемых, тем самым наносится невосполнимый урон и неуклонно сужается сфера его применения. Согласно социологическим данным, в обществе, где демонстрируются элементы **национальной культуры**, наряду с социальной интеграцией **традиционно** усиливается осознание единства нации. Аналогичным образом, в процессе

демонстрации традиционных видов спорта, пронизанных национальными мотивами, воспарившие национальные чувства перерастают в чувство общенационального наслаждения, сливаются воедино все преимущества социальной интеграции, что в свою очередь способствует объединению тюркских и родственных им сообществ в точке общих братских корней.

Под влиянием водоворота глобализации многие ритуалы традиционных видов игр ***утратили свое значение***. Однако, такие *ритуальные практики, как культурная память, коллективное подсознание (бессознательное), коды культурных архетипов*, *традиции* и *обычаи,* продолжают существовать инстинктивно. По этой причине, если ***сегодня попытаться резюмировать наиболее яркие явления культуры турецкого народа, не найдется более выдающейся сферы, нежели традиционные виды спорта***. Для того чтобы передать будущим поколениям какой-либо культурный продукт, необходимы культурные линии. У тюркских народов предостаточно материалов и исторического прошлого в традиционных видах спорта, которые отражают эти культурные линии. В связи с этим, очень важно относиться к традиционным видам спорта, которые несут в себе глубокий исторический и культурный смысл, ни как к предмету хвастовства, а как к багажу накопленных ценностей. Однако, ни одна культура, которая не знает своей истории и не осознает собственной идентичности, не может называться таковой. Артефакты и исконные виды спорта, которые мы зачастую игнорируем из-за своего невежества, представляющие собой укоренившиеся традиции, пронизанные национальными и духовными мотивами, могут быть сохранены лишь благодаря людям и организациям, которые владеют таким наследием, ценят его и чувствуют к нему свою принадлежность.

**Организаторы данного мероприятия** не только считают своим национальным долгом сохранить и популяризировать наши традиции и оставить грядущим поколениям письменные источники, но и **возлагают на себя социальную миссию носителей и хранителей национальной культуры**. Я - человек, который чувствует и осознает свою принадлежность к этой великой нации и этой священной земле, окропленной кровью мучеников, выражаю безграничную благодарность всем тем, кто внес материальный и духовный вклад в организацию данного мероприятия.

# UNESCO DÜNYA KÜLTÜR MİRASI TARİHİ KIRKPINAR YAĞLI GÜREŞ VE KÜLTÜR ETKİNLİKLERİ

*Prof. Dr. İlhan Toksöz*
*T.C. Trakya Üniversitesi Kırkpınar Değerleri Araştırma ve Uygulama Merkezi Müdürü*
*Edirne/Türkiye*

İçinde bulunduğumuz yıl itibariyle '656.'defa yapılmış olan bu büyük kültürel mirasın asıl otantik karakteristiklerinin odak noktasını oluşturan Yağlı Güreş Pehlivanlarının son yıl bizzat yarışanlarının sayısı toplam on dört boy/kategori de iki bin yüz doksan dokuz sporcudur (http://www.tgf.gov.tr/tr/wp-content/uploads/2017/07/97206-072.pdf).

Mirasın esas nüvelerinden olan 'Tarihi Davul Zurna Ekibi' de kırk bir kişilik müzisyen kadrosuyla bu mirasın yaşatılmasında görev yapmaktadır.

Yine Türkiye Güreş Federasyonumuzun Yağlı Güreş birimi ve Edirne Belediyesinin yerel desteği ve İl Valiliği başta olmak üzere yerel merkez de bulunan Trakya Üniversitesi, Trakya Birlik, Gençlik Hizmetleri ve Spor, Kültür ve Turizm, Sağlık, Emniyet ve Jandarma teşkilatları ticaret odası ve borsa ile esnaf odaları ile ilgili çok sayıda dernek ve basının katkılarıyla adeta geleneksel bir eşgüdüm içerisinde gerçekleştirilmeye özen gösterilmektedir. Bu mirasın her yıl 'Saray içi Er Meydanı'n da yaşanan muhteşem ritüel ve uygulamalarının bizzat görenler tarafından kendi yaşadıkları ülke ve şehirlere döndüklerinde tekrar gelmeleri için adeta çağırıp /davet eden özlemler uyandırdığı çok sayıda yazar tarafından dile getirilmekte ayrıca şiirsel ifadelerde de yer bulduğu bilinmektedir.

Tabii ki günümüz koşullarında bu derin kültürel mirasın her türlü özgün /otantik bileşeninin ülkemizin sahip olduğu dijital ve teknolojik olanaklarla, asırlardır yapıla gelen etkinliklerinin yeryüzünde ki yedi milyar üç yüz milyonu aşan hedef kitlenin erişimine proaktif olarak sunulması öncelikli görevlerimiz arasındadır.

Sonuç olarak, Medeniyetimizin özgün spor kültür mirası Tarihi Kırkpınar Yağlı Güreş ve Kültür Etkinliklerinin asırlardır yaşatıldığı Er Meydanından 'Üstad niteliğine haiz kabul edilen' Cazgırlar tarafından ifade-i vücut bulan Salavat anonim bir sözel miras öğemizle tamamlamaya çalışalım: Üste Çıktım Diye Sevinme, Alta Düştüm Diye Yerinme; Sizlere sormak isteriz? Bu son yetmiş yıldır (IOC)Uluslararası Olimpiyat Komitesince dile getirilen Fair Play kavram ve felsefesine yedi asır önceden atalarımızın bıraktığı miras olmasın?

# SPOR ARKEOLOJİSİ; ANTİK DÖNEM OLİMPİK GÜREŞLER VE TARİHSEL GELİŞİM SÜREÇLERI

# SPORTS ARCHEOLOGY; ANTIQUE OLYMPIC WRESTLING AND HISTORICAL DEVELOPMENT PROCESSES

***Prof. Dr. Cengiz ARSLAN***

*Firat University, Faculty of Sport Sciences/Elazig*

SUMMARY

Archeology has a long history, which deals with many different aspects such as social and cultural etc. in the life cycle of human history. For this reason, it is a science that enables us to understand ancient times through discovering the ruins of archaeological remains and past civilizations. The sport archeology aims to show us that how to understand the development of sport, its role in society and the value of the sporting heritage. When the literature on the archaeological and cultural heritage of the sport is considered, it is seen that the wrestling in antiquity holds an important place. The ancient Olympic wrestling rituals draw attention as a contest that takes place mostly among men. This research was planned in order to better understand what the heritage of wrestling is as an archeological value of the sport t is presented to us through historical processes.

When archeology and sports considered together “Antique Stadiums” comes first. From ancient times arena, collesium, stadium competitions that focus on competition; such as those that start with only lean-legged jogging contests, today's modern Olympic Games have more than 60 sports branches. The first real traces of the wrestling's historical development process extend back to the time of the Sumerians 5000 years ago, written in sculptures with nails; the epic of Gilgamesh is an important resource that reveals the first fierce competitions in music accompaniment. In ancient Egypt there are traces of wrestling in many historical and archaeological ruins. Among these are especially the wrestling and refereeing rules, in drawings representing 400 double wrestlers in the tombs of Beni-Hassan. Wrestling in Roman and Greek civilizations has become the favorite sport of young aristocrats, soldiers and shepherds. Even the military success of the Romans was based on wrestling education. With Emperor Theodosius’s proclaim which says sport is illegal in 393 BC, from the Middle Ages to the Renaissance period, wrestling was made secret by the social elites in the castles and palaces. Many painters and writers such as Caravaggio, Poussin, Rembrandt, Courbet, Rabelais, Rousseau, Montaigne, Locke used and encouraged the wrestling rituals. The first book on wrestling was published in 1500 and in 1512 German Albrecht Dürer prepared the wrestling guide. In 708 BC, after Pentathlon, disc and javelin, wrestling were accepted as a sports discipline in the ancient Olympics. After the International Olympic Committee was established in 1894, initiatives were launched to restore the Olympic Games. The first Olympic Congress was held in 1894 and 10 sport branches were accepted into the Olympic Games, including athletics, wrestling, rowing, cycling, fencing, gymnastics, weightlifting, swimming, shooting and tennis. In Athens wrestling competitions at the first Olympics in 1896, without any weight categories, five competitors competed under rules similar to the Greco-Roman wrestling. The matches went on until one of their opponents gave up. In fact, the competition would continue from where it left the next day. It is obvious that the value of wrestling heritage, which is included in the important and oldest traditions in the historical process of sports archeology, is not understood well yet and these values cannot be sufficiently revealed. In order to reveal the forms of the changes and contests of wrestling, that is a part of the social and cultural life of ancient societies; many scientific interpretations of the archaeological ruins of the sport culture are needed.

Keywords: Wrestling, Archeology, Contest, Sports, Olympic.

## GİRİŞ

Arkeoloji insanlık tarihinin yaşam süreçlerinde, sosyal ve kültürler vb. gibi birçok farklı yönlerini ele alan uzun bir tarihe sahiptir. Bu nedenle, Arkeolojik kalıntılar ve geçmiş uygarlığının izlerini keşfetmek yoluyla antik zamanları anlamamızı sağlayan bir bilim dalıdır. Eski uygarlıklarda sporun yaşam kültüründeki yeri arkeolojik çalışmalar sonucu ortaya çıkan tarihi kalıntılarda çokça yer aldığı gözlenmektedir. Bu nedenle sporun bu multidisipliner mirasının ilgili olduğu alanlardan birisi de arkeolojidir.

Sporun arkeolojik değerleri tarihe baktığımızda hemen dikkat çekmektedir. Sportif yarışma kültürünü yansıtan arkeolojik kalıntılar insanlık tarihi kadar eskiye dayanmaktadır. Spor arkeolojisinin miras değerinin henüz iyi şekilde anlaşılmadığı açıktır. Spor arkeolojisi, sporların ortaya çıkışı ve gelişim süreçlerini, toplumdaki rolünü ve spor mirasının değerini anlamayı bize nasıl sağlayabileceğini göstermeyi amaçlıyor. Sporun arkeolojik ve kültürel mirası üzerine yapılan literatürü gözden geçirildiğinde antik dönemde yapılan güreşlerin önemli bir yer tuttuğu görülmektedir.

Arkeoloji ve spor birlikte ele alındığında en başta *"Antik Stadyumlar"* gelmektedir. Antik dönemden arena, collesium, stadyum vb. gibi yarışma odaklı yapılarda, sadece yalın ayak koşu yarışı ile başlayan olimpik yarışmalar günümüz modern olimpiyat oyunlarında 60'tan fazla spor branşına ulaşmıştır. Güreşin tarihsel gelişim sürecinin ilk gerçek izleri, 5000 yıl öncesine dayandığı, Sümerler zamanında heykeller ve kabartmalar halinde yazılmış Gılgamış Destanı, güreşin varlığını ortaya çıkaran önemli bir kaynaktır. Yine Eski Mısır'da birçok tarihi ve arkeolojik kalıntılarda güreşin izleri görülmekte ve özellikle, Beni-Hasan mezarlarında bulunan, 400 çift kişilik güreşçiyi temsil eden çizimlerde güreş ve hakemlik kuralları anlatılmaktadır. Roma ve Yunan uygarlıklarında güreş, genç aristokratların, askerlerin ve çobanların favori sporu haline gelmiştir. Hatta Romalıların askeri başarısı güreşe eğitimine dayalıydı. Türklerde avcılık, okçuluk ve binicilikten sonra şüphesiz en çok yapılan spor türü güreş olmuştur. M.Ö 6. yüzyılda "*Alplik*" teşkilatının kuruluşu ile güreş eğitimin bir parçası olmuş yüzyıllar boyunca Türkler göç ettikleri yerlerde bu güreş kültürünü diğer toplumlarında etkilemişlerdir.

M.Ö 393'te İmparator Theodosius tüm Olimpiyat Oyunlarını yasadışı ilan etmesi ile Ortaçağ'dan ve Rönesans dönemine kadar, güreş, kaleler ve saraylardaki toplumsal seçkinler tarafından gizlice yapılmıştır. Caravaggio, Poussin, Rembrandt, Courbet, Rabelais, Rousseau, Montaigne, Locke gibi pek çok ressam ve yazar güreş ritüellerini kullandı ve teşvik etti. Güreş ile ilgili ilk kitabın 1500 yılında basılmış ve 1512'de ise Alman Albrecht Dürer'in güreş rehberi hazırlamıştır. Antik dönem olimpik güreş ritüelleri daha çok erkekler arasında cereyan eden bir yarışma şekli olarak dikkat çekmektedir. M.Ö 708'de Antik dönem Olimpiyatlarında pentatlon, disk, cirit atma, uzun atlamadan sonra güreş bir spor disiplini olarak kabul edildi. 1894'te Uluslararası Olimpiyat Komitesinin kurulmasından sonra Olimpiyat Oyunlarını restore etmeye yönelik girişimler başlatıldı, İlk Olimpiyat Kongresi 1894'de gerçekleşti ve: atletizm, güreş, kürek, bisiklet, eskrim, jimnastik, halter, yüzme, atış ve tenis olmak üzer 10 spor branşı olimpiyat oyunlarına kabul edildi. Atina 1896'daki ilk Olimpiyatlardaki güreş yarışmalarında hiçbir ağırlık kategorisi olmadan yer almış ve beş yarışmacı Greko-Romen güreşine benzer kurallar altında müsabaka yapmışlardır. Spor arkeolojisinin tarihsel süreçlerinde önemli ve en eski geleneklerinde yer alan güreşin miras değerinin henüz iyi şekilde anlaşılmadığı ve bu değerlerin yeterince ortaya çıkarılamadığı açıktır. Antik toplumların sosyal ve kültürel hayatlarının bir parçası olan güreşin tarihsel süreçlerde geçirdiği değişimler ve yarışma şekillerini ortaya çıkarmak için arkeolojik kalıntıların spor kültürü gözüyle birçok bilimsel yoruma ihtiyaç duyulmaktadır. Sporun arkeolojik bir değeri olan güreş branşının tarihsel süreçler boyunca bize sunduğu bu mirasının ne olduğunu daha iyi anlayabilmek amacıyla bu araştırma planlanmıştır.

## ARKEOLJİ VE SPOR

Sporun arkeolojik ve kültürel mirası üzerine yapılan literatür gözden geçirildiğinde, Arkeoloji ve Sporun birlikte ele alındığı çok az sayıda bilimsel yayın yapılmış olduğu görülmektedir. Geçen yüzyılın sonlarında, Adolf Furtwangler (1853-1907), Julius Jüthner (1866-1949) gibi bazı arkeologların yayınladıkları kitaplardaki arkeolojik tablo ve resimlerden sporun tarihsel geçmişine dair bilgiler derlenmeye çalışılmıştır. Arkeoloji ve sporu birlikte ele alan ilk akademisyen Lübnan'lı araştırmacı Dr. Labib BOUTROS olmuştur. Dr. Boutros "*Archeology and Sport History"* adlı eserini 1979 yılında

yayınlamıştır. Bu yıldan sonra bu alanda büyük bir bilimsel yayın aralığı oluşmuş ve Jason WOOD tarafından 2005 yılında sporun arkeolojik ve kültürel mirasına dikkat çekmek amacıyla "*Talking Sport or Talking Balls? Realising the Value of Sports Heritage*" adlı makalesini *Industrial Archeology Review* dergisinde yayınlamıştır. Yine John SCHOFIELD 2012 yılında: "*The archaeology of sport and pastimes*" adlı çalışmayı ve Rick PETERSON and David ROBINSON tarafında, '*Excavations and the Afterlife of a Professional Football Stadium, Peel Park, Accrington, Lancashire: Towards an Archaeology of Football'* adlı çalışmayı World Archaeology dergisinde yayınlamışlardır. Son olarak; yine Jason WOOD tarafından 2016 yılında, "*Archaeology and Sports History: Towards an Inclusive Methodology"*adlı makalesi The International Journal of the History of Sport'da yayınlanmıştır. Arkeoloji ve sporun birlikte kullanıldığı bilimsel yayın etkinliklerin çok sayıda olmadığı dikkat çekmektedir. İngiltere/Manchester'de 16-17 Nisan 2014 tarihinde The Theoretical Archaeology Group (TAG) tarafından düzenlenen konferansta Paul MURTAGH ve Philp RICHARDSON tarafından sunulan "*An Archaeology of Sport: Theory, Method and Practice*" adlı sunum Dünya'da ulusal ve uluslararası bilimsel kongre ve sempozyumlarında arkeoloji ve spor terimlerinin bir arada kullanıldığı ilk bildiri olma özelliğini taşımaktadır.

Houston/ABD'de 18-21 Mayıs 2017 tarihinde SIA 46th Annual Conference'da, Prof. Dr. Cengiz ARSLAN tarafından sunulan "*Tarihi süreçte antik ve modern olimpiyat stadyumları ve endüstriyel arkeoloji açısından yarışma materyallerindeki gelişme ve sporcu performanslarına etkisi"* adlı sunum kongre ortamında sunulan Dünya'da 2. Bildiri olmuş ve yine aynı araştırmacı tarafından 15-18 Kasım 2017 yılında Antalya/Türkiye'de düzenlenen 15.Uluslararası Spor Bilimleri kongresinde "*Spor Arkeolojisi; Spor Yarışma Materyalleri ve Tarihsel Gelişim Süreçleri*" adlı sunum 3.Bildiri olmuştur. En son 08-10 Aralık 2017 tarihleri arasında Kahramanmaraş/Türkiye'de yapılan Uluslararası Türk Halkları-Geleneksel Sporlar-Oyunlar Sempozyumu kapsamında hazırlanan "*Spor Arkeolojisi; Antik Dönem Olimpik Güreşler ve Tarihsel Gelişim Süreçleri*" adlı bu çalışma 4.bildiri olma özelliği taşımaktadır. Arkeoloji ve spor birlikte ele alındığında en başta "Antik Stadyum" ve "Collesium" lar gelmektedir. Antik çağlarda yarışma ve gösteri odaklı olarak tasarlanmış bu yapıların örnekleri özellikle, Yunan, Anadolu (Finike-Phoenicia), Roma ve Mısır uygarlıklarında görülmektedir. Antik çağlardan bu güne kadar stadyum ve collesiumlar kent yaşamında ve kentsel yerleşimlerde önemli bir yere sahip olmuşlardır. Gösteri alanları olarak kullanılan bu yapılar zaman zaman siyasi ve politik amaçlar içinde bir araç olarak kullanılmıştır.

## SPORUN ARKEOLOJİK DEĞERİ: COLESSIUM GÖSTERİLERİ

İtalya'nın başkenti Roma'da bulunan colessium MS 72 yılında yapımına başlandı ve MS 80 yılında Roma imparatoru Titus döneminde tamamlandı. Colesiumda daha sonra değişiklikler İmparator Domitian zamanında yapılmıştır. Collesium 55 bin seyirci kapasiteli bir arenadır, Dünyanın 7 harikasından birisi olarak seçilmiştir. Bu arenada uzun yıllar Roma imparatorluğunun eğlence kültürünü yansıtan gladyatör dövüşleri, halk gösterileri, savaşların yeniden canlandırılması, infazlar vb. gibi gösteriler yapılmıştır. Roma Colessium'un içini su ile doldurularak deniz savaşlarını sahnelemek amacıyla rivayet edilen *Naumachiae*" olarak bilinen su savaşları efsanesi acaba doğru mudur? Bu konuyu, tarihçi ve mühendisler yıllardır şaşkınlıkla sorgulamaktadırlar. İlk olarak Dr. Martin Crapper, bunun nasıl başarılabileceğine dair bir teori ortaya atmış. "*arena için dört milyon galon* (15 milyon 142 ton) *suyun beş metre derinliğe kadar sular altında kalması ile doğru bir su seviyesi elde edilerek kullanılabilir"* olabileceğini açıklamıştır. Colesiumdaki "su savaşları" sahnesi son derece zor görevler gerektiriyordu. Roma mühendislerinin bu başarısına rağmen seyirciler sabırsız ve belki de sürekli kanlı yarışmalar görmeyi arzulayan seyirciler kolayca sıkıldılar, İmparator Domitian, Colessium'un konseptini değiştirerek, altında tuzak kapıları ve kaldırıcılar vasıtasıyla, fantastik özel efektler yaratma mimarisi ile hayvanları ve gladyatörleri yeniden geri getirdi ve colessium arenasındaki su savaşları çok kısa zamanda unutuldu ve sonra terk edildi.

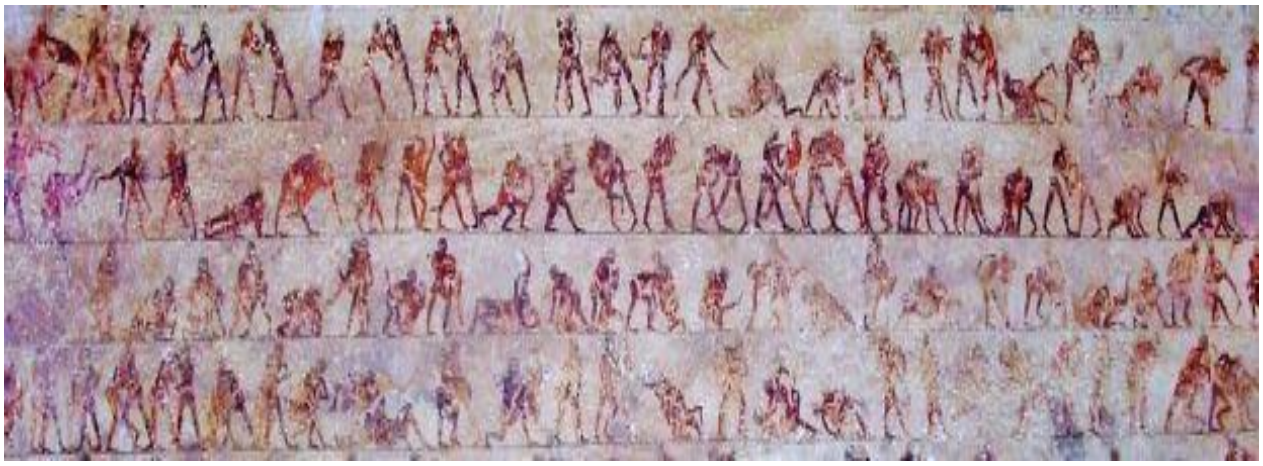
## ANTİK DÖNEMDE GÜREŞİN TARİHİ SÜREÇLERİ

İnsanlık tarihi kadar eski bir spor ve askeri eğitim aracı olan Güreş; Dünyada kurulan tüm uygarlıklarda yaygın olarak farklı şekil ve ritüellerde binlerce yıldan beri yapılagelmiştir.



SÜMERLER;Güreşin tarihsel gelişim sürecinin ilk gerçek izleri, 5000 yıl önce Sümerler zamanına kadar uzanıyor, çivi yazılı, heykeller ve kabartmalar halinde yazılmış "Gılgamış Destanı" müzik eşliğinde ilk hakemli müsabakaları ortaya çıkaran önemli bir kaynaktır.

MISIRLILAR;Eski Mısır'da birçok tarihi ve arkeolojik kalıntılarda güreşin izleri vardır. Bunların arasında, M.Ö 3000 yıllarına ait Beni-Hasan mezarlarında bulunan, 400 çift kişilik güreşçiyi temsil eden çizimlerde güreş ve hakemlik kuralları anlatılmaktadır.



Biri kırmızı diğeri koyu ten rengine boyanmış resimlerde bugünkü serbest güreşin tekniklerine çok yakın özellikler taşıması bakımından büyük bir değer taşımaktadır. Bu resimlerde; güreşçilerin giyimleri, el ense çelmeler, bacaklara dalmalar, salto, kafa kol köprü vb. gibi oyunlar görülmektedir. Güreş hareketleri AYAKTA ve YERDE olmak üzere 2 şekilde çizilmiştir. Resimlerde 400 tutuş pozisyonunun 45 tanesi yerde uygulanan tekniklerden oluşmaktadır.



ASUR VE BABİL UYGARLIĞI:Savaşçı bir kavim olan Asur ve Babil uygarlıklarında boks ve güreşin varlığına ait kanıtlar arkeolojik kalıntılarda görülmektedir.

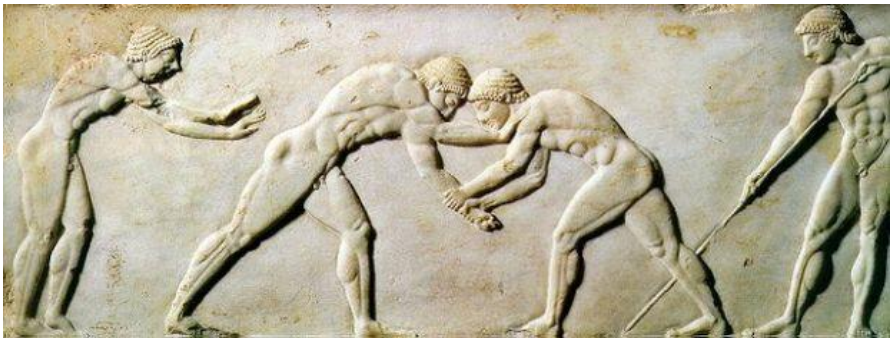


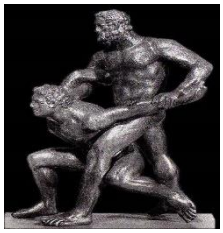
HİTİT UYGARLIĞI:

M.Ö. 2000 yıllarında Anadoluda hüküm süren Hitit uygarlığında vücut kültür ve eğitimine önem vererek savaşlarda üstünlük sağlamak için güreş eğitimine önem vermişlerdir.

YUNAN VE ROMA UYGARLIKLARI

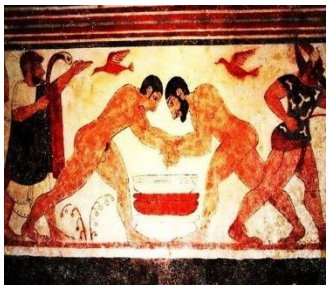
Eski Yunan topraklarında yapılan birçok kazılarda güreşe dair birçok arkeolojik kalıntı mevcuttur. Eski Yunanistan'da antik olimpiyatlarda güreşin temel sporlar arasında yer aldığı görülmektedir.





Eski Yunan uygarlıklarında antik olimpiyat güreşlerinde iki ayrı stilde güreş yapıldığı tarihi kayıtlarda yer almaktadır. Birincisi güreş alanın kum zeminden oluşan "*ayakta güreş*" tir, bu güreşte kazanmak için rakibini üç kez yere düşürmek gerekiyordu. İkincisi ise güreş alanı çamur bir zeminden oluşan "*yer güreşi*" dir, bu güreş şeklinde amaç rakiplerden birinin yenilgiyi kabul etmesine değin mücadeleyi sürdürmektir.

Arkeolojik kanıtlarda yarışmacılar genellikle yarı veya tamamen çıplak olarak ifade edilmiştir. Bunun o dönemde kültür, inanç ve yaşam şekli ile değişim göstermiştir. Antik dönem Greek / Sparta / Roma uygarlıklarında erkek yarışmacılar için çıplak katılım yaygındı.



ETRÜSKLER:Tarihi kaynaklarlarda eski Türk uygarlıklarından kabul edilen ve İtalya'da Toskana bölgesinde yaklaşık M.Ö. 1000 yıllarında birçok kültür eseri bıraktıkları tarihi eserlerde güreş'e ait belgelerde; yenişemeyen güreşçilerin zar atarak güreşe devam ettikleri yazıtları bulunmuştur. Bu zar üzerindeki yazılı kısa emirlerde:

- KAL: Ayakta kal ve güreşe devam et.
- HÜLTH: Güreşe üstte devam et.
- ALTH: Güreşe altta devam et. vb. gibi emirler yer alıyordu.

HİNDİSTAN:M.Ö. 1500 yıllarına ait arkeolojik kalıntılarda dünyanın Hinduizmin en eski kutsal metni olarak bilinen "RigVeda" adlı belgelerde güreşi iyi bir karakter ve fiziki güç geliştirmek için iyi bir egzersiz olarak tavsiye etmektedir. Hinduizmin mi tolojik hikâyelerinde güreş, vücut tutuşları ve ayak kilitlerine dayanan mükemmel bir savaş sanatı olarak değerlendirilmektedir.





JAPONYA



Sumo Güreşi, Japonya'da eski tarihlerdeki dini âdet ve töreye dayanan geleneksel bir güreş türü ve bir sosyal konumdur. M.Ö 8. yüzyılda, Sumo İmparatorluk sarayındaki seremonilerde yer almaya başlamıştır.

ÇİN

Çin'de en eski spor türü olarak bilinen bir spordur. Türk'lerin ve Moğol'ların güreşleri ile benzerlikleri vardır.

İRAN: 13. yüzyıldaki Moğol istilasıyla İran'a giren Moğol güreşi, hükümdarların koruması altında hızla gelişmiş ve giderek İran'ın ulusal sporu haline gelmiştir.



MOĞOLİSTAN:Göçebe kabilelerden oluşan Moğollar Türkler'de olduğu gibi üç ana beceriye sahiptir: binicilik, güreş ve okçuluk. Güreş Moğolların zor yaşam koşullarına uyum sağlamanın en önemli fiziksel uğraşıydı. Moğollar, her yıl kutladıkları Nadam festivali ile ülkenin gelenkesel "*Bök*" güreşi gibi sporlarını ve göçebe geleneğini yaşatmaya çalışmaktadır.

TÜRK UYGARLIKLARI :Türklerde avcılık, okçuluk ve binicilikten sonra şüphesiz en çok yapılan spor türü güreştir. M.Ö 6. yüzyılda "Alplik" teşkilatının kuruluşu ile güreş eğitimin bir parçası olmuştur. Sibirya/Ordus'ta yapılan kazılarda, tunç levha üzerinde güreş tutan iki alpin resmi bulunmuştur.



Güreşin Türk milletinde yüzyıllar boyunca var olduğunun en büyük ispatı; Oğuz, Manas ve Dede Korkut destanlarında çok defa yer almasıdır. Oğuz Kağan Destanında Ey oğullar;

| | | |
|---|---|---|
| Çok | savaşlar | gördüm. |
| Çok | ok | attım. |
| Çok | ata | bindim. |
| Çok | | güreştim. |
| Düşmanlarımı | | ağlattım. |
| Dostlarımı güldürdüm | | |



Güreşin tarihi süreçlerinde Türk uygarlıklarında toplumun değişmez geleneği olmuştur. Farklı ritüellerde ve müzik eşliğinde yapılan geleneksel (aba, şalvar, karakucak, yağlı güreş vb.gibi) bir çok zengin güreş geleneğine sahip olmuşlardır.

ANTİK OLİMPİYATLAR VE GÜREŞ



Antik olimpiyatların İlk kayıtlarının MÖ 776 yılından itibaren tutulmaya başlandığı Yunanistan'ın Olympia yöresi sayılsa da arkeolojik kanıtlar, bu tarihten çok daha önceden, belki de M.Ö. 10. veya 9. yüzyılın başında var olabileceğini öngörmektedir. Antik olimpiyatlara katılım sadece soylu olan -*Özgür–Erkek–Yunan*- olma şartları ile *ırksal* bir ayrımcılık içeriyordu.

İlk olimpiyat stadyumları,192 metreyi aşan düz bir çizgi şeklindeydi (600 ayak-adım). Stadion eski yunanda uzunluk ölçüsü ölçüsü birimi; «600 Stadion» 600 ayak koşu yarışının yapılan yerlere stadyum adı kullanılmıştır. İlk yarışlar sadece 600 adımlık (192.27m) yarıştan oluşuyordu. Daha sonra 200m, 400m, pentatlon, zırhlı koşular, Boks, Güreş, atlı araba yarışları vb. yarışları eklenmiştir.



Sadece yalın ayak koşu yarışı ile başlayan antik dönem yarışmaları, daha sonraları 23 yarışmaya kadar yükseldi. MS. 393'e kadar 13 antik olimpiyat oyunları yapılmış ve Roma imparatoru II. Theodosius'ün yasak getirmesi ile birlikte 12 yüzyıl boyunca 1896 yılındaki ilk modern olimpiyata kadar yapılmamıştır. Günümüz olimpiyat oyunlarında 60'tan fazla spor branşında yarışmalar yapılmaktadır. Antik dönem olimpiyat yarışlarının sırası ve kaç gün devam ettiği konusunda belirsizlik söz konusudur. Ancak yarışmaların 3 ya da 5 gün boyunca yapılan festivaller ile birlikte karışık olarak yapıldığı tahmin edilmektedir. Antik dönem olimpiyatlarında güreş yarışmaları grekoromen ve serbest stil güreşlerinin ilkel şekilleri uygulanıyordu. Daha çok kum üzerinde yapılan güreşlerde üç kez rakibi yere düşürmeyi amaçlayan güreşler grekoromen güreşi, çamur zemine bir güreşçinin pes edene kadar devem eden güreş ise serbest güreş yarışmalarının temelini oluşturmuştur. Modern olimpiyatlara kadar devam eden bu güreş şekilleri,

daha iyi seyir özelliği kazandırmak amacı güreş alanı, giysi materyalleri, süre ve kurallarında önemli değişikler yapılarak ilk şekillerinden uzaklaşarak günümüze kadar kuralları en çok değişen spor dalı olmuştur.

SONUÇ: Güreşin spor arkeolojisindeki miras değerinin iyi şekilde anlaşılması için çok detaylı bilimsel araştırmalara ihtiyaç duyulduğu aşikârdır. Antik toplumlardan günümüze sosyal hayatın eğlencesi ve askeri eğitimin bir parçası olan güreş tarihi ve kültürel değerler arasındadır. Antik dönemden günümüze yarışma ve ritüelleri ile değişime uğrayan güreş olimpik yarışmalarda yer alan en eski spor dallarından birisi olmuştur. Olimpik ve geleneksel yarışma şekil ve kuralları ile farklı ritüellerde tüm uygarlıkların vazgeçilmez sporlarından birisi olmuş ve günümüzde hala otantik gelenek ve ritüelleri korunarak yapılagelmiştir. Güreş tüm uygarlıklarda geleneksel boyutu ile halkların koruması altında bayram, şenlik ve kutlamalarda önemli bir seyir ve eğlence aracı olmuştur.

KAYNAKLAR

1. Erdemli A. (1996) İnsan, Spor ve Olimpizm Spor Felsefesi Yazıları. Sarmal Yayınevi, İstanbul 1996.
2. Kahraman A, Özbay G, Dervişoğlu. Türklerin Yaptığı Geleneksel Güreşler. www.tgf.gov.tr
3. *Patrick Daugherty (2012).* The history of sports, abridged» End times edition.Sporting box http://www.sandiegoreader.com/news/2012/dec/26/sporting-box-end-times-edition/. *Dec. 26, 2012*.
4. Labib Boutros (1979). Archaeology and Sports History. Paper delivered at the international seminar on the theme "History of Sport Science" (6 - 10 Nov 1979, Berlin (GDR). http://phoenicia.org/sportsarch.html.
5. Jason Wood (2005) Talking Sport or Talking Balls? Realising the Value of Sports Heritage, Industrial Archaeology Review, 27:1, 137-144, DOI: 10.1179/030907205X44420
6. John Schofield (2012). The archaeology of sport and pastimes, World Archaeology, 44:2, 171-174, DOI: 10.1080/00438243.2012.669603
7. Jason Wood (2016). Archaeology and Sports History: Towards an inclusive Methodology, The International Journal of the Hdiistory of Sport, 33:6-7, 752-756, DOI: 10.1080/09523367.2015.1124862.
8. Andrea Ricciardi Gaudesi. The Coliseum. http://www.andrearicciardi.com/galleries/historical. 2017.
9. Christesen, Paul; Kyle, Donald G. Companion to Sport and Spectacle in Greek and Roman Antiquity Wiley Blackwell, UK, 2013, pp26-27.
10. Water Battles at the Colosseum. http://www.tribunesandtriumphs.org/colosseum/water-battles-at-the-colosseum.htm
11. Ancient-Olympic-Wrestling. https://www.awesomestories.com/asset/view/Ancient-Olympic-Wrestling.
12. Dünya Güreş Tarihine Kısa bir Bakış. https://pehlivanblog.wordpress.com/2016/10/09/turklerde-spor/
13. Krishna and Balarama. Wrestling in Ancient India. London Swaminathan. 2014.
14. History of Wrestling. https://unitedworldwrestling.org/organisation/history-wrestling.
15. Ayda Adile. Erüskler Türk mü İdi. Türk Kültürü Araştırma Enstitüsü. Ayyıldız Matbaası, 1974 Ankara.

# ÜNİVERSİTELERDE GELENEKSEL SPORLARIN YERİ VE ÖNEMİ

*Prof. Dr. Kemal TAMER*
*Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Türkiye Üniversite Sporları Federasyonu Başkanı*

Gelenek, 'eski çağlardan beri yerleşmiş olup kuşaktan kuşağa geçerek gelen ve toplumun, topluluğun üyeleri arasında ortak bir ruh ve dolayısıyla sağlam bir bağ yaratan her türlü saygın alışkanlıklar, kültürel kalıntılar, bilgi töre ve davranışlar' olarak tanımlanmaktadır.

Tarihte var olduğumuz günden beri sosyal hayattan, siyasal olaylardan, coğrafyadan, kaynaklanan toplumun değerlerini yansıtan ve değerlerin kuşaktan kuşağa aktarılmasını sağlayan geleneksel sporlar ve oyunlar zengin spor kültürümüzü yansıtmaktadır. Toplumun değerleri, insanların yetenekleri, hayat felsefeleri arasında anlamlı bir ilişki vardır. Küresel güçler, kendi değerlerini ve hayat tarzını gençliğe moda, medya, sinema, tiyatro ve diğer kültürel etkinliklerle empoze ederken, onları kendi kültürlerinden uzaklaştırmaktadır. Türkiye'de sosyal hareketlilik oranının çok yüksek olması nedeniyle insanların doğduğu çevreden uzaklaşması geleneklerin kuşaktan kuşağa aktarılmasını zorlaştırmaktadır. İnsanların, daha geleneksel olan küçük yerleşim yerlerinden ve neredeyse herkesin birbiriyle akrabalık bağlarının olduğu ortamlardan ekonomik, eğitim ya da başka sebeplerden dolayı uzaklaşarak daha modern, büyük ve kalabalık kentlerde yaşamaya başlaması onların sosyal davranış biçimlerini de etkilemektedir. Herkesin birbirine yabancı olduğu, ailelerin daha da küçüldüğü, sosyal aktivitelere ayrılan zamanın azaldığı ortamlarda geleneğinde zamanla değişime uğradığı ya da unutulduğu hepimiz tarafından bilinmektedir. Bu durumlarda insanlar, geleneksel davranış biçimlerinden olan spor ve oyunlardan da zamanla uzaklaşmakta ve sahip olduğu değerleri sonraki kuşaklara tam olarak aktarmakta yetersiz kalmaktadırlar. Bu da, değerlerin zaman içerisinde yok olmasına neden olmaktadır

Liseden üniversiteye geçişle ailesinden uzaklaşan gençler, güncel iş yoğunluğu ve zor çevresel şartlar nedeniyle geleneksel değerlerin aktarıldığı, sunulduğu ve yaşanıldığı ortam ve etkinlikler ile karşılaşmamaktadır. Bu risk beraberinde o milletin tarihsel karakterine ait pek çok deneyim, beceri ve değerin kaybolmasına neden olabilmektedir. Üniversiteler, hayata atılmadan önce aynı yaş grubundaki genç insanların aynı ortamı paylaştıkları sosyal kurumlardır. Bu vesileyle, gençlerin alışkanlıklarını daha da pekiştirdikleri ve yeni yaşam alışkanlıkları edinebilecekleri eğitim sisteminin son durağıdır. Üniversite eğitimi sonrası başlayan yaşam mücadelesinde ise, insanlar genellikle daha önce kazandıkları alışkanlıkları devam ettirirler ve bu alışkanlıkları bulundukları çevreye ve sonraki kuşaklara aktarmada önemli rol üstlenirler. Bu nedenle, kültürümüzde önemli bir yeri olan geleneksel sporlar ve oyunların örgün eğitimin bu son aşamasında yer alması, onun yaşatılması ve daha da geliştirilmesi bakımından önem arz eder.Eğitim kurumlarında, özellikle de üniversitelerde kendine yer bulamayan geleneksel sporların uzun süre yaşatılması ya da unutulmaya yüz tutmuş olanların geliştirilmesi mümkün değildir. Bu çerçevede, karakucak, yağlı güreş, aba güreşi, kuşak güreşi, şalvar güreşi gibi başta geleneksel Türk güreşleri olmak üzere atlı cirit, atlı okçuluk, rahvan binicilik, kızak sporu branşları geleneksel spor dalları arasında sayılabilir. Ülkemizde geleneksel spor dalları kültürünün kaybolmaması ve yaşatılması adına tüm eğitim kurumlarında özellikle yükseköğrenimde geleneksel spor faaliyetlerinin organize edilmesi hayati önem taşımaktadır. Geleneksel sporlarımızı daha ileriye taşımak adına Türkiye Üniversite Sporları Federasyonuna da önemli görevler düşmektedir. Geleneksel sporları üniversiteli gençlere tanıtarak yaygınlaştırılması, geliştirilmesi ve gelecek kuşaklara aktarılması temel görevlerimizden biri olmalıdır. Bugün üniversitelerimizde halk oyunları dışında geleneksel sporlar ve oyunlarımızla ilgili organizasyonlar bulunmamaktadır. Ancak, Türk geleneksel sporları kapsamında da yer alan güreş, okçuluk, eskrim ve atıcılık gibi sporlar uluslararası kurallar çerçevesinde organize edilmektedir. Katılımın oldukça yoğun olduğu bu sporlarda üniversiteli gençlerimiz uluslararası yarışmalarda çok başarılı sonuçlar elde etmektedirler. Ülkemizde Geleneksel Sporlar Federasyonu; Atlı Cirit, Rahvan Binicilik, Atlı Okçuluk, Aba Güreşi, Şalvar Güreşi, Kuşak Güreşi, Kızak, Atlı Kızak olmak üzere 8 branşta faaliyet gösterdiğini ve 2016 yılında 7 bölgede 38 yurt içi, 2 yurtdışı faaliyet yaptığını, bu faaliyetlerin içerisinde Türkiye Jokey Kulübü'nün işbirliğinde Türkiye'de ilk kez Atlı Cirit

Ligi Müsabakaları gerçekleştirdiğini ve gelecekte ETNO Spor Konfederasyonu'yla işbirliği ile uluslararası arenada önemli organizasyonlara ortak olmayı hedeflediğini bildirmektedir. Diğer yanda, geleneksel oyunların zirvesi olarak kabul edilen Dünya Göçebe Oyunlarının üçüncüsünün 2018 yılında Türkiye'de yapılmasını destekleyen Etnospor Konfederasyonu, Türkiye'de Etnospor Kültür Festivali'ni düzenlemiş ve yüzbinlerce insanın ata sporlarını öğrenmesine veya hatırlamasına katkıda bulunmuştur. Ayrıca, çeşitli ilköğretim okullarında etkinlikler düzenleyerek gençlere geleneksel sporların tanıtılması ve bu etkinlikleri öğrenmesi konusunda önemli çabalar sergilemektedir.

TAFISA tarafından yürütülen, Avrupa Komisyonu tarafından desteklenen ve çeşitli Avrupa ülkelerinden 13 proje ortağının katılımıyla gerçekleştirilen ''Geleneksel Sporlar ve Oyunların Bugünün Çocuk ve Gençlerine Sağladığı Yararlar'' konulu proje sonucunda, geleneksel sporlar ve oyunların çocuk ve gençlerin fiziksel gelişimleri ile kültürel ve sosyal eğitimlerine katkıda bulunduğu, onlarda pozitif sosyal değerler ve beceri gelişimi sağladığı belirtilmektedir(1).

Projeden elde edilen bu sonuçlar bize, eğitim kurumlarının geleneksel sporlara yönelik ortak çabasına ihtiyaç olduğunu göstermektedir. Türkiye'de 7 milyonu aşan üniversiteli öğrenci sayısı farklı mesleklerde iyi eğitilmiş insanları temsil etmektedir. Üniversitelerde daha çok sayıda ve farklı spor branşlarında geleneksel spor organizasyonları düzenlenmesinin geleceğe köprü oluşturacak kültürel aktarımları sağlayacağına inanıyorum. Geleneksel sporlar ve oyunlar sadece seyir amacı ile değil sağlık ve fiziksel uygunluğun geliştirilmesi için de bir araç olarak kullanılabilir. Bu çaba içerisinde iki uygulamadan söz edilebilir. Birincisi, geleneksel spor dallarının üniversitelerde tanıtılarak farkındalık yaratmak amacıyla yazılı ve görsel materyallerin kullanılması; ikincisi ise, üniversite öğrencilerinin geleneksel sporlar ve oyunlara hem yarışmacı olarak hem de sağlık ve fiziksel uygunluklarını geliştirmek için aktif katılımlarının sağlanmasıdır. Türkiye Üniversite Sporları Federasyonu; Geleneksel Sporlar Federasyonu, Dünya Etnospor Konfederasyonu, yerel yönetimler ve diğer ilgili paydaşlar ile işbirliği yapmaya hazırdır. Hatta bu işbirliği, akraba ve dost ülkelerin üniversitelerini kapsayacak şekilde yaygınlaştırılması ile geleneksel sporlar ve oyunların tarihi kökleri ile buluşmasının ve uluslararası düzeyde geleneksel spor kültürü oluşturulması hedeflerini de kapsamalıdır.

Aslında, gelişmiş toplum olmanın özelliklerinden birisi de insanların içinde bulunduğu toplumun geleneklerine yani değerlerine bağlı kalarak yeniliklere ve gelişime ayak uydurabilmesidir. Toplumları bir arada güçlü tutan, onların ortak değerleridir. Bu ortak değerler arasında yer alan geleneksel sporlar ve oyunlar onların görünür davranış ve iletişim özelliklerini yani yaşam tarzını yansıtan önemli unsurlardır. Türk toplumunda geleneksel sporlar ve oyunlar Türk kültürünün önemli bir bölümünü oluşturur. Eski Türk toplumlarında iyi at binen, ok atan, kılıç kullanan, güreş yapan, yiğit, cesur ve güzel ahlaklı örnek insanlara 'Alp' denirdi. Türk toplumunda 'Alplik' , Türkiye Cumhuriyetinin kurucusu Mustafa Kemal Atatürk'ün sporcular için söylemiş olduğu ''zeki, çevik ve güzel ahlak''ı temsil eder. O halde, 'zeki, çevik ve güzel ahlaklı' kuşakların yetiştirilmesinde geleneksel Türk spor ve oyunlarının yeri tartışılmaz derecede önemlidir. Binlerce yıllık yaşantı sonucunda elde edilen değerlerimizin unutulmaması ve unutulmaya yüz tutmuş olanlarında tekrar topluma kazandırılarak geliştirilmesi ve dünyaya tanıtılması amacıyla üniversitelere büyük sorumluluklar düşmektedir. Bu bağlamda üniversiteler eğitim, araştırma ve uygulama programları içerisinde geleneksel sporlara da yer vermelidirler. Aksi takdirde, alanında iyi eğitilmiş ancak binlerce yıl içerisinde kazanılmış olan değerlerden uzak bireyler yetiştirilecektir. Köklü değerlerinden habersiz ya da yoksun bireylerin insanlığa gereği gibi uyum içerisinde hizmet edebilmesi de mümkün olamayacaktır. Unutmayınız; insanları üstün kılan, sahip oldukları değerlerin zenginliğidir.

**KAYNAKLAR:**

1. Larz Hazelton, Martin Dyrman, Joao Alexandre, Pat Daly, Rita Horvart, Natasa Jankovic ve Carla Silva ''The Benefit of Traditional Sport and Games: What they can Bring to Children and Youth of Today'' Project. (Proje TAFISA tarafından yürütülmüş ve Avrupa Komisyonu tarafından desteklenmiştir(http://www.recallgames.com/pdfs/The_Benefits_of_Traditional_Sports_and%20Games-What_they_can_Bring_to_Children.pdf adresinden 05.12.2017 tarihinde erişildi).

# GELENEKSEL SPORLAR VE AHLAK

*Doç. Dr. Atilla PULUR*

*Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi*

Ahlak: Kelime olarak hulk'un çoğulu olup huylar, seciye, mizaç, tabiat ve karakter anlamına gelir.

Ahlak : Bir toplulukta yaşayan fertlerin ve grupların hayatını düzene koyan yaygın, genel davranış kurallarıdır.

Kendimize özgü örf ve adetlerimiz, ahlak ve terbiye anlayışlarımız, bizi diğer milletlerden ayıran özelliklerimizdir. Ahlak "Kişilerdeki iyi nitelikler, güzel huylar. 'olarak da tanımlanabilir. Aynı zamanda yüzyıllardır bir arada yaşaya gelen insanların birlikte oluşturduğu temel değerlerdir. Bu konuda M. Kemal ATATÜRK 'Bir Millet; zenginliği ile değil, Ahlak değeri ile ölçülür'demektedir.

Güzel ahlak, insanlara karşı edep, haya ve tevazu ile davranmaktır. Sevgili Peygamberimiz (sav) "Ben güzel ahlakı tamamlamak üzere gönderildim " diyor. Kendimize "biz güzel ahlakın neresindeyiz? Sorusunu sormalıyız. Güzel ahlakın hepsine EDEP denir. Edepli olmak en büyük Erdemdir.

Türkçede ahlâk bilimi olarak tanımlanan değerler günümüzde ETİK DEĞERLER olarak da adlandırılmaktadır. Etik kelimesi köken olarak Eski Yunan'a kadar gider. Sözlük anlamı; töre bilimi, ahlak bilimi olarak tanımlanmaktadır. Ahlak yöresel, Etik evrenseldir. Evrensel kabul gören kurallardır. Etik, son yıllarda çeşitli kesimlerce çok sık kullanılan kavramlardan birisi haline gelmiştir. Sağlıktan siyasete, spor' dan sanat' a birçok meslek alanlarında etiğe yönelik çalışmalar yaygınlaşmaktadır.

Spor da AHLAK ve ETİK olmazsa olmazlardandır. Sporun gelişmesinde önemli rol oynayan taraflardan başta Sporcular olmak üzere Antrenör, İdareci, Yöneticiler ile Taraftarlar görev ve sorumluluklarını, Dürüstlük, Adalet, Açıklık, Şeffaflık, Tarafsızlık ve Saygı gibi evrensel değerler doğrultusunda yapmaları, Spor Ahlakının oluşmasını ve gelişmesini temin eder

Sporda ahlak denince; Sadece Rekabet Değil "Adil Bir Rekabet" Düşünülmelidir. Müsabakanın akışını engelleyecek her türlü davranışı Ahlak dışı olarak değerlendirilir. Kimsenin farkına varmayacağı inancıyla oyun kurallarını kendi lehine ihlal etmek ve ''Sonuca giden her yol mubahtır' ' mantığı ile davranış sergilemek doğru olmayan bir ahlaki davranıştır.

Adil olmayan, avantaj sağlamak için oyun kurallarını isteyerek ve aldatarak ihlal etmek Adil değildir. Saygısızlıktır. ETİK DEĞİLDİR. Evet AHLAKSIZLIKTIR.

Bütün spor branşlarında ahlaki değerleri korumak ve sporcuları bu değerler içinde yetiştirmek ve yaşatmak amacı ile çeşitli oluşumlar gerçekleştirilmiş ETİK komisyonları kurulmuştur. Bu komisyonlar sporcunun sağlık ve güvenliği temel alarak, antrenör ve yöneticilerin karşılıklı hoşgörü, saygı, sevgi, adalet, yardımseverlik ve dayanışma ilkelerini uygulayarak yarışma yapılmasını istemektedirler. Özellikle yarışma öncesinde veya yarışma sırasında yasal olmayan ve doping kapsamına giren ilaçlar kullanılmasını suç kabul etmektedirler.

Rakibi ile ahlaki kurallar içinde yarışacak sporcu; Galip gelirse, yenerse rakibini veya rakiplerini asla küçük görmeyip SAYGI gösterecek; Yenilir veya mağlup olursa galip geleni kutlayıp tebrik edecek. İşte beklenen Davranış bu olmalıdır. Sporcu ahlak dışı yollara başvurmamalı hele de insanlık suçu olan ve sporcu sağlığını tehlikeye atan DOPİNG gibi bir illete ne pahasına olursa olsun DUR !!! Demelidir.

Sportmenlik Erdemli Davranmaktır. Geleneksel Sporlarımızda erdemli davranışlara çokça ve sıkça rastlanmaktadır. Özellikle güreşte bu davranışlar yarışma ritüellerinde yaşamaktadır.

BİNİCİLİK: Eski Türklerde at yarışları çok yapılmakta olup yenen yenilenin attan inmesine yardım ediyordu.

CİRİT:(Çevgan)Türklerin yüzyıllardan beri oynadıkları bir ata oyunudur. At üstünde takımlar halinde yapılan bu spor özel günlerin vazgeçilmezlerindendir. Günümüzde hala oynanmaya devam etse de eski güzel günlerini aramaktadır. Rakibine yetişen yarışmacı genellikle rakibine cirit fırlatmaz.

KILIÇ :(Cündilik)Süvari bir ulus olan Türklerde kılıcın her kişinin yanında taşıdığı bir araç olması çok Eski Türklerde daha 5-6 yaşındaki çocuklar ellerine verilen tahtadan yapılmış kılıçlarla bu uğraşa kılıç oyunları yıl dönümlerinde ve büyük törenlerde yakılan ateşin çevresinde, müzik eşliğinde ritmik hareketlerle yapılırdı. Müsabakalarda kılıcını düşürene ve yere düşene hemen hamle yapılmazdı.

OKÇULUK: (Kemankeşlik) Türklerin ok ve yaya verdiği önem, onun inanç dünyasını da etkilemiştir. Tüm dünya uluslarınca benimsenen gerçekte, ok-yay ve okçuluğun Türklerce dünyaya tanıtılmış olmasıdır. Okçular yarışırken Rakiplerine Ok yay ve malzeme yardımı yapıp yeneni kutlamaktadır.

HALK OYUNLARI: Türkler çok eskiden beri çeşitli yöre oyunları oynamış ve kültürlerini yansıtmışlardır, Değişik yöreler ve oyun türlerini uygularken Oyuncular birbirlerinin giyinmesine ve takılarına yardım ederler.

GÜREŞ: Türklerde en eski spor türlerinden biride Güreştir. Güreşte insanların üstün olduklarını kanıtlamak güçlerini topluma kabul ettirmek için uyguladıkları bir mücadele biçimidir. Çok çeşitli branşlar mevcuttur. MODERN GÜREŞ; Greko-romen, serbest güreş, GELENEKSEL GÜREŞLER; Karakucak güreşi, Aba güreşi, Kırım-Türk Güreşi (Kuşak-Tatar Güreşi), Şalvar Güreşi, Yağlı Güreş olarak çeşitlenmektedirler. Güreşçilerin Güreşe Başlamadan Önce Isınmak İçin Yaptıkları Hareketler onların tarihsel kimliklerini Dünya görüşlerini Hayata ve insana verdikleri değeri ifade eder.

Rakipler sağ el sağ elle, sol el sol elle birbirinin ellerini tutar; SEN BANA KARDEŞTEN İLERİSİN, MUKADDES UĞRAŞTA KADER ARKADAŞIMSIN demek ister.

Üç adım geri gitmek; HAK-ADALET-AŞK KARŞISINDA BOYNUMUZ KILDAN İNCE,

İlk karşılaşmada tokalaşma; BENDEN SANA ZARAR GELMEZ, GÜREŞİMİZ MERTLİK-PEHLİVANLIK KURALLARI İÇİNDE OLACAKTIR SANA SÖZ VERİYORUM,

Sağ elle rakibin belinden tutmak; ELE-BELE-DİLE İHANET OLMAZ,

Karşı karşıya gelip sağ elle ense tutma sol elle birbirlerine sallama; GÜREŞİMİZ KURALLAR İÇİNDE YAPILACAKTIR. ARAMIZA KÖTÜ DÜŞÜNCE GİRMESİN demektir.

Yenilene el uzatma onu kucaklama ve helallik alma, Güreş alanlarında sıkça görülen erdemli davranışlardır. Türk Geleneksel sporları; Yarışmada galibi ev sahibi yenileni misafir kabul eder ve geleneklerini uygularsa Sporumuzdan her türlü Ahlak dışı olay ve davranışı yok eder.

Türk güreşçileri Atatürk'ün 'Ben Sporcunun zeki, çevik, aynı zamanda AHLAKLISINI severim' sözü ilkesince yalnızca yarışmada değil hayatlarının her safhasında ahlaklı olurlar. SPORTMENCE KALIN ATİLLA PULUR

# OSMANLIDA "HAMİ – MAHMİ" SİSTEMİ

*Doç. Dr. Erkut TUTKUN*
*Spor Bilimleri Fakültesi, Uludağ Üniversitesi, Bursa/Türkiye*

Osmanlı İmparatorluğu'nun sporunu örgütleyip geliştirmek, sporcusunu koruyup kollamak için bir koldan « kapıkulu « düzenine, bir koldan da "miri toprak sistemine" bağlı olarak geliştirilen «hami-mahmi (koruyan-korunan) uygulaması, Avrupa'da ve Osmanlı'da yaygın biçimde rastlanan klasik "himaye" sistemlerinin bir uzantısı, bir benzetimidir. Bu sistemde; Avrupalı soyluların sanatçıları koruması, Osmanlı sipahilerinin belli sayıda silahlı asker beslemesi gibi, sporcular ve özellikle pehlivanlar, padişahların, vezirlerin, paşa ve beylerin, büyük toprak sahipleriyle kentli zenginlerin himayesine girmesidir. Aslına bakılırsa, bu sistem; spor tekkelerinden farklı olarak, Sadece Osmanlı'ya özgü değil, Avrupa'dan Asya'ya, Osmanlı'dan Amerika'ya tekrarlanan bir "evrensellik" içindedir.

Bu sistemde; koruyucunun korunan üstündeki otoritesini, korunanın da koruyucuya sadakatinin varsayar. Dövüştürdükleri siyah kölelerinin başarılarından kendilerine pay çıkaran Amerikalı plantasyon sahiplerinin ya da en usta şövalyeleri yanlarına almaya çalışan Orta Çağ senyörlerinin örneklerinden de görüldüğü gibi, sporcunun başarısını o sporcuyu korumasına almış kişinin şan ve şeriyle özdeşleştirir. Ancak "kalıcı ve evrensel" olan bu uygulamanın Osmanlı döneminde bazı dalgalanmalar geçirdiği de belirtilir. Tan'ın anlattığına göre; Abdülaziz, padişah olunca bir ferman yayınlamış, bütün pehlivanları İstanbul'a çağırmıştır. İstanbul'a gelen pehlivanları huzurunda güreştiren Abdülaziz, kabiliyetlilerini saraya almıştır.

Abdülaziz'in ardından padişah olan II.Abdülhamit daha sonra İstanbul'da güreşleri yasak etmiş, padişahın bu kararı karşısından vezirler, paşalar, beyler de pehlivan beslemekten vazgeçmişlerdir. Batı'daki "organizatörlük" kurumuyla önemli benzer özellikler taşıyan, yetkilileri de yıldan yıla tek bir spor olayının düzenlenmesiyle sınırlı olan "Kırkpınar Ağalığı" kurumunun Anadolu'daki geçmişi 650 yıllıktır. Geleneksel Kırkpınar yağlı güreşlerini örgütleyen bu "ağalık" düzeni, Osmanlı İmparatorluğu'nun henüz Batı'nın etkisine girmediği dönemde, "demokratik" boyutlar içermesi bakımından özellikle ilginçtir.

Tam olarak hangi yıl başladığı kestirilemeyen, ama 14. yüzyılım ilk yarısında kurumlaştığı bilinen Kırkpınar yağlı güreş şöleni, uzun süre tekkeler arası nitelikteydi. Her yıl Haziran ayında yapılan güreşlere yakın ve uzak çevredeki pehlivan tekkelerinin temsilcileri katılır, yine çevre eşrafından varlıklı ve herkesce "iyi" bilinen biri o yılın güreşlerini düzenlemek için "ağalık" görevini üstlenirdi. Mekanizmanın işleyişini Yıldız şu şekilde anlatıyor; Kırkpınar'ın yeni Ağa'sı, Hıdrellez'e yakın günlerde, kırmızı başlıklı balmumu göndererek, çevre ağalarını Kırkpınar şenliklerine davet ederdi. Davet olan her ağa, korumasındaki pehlivanlarla Kırkpınar'a gelirdi. Ayrıca, yanında güreşlere ödül olarak konulmak üzere, parasal gücüne göre, bir armağan götürürdü. Güreş şenliklerinin konukları ve pehlivanlarla ilgili tüm harcamaların bir bölümünü gelen armağanlarla giderir ve Ağalığı ile övünür; organizasyon başarılı geçerse, ünü dört bir yana yayılırdı.

Kırkpınar Ağaları, hakemleri her zaman eski usta pehlivanlardan oluştururlardı. Hakem Kurulu'nun verdiği karar kesindi ve kimse itiraz edemezdi. Cumhuriyet Döneminde Kırkpınar Ağalığı, kurallara bağlanmış ve her yıl yapılan açık arttırma ile bir sonraki yılın Kırkpınar Ağası belirlenmiştir. Görüldüğü gibi, hiç değilse ilk oluşum yıllarında, Kırkpınar Ağalığı, geçici, sorumlu, seçimlilik, işlevsel ve üstelik "dönmeli" bir yönetsel yapıydı. Çevre tekkelerinin ağalarının oylarıyla doldurulup boşaltılan bu "görev" demokratik oylama mekanizmalarının çalışmadığı her türlü görevin ya silah zoruyla ya Tanrı buyruğuyla doldurulup boşaltıldığı bir Osmanlı ortamında gerçekten kendine özgüdür. Ama, izleyen yıllarda geliştirilen "açık arttırma" mekanizması, "Kırkpınar Ağalığı" düzenini ekonomik güçle bütünleştirecektir.

20. yüzyıl öncesi Osmanlı İmparatorluğu'nun güreş ağırlıklı spor yapısını topluca değerlendirdiğimizde; sporcuyu koruyup karşılaşmalara hazırlayan, biri doğrudan doğruya spor karşılaşmalarının düzenlenmesiyle ilgili üç temel örgütlenme biçiminin geliştiği ve bu örgütsel yapıların, sporun savaş eğitiminden soyutladıkları ölçüde Batı'ya yaklaştıklarını, kendi içlerindeki hiyerarşik otorite yapısını korudukları ölçüde Doğu'da kaldıklarını görüyoruz. Bir başka deyişle, Osmanlı Sporu tıpkı Anadolu'nun kendisi gibi, Doğu'yu Batı'ya bağlayan iki yönden geçit veren bir köprüdür.

19. yüzyılın ilk yarısında padişahın "dünyevi" yetkilerini sınırlayan Sened-i İttifak(1808), "can ve mal güvenliği" gibi Osmanlı'nın bütünüyle yabancı olduğu bu kavramları getiren Tanzimant Fermanı (1839) gibi "Batıcı" siyasal-toplumsal belgelerin genel eğilimi doğrultusunda, sporda da yalnızca Batı'ya geçit verdi. Kendi kendine yönetme gelenek ve alışkanlığı olmayan toplumların sporlarına özgü himayeci-otoriter örgütlenme biçimleri bırakıldı. Batı'nın özyönetimci "kulüp" modeli benimsendi. Tanzimat Batıcılığı, Osmanlı'nın yerleşik spor kurumlarını yeni dönemin koşullarına uyarlamak yerine, eskiyle hiç ilgileri olmayan yeni yapılar ortaya çıkardı. Batılaşmadan en olumsuz etkilenen spor dalı güreştir. Bir zamanlar, yere yapıştırmadık sırt bırakmayan cihan pehlivanlarıyla, II.Dünya Savaşı'nın hemen sonrasındaki olimpiyata kadar dünya minderlerinde "fırtına gibi esen" güreşçileriyle övünürdü Türkiye.

Bugünse, Batı dünyasıyla girdikleri ilişki ölçüsünde siyasal-toplumsal yapıları çözülen, geleneksel sporlarında da üstünlüğü Batı'ya kaptıran ülkelerden farksız olarak, Tanzimant ve Tanzimant sonrası Batıcılığının belki bilerek belki bilmeyerek yol açtığı "tekkesiz pehlivanlık" uygulamasında aramamız gerekiyor. Türkiye'de güreş "ata sporu" , "milli spor" gibi deyimlerle anılır ama gözden kaçan en önemli nokta güreşin gerek tarihsel oluşumu gerekse örgütlenme biçimi açısından bütünüyle bir "mahalli gelenek" olduğudur.

20. yüzyıl öncesi, Osmanlı İmparatorluğunda güreş tutan her pehlivanın ya onu koruyup besleyen bir tekkesi, ya aynı işlevi üstlenen bir hamisi vardı. Daha öncede değinildiği gibi «pehlivan tekkeleri» Mekke'den Ankara'ya, Belgrad'dan Diyarbakır'a uzanan geniş bir alanda kurulmuş, çok küçük yerlerde Ahi örgütünün imecesi, daha büyük yerlerdeyse güreş vakıflarınca destekleniyordu. Böylesine yaygın ve derinlemesine örgütlenmiş bir eleme-destekleme sisteminin «usta güreşçi» çıkarması kaçınılmaz bir sonuçtu.

Tanzimat'ın «Batıcı» yeniliklerinin Osmanlı İmparatorluğu'na girmeye başladığı dönemde, Batı dünyası da henüz spor kulüplerini, futbol liglerini, ulusal ölçekte örgütlenmiş sporu tanımıyordu. Belki tanıyor olsalardı teşkilat-ı esasiye kanunlarıyla, meşrutiyetlerle, can ve mal güvenliğiyle birlikte «yerel» tekkelerin yerine «yerel» belediyeleri ikame eden bir spor örgütlenmesini de ithal edebilirlerdi, fakat olmadı. Onun yerine, 20. yüzyılın başlarından itibaren hiçbir "mahalli gelenek" içermeyen, yerel dayanaktan yoksun spor kulüplerine, federe birimlerden oluşmayan, federallikle uzakta ulusal spor federasyonlarına gidildi. Geriye yönetim yapısı olarak pehlivansız tekkeler, sporcu malzemesi olarak da tekkesiz pehlivanlar kaldı.

# EĞLENCEDEN İŞE (OYUNDAN SPORA)

**Muhsin HAZAR**

**Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi**

Oyun, istenildiği zaman, istenildiği sürece oynanır. Bu bağlamda, oyun özgür sonucu belirsiz bir faaliyettir. Belirsizlik varlığını sonuna kadar korumak zorundadır. Bir iskambil oyunu sırasında, sonuç hiçbir şüpheye yer bırakmayacak biçimde belirginleştiği zaman, artık oyuna devam edilmez. Beceri isteyen her oyun, oyuncunun kaybedeceği riskini ve riske girmeksizin sürdürülen oyunun sadece eğlence özelliği ile oynandığı takdir de yenilgi ile sonlanacağı ihtimalini taşır. Başka bir ifadeyle denk olmayan taraflar arasında, sonucu belli olan oyunlar oyuncular ve izleyiciler için eğlenceli değildir.

Birçok oyunun kuralları yoktur. Nitekim, bebekle oynama, askercilik, hırsız-polis, atçılık, trencilik, pilotçuluk oyunlarında olduğu gibi. Genel olarak özgür bir doğaçlama gerektiren ve başlıca çekiciliği, bir rolü oynama (canlandırma) zevkinden gelen oyunlarda kural yoktur katı kurallar bulunmaz. Çelişkili görünümüne rağmen, burada uydurunun, *sanki* duygusunun, kuralın yerini aldığını ve tastamam aynı işlevi gördüğünü söylenebilir. Kural, kendiliğinden bir uyduru, doğaçlamayı yaratmaktadır. Satranç yada polo, oynayan kişi, bunların her birinin kurallarına uyduğu içindir ki gündelik hayattan ayrılmış olmaktadır. Bu nedenle, satranç, polo, *ciddi* olarak oynanır. Bunlarda *sanki yada uyduru (doğaçlama)* olmaz.

Hüizinga'nın belirlediği oyunun nitelikleri yanında Roger Caillois'in oyun olarak adlandırılan eylemlerin geçişi ve sınıflandırılmasında ifade ettiği gibi, oyunun temel görünümünde veya sınıflamaların grupları içerisinde eğlence ve yarışma özelliklerinin ağırlığı değişmektedir. Oyunlardaki yarışma seviyesi kuralların varlığı ve katılığı ile alakalıdır. Bu geçişler sırasında Eğlenceli (kuralsız) oyundan (pedia) dan Kurallı oyuna (Ludus) doğru geçişte eğlence azalır kurallar kesinleşir. Kurallar yarışma ve kazanma amaçlı vardır.

**a.Kuralsız (Eğlenceli) oyunlar (Pedia):**

Bu tür oyunlarda kural yoktur oyuncu doğaçlama usulü oyunu sürdürür kazanan ve kaybeden de yoktur amaç ve ağırlıkta olan eğlencedir. **"**Beş kadın geniş bir toprak set boyunca yürüyorlar. Bir an durdular ve birbirlerine baktılar. Biri "Tepelerden yuvarlanmaya bayılırdım" der. Hiç yorum yapmadan gruptaki diğerlerinden biri kendini yere atar ve tepeden aşağı yuvarlanır. Herkes gülmeye başlar ve kalanların üçüde tepeden yuvarlanır. aşağıya indiklerinde hepsi histerik bir şekilde, birkaçının gözlerinden yaşlar gelircesine gülerler"*. Hikayesinde olduğu gibi. Eğlenceli, oyunlar (kuralsız), bisiklet sürme, ata binme, tırmanma, yüzme, balık tutma, uçurtma uçurma, kartopu oynama, kayak, kızak kayma, dağcılık, buzda ve patenle kayma, dikiş dikme, örgü örme, aletlerle oyun, madel uçaklar ve pul ve bozuk para kolleksiyonculuğu vb. etkinliklerini kapsar.

**b. Az kurallı(Yarışmalı) oyunlar (Ludus):**

Kuralsız(eğlenceli) oyunun, amacı, son noktası ve kazananı olmayan yapısına karşılık Az kurallı (Yarışmalı) oyunlar, belirli bir hedefe ulaşmayı amaç edinmiş, yarışma niteliği taşıyan yapılardır. Kurallı oyunların önceden belirlenmiş kazanan veya kazananların ilanı olan bir son noktası vardır. Hiç şüphesiz az kurallı oyunlarda, kuralsız oyunların eğlence özelliği devam etmektedir. Ancak eğlence özelliği kadar kazanma da önem taşımaktadır buda oyunun kuralsızlıktan (sadece eğlence amacının yanında) az kurallıya geçişi ile (yarışma, kazanma) gerçekleşir. Az kurallı oyunlar eğlenceli yarışmalar (Play) olarak ifade edilebilir. Kazanmak önemlidir ancak herşey değildir.

TABLO 1
OYUNLARIN DAĞILIMI

| | AGON (Rekabet/Yarışma) | ALEA (Talih) | MIMICRY (Öykünme) | ILINX (Baş dönmesi) |
|---|---|---|---|---|
| PAIDIA<br><br>batırtı, şamata<br>kargaşa<br>gülme krizi<br>uçurtma,<br>tek taş oyunu<br>iskambil<br>falları<br>çapraz<br>bulmaca<br><br>LUDUS | At yarışı<br>Güreş, vb.<br>Atletizm<br><br>Boks,<br>bilardo,<br>eksrim,<br>dama,<br>futbol,<br>Satranç<br><br>Genel olarak spor karşılaşmaları | Tekerlemeler,<br>Yazı-tura,<br><br>Bahis,<br>Rulet,<br><br>Basit,<br>karma yada aktarmalı lotaryalar | Çocuksu öykünmeler,<br>İllüzyon oyunları,<br>Bebek,<br>maske, kılık değiştirme<br><br>Tiyatro,<br>Genel olarak gösteri sanatları | Çocuksu ‘‘baş dönmesi’’<br>Dönme dolap,<br>Salıncak,<br>Vals<br><br>Panayır numaraları,<br>kayak,<br>Dağcılık,<br>Cambazlık |

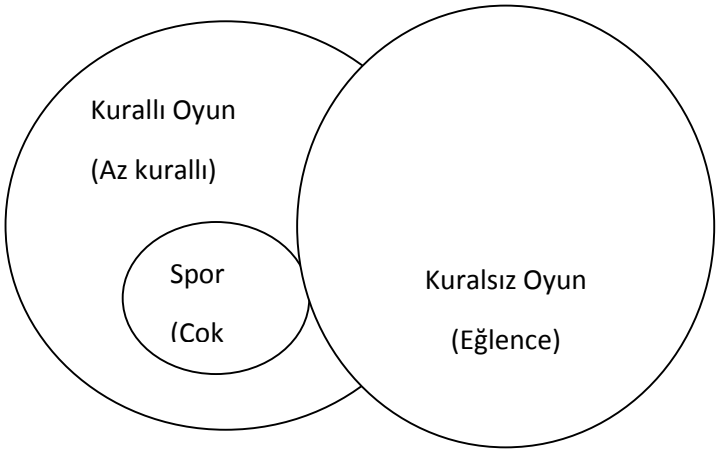
Not: Her dikey kolonda, oyunlar, çok yaklaşık olmak kaydıyla, *paidia* öğesinin giderek azaldığı, buna karşılık *ludus* öğesinin arttığı bir sıraya göre dizilmiştir.

**c. Çok kurallı oyunlar (Spor)**

Filozof Paul Weiss der ki; kurallı bir oyun olay, spor ise bir modeldir.

Ne zamanki oyundaki eğlence ve kazanma eşit dengesi, katı kurallara bağlı kalarak, ne pahasına olursa olsun kazanma amacına yöneldi ise, işte o zaman az kurallı oyundaki eğlence azaldı ve kazanma çok önemli oldu, az kurallı oyundan spora geçiş tamamlandı. Ve spor yani ne pahasına olursa olsun (çok kurallı olmasına ve oyundaki kurallar değiştirilemez olmasına ragmen) kazanma ön plana çıktığında; eğlence olarak başlayan oyunlar, devamında, eğlenceli basit kuralları olan yarışmalara, buradan da eğlencenin azaldığı ama kazanmanın çok önemli olduğu spora dönüşdü. Ve beraberinde meslekleşmeyi, sanayisini, ekonomisini, politikasını vb güçlerini oluşturdu. Yani sevgiyle (amatör) eğlence amaçlı yapılan etinlikler Profesyonelliğe yani mesleğe dönüştü. Bu gelişime tersinden bakacak

olursak gelişmiş modern spor, esasında az kurallı eğlenceli oyunlara, az kurallı oyunlarda, kuralsız eğlenceli oyunlara dayanmaktadır, denilebilir (Şekil 1).




*Şekil 1. Kuralsız oyun (eğlence), az kurallı oyun (yarışma-eğlence), çok kurallı oyun (Spor)***

**Geleneksellikten evrenselliğe:**

Yukarıda bahsedilen oyunların eğlenceden yarışmaya, amatörlükten profesyonelliğe geçişi aynı zamanda geleneksillikten evrenselliğe geçişin de hikayesidir.

Geleneksel oyun ve sporlar kültürün biriktirerek geliştirdiği ve zamana taşıdığı biçimlerdir ve aynı zamanda lokal olarak bir kültüre aittir. Ancak kültürün zamana bağlı olarak durağan olmaması değişken olması aynı zamanda gelişmeye ve yenilenmeye açık olması anlamına gelir. Bu dürüm bir kültürün diğer kültürlerden etkileneceği demektir. Işte bu noktada geleneksel oyun ve sporlar kültürel etkileşimden kaynaklı değişime ve evrenselliğe doğru geçiş yaparlar. Bu gün evrensel olan bütün sporların çok büyük bir kısmı dünyanın değişik kültürlerinde geleneksel yapılardan gelmiştir. Ancak artık evrensel bir yapıya kavuşarak local özelliğini yitirmiştir.

Evrensel oyun ve sporların bir çoğunun bölgelerinde geleneksel yapıları varlığı devam etmektedir belkide. Ancak; bu durum evrensel uygulamanın çok gerisinde kalmaktadır.

# YAĞLI GÜREŞİMİZİN DÜNYAYA YAYILMASI VE TANITILMASI KONUSUNDA ÇALIŞMALAR

**Mehmet AYHAN***

***TGF Yönetim Kurulu Üyesi ve Yağlı Güreş As Başkanı**

Türkler orta Asya topraklarından çıkıp dünyaya yayıldılar. Bır kısmımız ana yurdumuzda kaldı. Haliyle Türk dünyasından bilim adamlarını burada görmek, buradaki soydaşlarımızla aynı havayı solumak bizi mutlu etti.

Yağlı güreş seyircisi Kahramanmaraş ta futboldan daha fazladır. Basında yer alamadığımız için bu durum fark edilmiyor. Bin yıllık geçmişi olan yağlı güreş geleneğine sahip çıkılması ve dünyaya tanıtılması gerekir. Amacımız, ata sporumuz olan güreşi hem çok seven insanımızın ayağına getirmek hem de yeni nesillerimize tanıtmaktır. Kırkpınar Yağlı Güreşleri'nin UNESCO İnsanlığın Somut Olmayan Kültürel Mirası Listesi'nde yer almıştır. Bu sempozyum yağlı güreş ve diğer geleneksel sporların ele alınacağı güzel çalışmalara sahne olacaktır.

Aslında bizim Türk ülkelerindeki soydaşlarımızla aramızda hiçbir kültürel farklılığın olmadığını ve bunu Kahramanmaraş'ta görmelerini sağlayanlara teşekkür ederim.

Bugün bile Anadolu'da yaşattığımız gelenek göreneklerimiz geldiğimiz topraktaki geleneklerimizin birebir aynısıdır. Buraya geldik ve bizi burada çok sıcak karşılayan sempozyum görevlilerine ayrıca teşekkür ederim.

# SÖZEL BİLDİRİLER/ORAL PRESENTATION

## KREATİN DESTEĞİ ALAN GÜREŞÇİLERDE ETKİLİ YÜKLEME PROSEDÜRLERİ
## EFFECTIVE LOADING PROCEDURES IN KREATIN SUPPORTED WRESTLERS

*Özlem DEMİRTAŞ* Osman İMAMOĞLU** Faruk YAMANER**
**HİTÜ Spor Bilimleri Fakültesi/ÇORUM*
***OMÜ Spor Bilimleri Fakültesi/SAMSUN*

**ÖZET**

Bu çalışmada kreatin kullanacak güreşçilerde etkili yükleme şeklinin belirlenmesine çalışılmıştır. Literatür taraması yapılmıştır.

Kreatin kullanımında kullanım miktarları farklı olarak genellikle yükleme ve koruma aşamasını kapsayan kullanım şekli yanında yükleme aşaması olmadan uzun dönemli kullanılan yöntemler mevcuttur. Hızlı yükleme 5-7 gün arası günde 45 gram ve günlük 20 gram kreatin alınırken yavaş yüklemede süre uzun ama günlük alım miktarı 3 gram civarıdır. Koruma aşamasında genellikle günlük 3 gram kreatin alınması uygundur. Hızlı ve yavaş yüklenmesinde yeni araştırmalara göre fark yoktur. Kreatin su ile sade olarak alındığı gibi karbonhidratlı içeceklerle de alınmaktadır. Başlangıçta kreatin seviyesi yüksek olanlara göre düşük olanlarda daha etkilidir.

Sonuç olarak güreşçilerin kendi özellikleri ve zaman durumlarına göre hızlı veya yavaş yükleme yapabilecekleri sonucuna varılmıştır. Hangi yükleme şekli uygulanırsa uygulansın etkili antrenman eşlik etmelidir.
**Anahtar Kelimeler:** Etkili Yüklenme ve Kreatin Kullanımı,

**ABSTRACT**

In this study, it was tried to determine the effective loading method in creatine-using wrestlers. Literature search was done.

Unlike the amounts used for creatine use, there are usually long-lasting methods without loading stage, as well as use forms that generally cover the loading and protection phases. Fast loading from 45 grams per day for 5-7 days and received 20 grams of creatine per day. The slow loading time is long but the daily intake is around 3 grams. Usually 3 grams of creatine per day is suitable for protection during the protection phase. There is no difference in the new researches as relevant fast and slow loading. Creatine is taken with water as well as with carbohydrate drinks. It is more effective low levels than high creatine level at the beginning.

In conclusion, Wrestlers to be able to do fast or slow loading time according to their characteristics and time conditions was reached. Apply whatever loading method is applied should be accompanied by effective training.
**Keywords:** Creatine-using, Effective Loading.

### Giriş ve amaç:

Kreatin takviyesinin etkileri kişiye bağlıdır. Normalde vücut; Kreatin'i amino asitlerden glisin, arginin ve metioninden böbreklerde, karaciğerde ve pankreas'ta sentez eder (13). Kreatin takviyesinin optimal dozu ve süreside kişiye bağlıdır. Yani kişiden kişiye değişebilir. Kreatin'in günlük vücuttaki devri 2-4 gramdır (7). Kaslarda, Kreatin'in %40 kadarı başka bir maddeye bağlı değildir (serbest Kreatin şeklindedir), %60 kadarı fosforilattır. Ortalama vücut yapısına sahip bir kişi vücudu ortalama 2–4 gr Kreatin'i devreder. Yani 5–6 gr Kreatin kaslardaki Kreatin'i sağlamak ve yerini almak için yeter de artar. Bazı kanıtlar belirli seviyeler elde edildiğinde vücudun Kreatin tutuşunu ve kullanımını önleyen homeostaz mekanizmalar içerdiğini gösterir(30). Toplam Kreatin seviyeleri 150 mmol/kg olan kişiler genellikle takviye Kreatin almazlar ve performans artışı göstermezler. Bu aşırı doz Kreatin'in potansiyel toksik yan etkilerini sınırlar. Kreatin'in faydalı etkileri açık bir şekilde Kreatin'in hem ekzojenöz(dışsal) hem de endojenöz (içsel) kaynaklardan var olan seviyelerine bağlıdır (24,27). Basit şekerler ile ilave alımı (Dekstroz veya dekstrozlu karbonhidrat karışımı) Kreatin kullanım genişliğini (etkisini) yükseltebilir (33). Günlük 2 fincan kahve ile alımı Kreatin'in potansiyel ergojenik etkisinde anlamlı bir azalmaya sebep olduğu belirtilir (10).

Kreatin tutan ürünler; Kreatin sitrat, Kreatin Fosfat veya riboz ile kombinasyonları olmak üzere üç değişik şekli için Monohidrat şekli olarak daha yüksek performans yükseltici olarak açıklanmıştır (22). Kreatin alımının geniş faktörleri sayesinde pozitif ve negatif etkileri olabilir. Böyle bir Kreatin suplementinin planlamada açıklanan uyarıcı etkisi tahmini durumda insanların %30'unda görülmediği söylenir (20). Yani %30 kişilerde etki etmediği söylenir.

Bu çalışmanın amacı kreatin kullanacak güreşçilerde etkili yükleme şeklinin belirlenmesini tartışmaktır.

**Gelişme ve sonuç:**

Kreatin takviyesinin optimal kullanılma süresi net olarak bilinmez. Kısa süreli (4-7 gün) Kreatin takviyesi bazı egzersizleri yapan sporcuların performansını arttırmayabilir (24,27).
5 günlük bir yükleme aşamasında günlük 20–25 gr Kreatin alımı ile Kreatin'in vücuttaki toplam miktarı %20 yükselebilir (3). İnsanlarda genellikle kas içi toplam Kreatin konsantrasyonunda üst sınır 150–160 mmol/l bulunur. Bunun üzeri mevcut Kreatin böbreklerden dışarı atılır. Toplam Kreatin oranı bir koruma dozajı sayesinde günlük kayıp 0,5–2,5 gr Kreatin şeklinde dengelenebilir ve korunabilir (21). Suplementasyon bitiminden sonra kas içi depolar 4 haftalık bir zaman içinde sürekli geriye düşerek eski halini alır (15,21). Egzersiz süresi boyunca günlük 5-7 günlük yüksek doz (20 gr/gün) Kreatin ve bunu takiben koruma dozajı da günlük 2-3 grama kadar (bazı kaynaklarda 5 gr) 6 haftalık Kreatin dozu uygundur. Alternatif bir yükleme aşaması alım şeklide 3-10 gr olarak 28 gün şeklindedir. Günlük 7-8 gramlık alımla 21 gün üzerinde performans düzelmiştir (21).

Kreatin dozlarının kullanılması genellikle günlük 20 gram olarak 3–7 gün üzeri yükleme şeklindedir ve onu günde 2–5 gram koruma aşaması izler. Başka bir tanımlama ile vücut ağırlığı kg başına yükleme aşamasında 0,3 gr ve koruma aşamasında 0,03 gr olarak uygundur. Koruma aşamasında daha yüksek bir yükleme miktarı devamlı uygulanmaz. Bu düzenleme biçimi klinik araştırmalarla belirlenmiş ve kas içi Kreatin depolarında %20–30 civarında bir yükselme görülmüştür. Uygulananların bir kısmında ise seyrek olarak %50'ye kadar yükselme olmuştur (4,8,9,18,19). Kısa dönemde yapılan fazla yüklemeye alternatif bir durum; günlük 3 gramlık düşük dozaj şeması 2'den 4 haftaya kadar yapıldığında aynı sonuçları vermiştir (2,6). Bu dozaj şeması için karar verici olan özellikle spor türüdür (28).

İpsiroğlu ve arkadaşları (2001); çalışmasında suplementasyon öncesi toplam Kreatin seviyeleri en yüksek beyin, iskelet ve kalp kaslarındaydı (10-22 mmol/g yaş ağırlık) ve en düşük karaciğer, böbrek ve akciğerdeydi (5-8 mmol/gr). Suplementasyon toplam Kreatin'i yüksek seviyeli bulunduğu organlarda suplementasyon öncesine göre %15-55 oranında arttırırken suplementasyon öncesi seviyeleri düşük olan organlarda ise Kreatin seviyelerini %250-500 oranında arttırmıştır. Dechent ve arkadaşları (1999); 4 haftalık Kreatin takviyesinin (20 gr/gün) beyin Kreatin seviyesini %8,7 oranında önemli bir değişkenlikle (%3,5-13,3) arttırdığını bildirmişlerdir. Vücudun Kreatin devretme (sentez) oranı günde 2,5-3 gr arasında değişirken yüksek yoğunlukta antrenman yapan sporcular için günde 5-6 grama kadar çıkar. Green ve arkadaşları (2001); 6 günlük Kreatin takviyesinin ağırlık kaldırma aletleriyle çalışan fiziksel olarak aktif erkeklerin ortalama kas gücünü ya da en yüksek gücünü değiştirmediğini ortaya koydu. Mujika ve arkadaşları (1996); 20 iyi antrenmanlı yüzücüye 5 günlük Kreatin monohidrat uygulamayla grubun egzersiz sonrası düşük kan amino seviyesi olmasına rağmen, performans süresinde ya da laktat biriktirmede hiçbir önemli fark göstermediğini bildirdiler. Barnett ve arkadaşları (1996); 4 günlük Kreatin takviyesinin dinlenme kas Kreatin seviyelerinin yükseltmediğini ya da çoklu sprint performansını arttırmadığını ortaya koydular. 7 günlük oral Kreatin takviyelerinin sprinti ya da 700 m maksimal koşu performansını arttırmadığı ortaya çıkarıldı (29,32). 5 gün üzeri Kreatin alımı anaerobik performansı etkilerken bir günlük alım anaerobik performansı etkilememiştir. Earnest ve arkadaşları (1995); 15 erkek ve 9 kadına 5 gün süresince günde 4 x 5 gr Kreatin verdiler: a) 10 gr Kreatin, b) 80 gr dekstroz, ya da c) 10 gr Kreatin ve 80 gr dekstroz şeklinde çalışma dizayn edilmişti. İki 30 saniyelik Wingate testleri yapıldı. Beş günlük yüklenme sonrası serum Kreatinde ve anaerobik güçte bir ilerleme olmuştur. Plazma amonyak 5 günlük destekten ve denemelerden sonra azalmıştır. 5 günlük Kreatin ilavesinin bir sonucu anaerobik performansın arttırılmasıdır. Bir gün Kreatin ilavesi anaerobik performansı etkilememiştir. Başlangıç Konsantrasyonu Yüksek Olan Kişilerde Kreatin Etkisi görülmemiştir. Green ve arkadaşları (1996); tarafından yapılan çalışmada başlangıç toplam Kreatin konsantrasyonu yüksek olan kişilerde Kreatin takviyesinden sonra performansta ne bir etki nede gözle görülür Kreatin artımına rastlanmıştır. Bu yüzden Kreatin takviyesinin toplam Kreatin konsantrasyonu

normalin altında seyreden bireylerdeki yüksek enerji Fosfatlarını en yüksek seviyeye çıkarması düşünülebilir.

**Kreatin Desteğinin Yükleme Aşaması Olan Alım Şekli:** Birçok çalışma gösterdi ki 5 gramlık günlük birden fazla doz alımı hücreler içindeki Kreatin oranını relatif kısa bir zaman içinde optimuma yükseltebilir. Ekseriya bu araştırmalarda günlük toplam 20- 30 gr ve yükleme zamanı 4-6 gün arasındadır. Bu zaman sürecinde kas hücreleri maksimal şekilde dolar. Ondan sonra sadece koruma dozajı olarak her gün için 2-5 gr gereklidir. Kaslardaki oranını korumak için bu miktar yeterlidir (21).
**Yükleme aşaması:** Bir günden 6 güne kadar günde 4 defa 5'er gram öğünler arası karbonhidratlı içeceklerle alınır.
**Koruma aşaması**: 7 günden 42 güne kadar günde 3 gr Kreatin alınır. Tercihen karbonhidrattan zengin sıvılar ile antrenmanlardan sonra veya sabahları yataktan kalktıktan sonra alınmalıdır. Sonra kreatin alımına 4 hafta ara verilir.

Tablo-11: 70 kg ağırlığındaki bir kişide Kreatin dozajı örneği.

| | |
|---|---|
| **Yükleme aşaması:** 7–8 gün, her gün 4 defa 5 gr (her gün toplam 20 gr). Daha uzun süre yükleme kas depolarında artık büyüme sağlamadığı için bir şey kazandırmaz. | **Korunma aşaması:** Her gün 3-6 gr.<br>**Kurlar arası süre:** Kurlar arasında maksimal yaklaşık 3 aylık süre verilir. Minumum ise 1 aylık süre olmalıdır. Yani yeni bir kur uygulamak için 1–3 ay arası süre geçmelidir. |

**Uzun Süreli Yükleme Aşaması:** Çalışmalarda günlük bir defada 3 gramlık Kreatin alımı ile 28 gün sonra kas hücrelerinde optimal değere erişildiği gösterilmiştir (21).
**Kreatin Desteğinin Yükleme Aşaması Olmadan Alım Şekli:** 28 günlük bir sürede günde 3 gr Kreatin alım şeklindedir. Yükleme aşaması olan şekil ile aynı neticeyi verir (aynı Kreatin konsantrasyonu sağlanabilir) ve bu yükleme şeklinde hızlı ağırlık artışı olmaz. Vücudunu aşırı şişirmek istemeyen ve kilo almak istemeyen kişiler bu yükleme şeklini tercih etmelidirler. Yine yüksek doz alımında mide ve bağırsak yakınması olanlar bu yolu tercih ederler.

**Her iki metodunda faydaları:** Uzun yükleme aşamasında az bir bedensel yüklenme olur. Kısa süreli yüklemede ise daha hızlı optimal şartlar altında antrene olunabilir. Bu esnada düşünülmeli ki, kas hücrelerine büyük miktarda bir alım ilk günde gerçekleşir. Onu izleyen günlerde değişik miktarlarda yükselebilir. Üçüncü günde alınan miktarın 2/3'ünden daha fazlası hücre içine giremez ve faydasız olarak dışarı atılır (12). Buradan şu netice çıkabilir: İlk 2 günde 5 gramlık dozlar halinde 20 grama kadar Kreatin her gün yükleme anlamlı olabilir ve sonra adım adım miktar 5 gramlık koruma dozajına kadar azaltılır. Düşünülebilir ki yükleme aşaması 4 gün için 20-15-10-5 gr veya 20-20-15-10-5 gr ve onu günlük 5 gr bir koruma dozajı izler. Hızlı ve yavaş yüklenmesinde yeni araştırmalara göre fark yoktur. Kreatin monohidrat yükleme süresi 4-5 gündür. Ondan sonra 4 hafta günde 2 gr alınır. Yükleme aşaması günlük 4-5 gramlık dozlar halinde 3-7 gün günde 20 gr alım şeklindedir. Ondan sonra günlük 2-5 gr koruma aşamasında alınır. Alternatif olarak günlük 3 gr düşük dozda 2-4 hafta alınabilir ki aynı sonuca erişilebilir. Sadece Kreatin alımı performans yükselmesinde etkili değildir aynı zamanda uygun antrenmanda gereklidir.

Tablo-2: 70 kg ağırlığındaki bir kişide Kreatin monohidrat dozajı.

| | Yükleme aşaması (1.-10. gün ) | Koruma aşaması( 11. günden itibaren) |
|---|---|---|
| Herkes | 3 x 8 dozu ayarlanmış kaşık* ( = 3 x 4,8g = 14,4g / gün ) | 2 x 4 dozu ayarlanmış kaşık * ( = 2 x 2,4g = 4,8g ) |
| Yükselmiş Kreatin ihtiyacı ile büyükler ve herkes | 3 x 8 dozu ayarlanmış kaşık * ( = 3 x 4,8g = 14,4g / gün ) | 3 x 4 dozu ayarlanmış kaşık * ( = 3 x 2,4g = 7,2g ) |
| Yüksek yüklenme faaliyeti ile kurallı antrenman yapan sporcular | 3 x 10 dozu ayarlanmış kaşık * ( = 3 x 6,0g = 18,0g / gün ) | 3 x 5 dozu ayarlanmış kaşık * ( = 3 x 3,0g = 9,0g ) |
| Yüksek performans sporcuları ve vücut geliştirmeciler | 3 x 10 - 15 dozu ayarlanmış kaşık * ( = 3 x 6 - 9g = 18 - 27g/ gün ) | 3 x 5 - 8 dozu ayarlanmış kaşık * ( = 3 x 3,0g - 4,8g = 9 - 14,4g / gün ) |

* Her dozda dozu ayarlanmış bir kaşıkta 0,6 gr Kreatin bulunur.

Tablo-3: 80 kg bir kişi için Kreatin kullanım şeması

| | |
|---|---|
| 1 hafta: Meyve suyu ile beraber 3x8 gr gr Kreatin.<br>2 hafta ve ondan sonra: 3 defa 4 gr meyve suyu ile alım. Kreatin soğuk suda zor çözünür bu nedenle Kreatin dozları direk ağızdan ve meyve suyunda eritildikten sonra alınır | **Antrenman esnasında ve antrenmandan sonra alım:**<br>Sabah kahvaltısında 1. porsiyon<br>Öğle yemeği veya antrenmandan önce 2. porsiyon<br>Akşam yeği veya antrenmandan sonra 3. porsiyon<br>**Sabahları ilave antrenman yapılırsa:**<br>Antrenmandan önce 1. porsiyon<br>Antrenmandan sonra 2. porsiyon<br>Akşam yemeğinde 3. porsiyon |

16 üniversite futbolcusu tesadüfî olarak iki gruba ayrıldılar. Bir öğretmen tarafından izlenerek 10 hafta boyunca direnç antrenmanları ile günde 5 gr olmak üzere Kreatin verilmiştir. Uygulamalar, bir tekrarlı maksimal göğüs pres, squat ve cybex testidir. 10 haftalık Kreatin desteği Plasebo grubu ile karşılaştırıldı ve Kreatin kullanan grubun performansında artış görüldü ve bu çalışma ayrıca gösterdi ki önemli performans artışına ulaşmak için kısa süreli ve yüksek dozda (20 gr günlük) Kreatin yerine uzun süreli ve düşük dozda (5 gr günlük) Kreatin kullanılabilir (11). Güreşçilere de kısa süreli ve yüksek dozda (20 gr günlük) Kreatin yerine uzun süreli ve düşük dozda (5 gr günlük) Kreatin önerilir. Antrenmanla birlikte Kreatinmonohidrat kullanımına ilişkin literatüre bakıldığında Kreatin suplementasyon protokolleri benzerlik göstermektedir. Bu yöntemler kısa süreli (<7 gün) ve uzun süreli (>7 gün) kullanımlar şeklinde sınıflandırılırken kullanım dozlarının ilk 3-7 gün 20-30 gr ya da vücut ağırlığı x 0,3 gr'lık kullanım devamında ise 2-5 grlık dozların uygulandığı görülmektedir.

Tablo-4: Kreatin Hızlı ve Yavaş kullanım ve dozajlama şekilleri

| **Prensip** | **Yükleme aşaması** | **Koruma aşaması** | **Ara verme aşaması** |
|---|---|---|---|
| Hızlı yükleme | Her gün her kg ağırlık için 0,3 gr<br>70 kg ağırlığında: Her gün 21 gr Kreatin 4-5 doza dağıtılarak yaklaşık 2,5 dl karbonhidrattan zengin sıvı ile<br>Süre: 5-7 gün | Her gün her kg ağırlık için 0,03 gr<br>70 kg ağırlığında: Yaklaşık 2,1 gr Kreatin özel doz olarak, yaklaşık 2,5 dl karbonhidrattan zengin sıvı ile kombine edilerek<br>Süre: yaklaşık 6-8 hafta | Yükleme-/koruma aşamasına göre<br>Süre: yaklaşık 3-4 hafta |
| Yavaş yükleme | Her gün 3 gr, Yaklaşık 2 özel doza dağıtılarak, yaklaşık 2,5 dl karbonhidrattan zengin sıvı ile kombine edilerek<br>Süre: yaklaşık 4 hafta (28 gün) | Her gün her kg ağırlık için 0,03 gr<br>70 kg ağırlığında: Yaklaşık 2,1 gr Kreatin özel doz olarak, yaklaşık 2,5 dl karbonhidrattan zengin sıvı ile kombine edilerek<br>Süre: yaklaşık 4 hafta | Yükleme-/koruma aşamasına göre<br>Süre: yaklaşık 3-4 hafta |
| Mesa ve ark. göre farmakolojik düşünceye göre hızlı yükleme modifiye edilmesi | 20 gr, 4-5 doza dağıtılarak, 500 ml karbonhidratlı sıvı(yaklaşık 90-100 gr karbonhidrat içeren) ile kombine edilerek, Kreatin alımından 30 dakika sonra, Süre: 1 gün<br>20 gr, 4-5 doza dağıtılarak, 40-50 gr hızlı kullanılabilir karbonhidrat ve 50 gr protein Kreatin, alımından yaklaşık 30 dakika sonra, Süre: 2 gün | Her gün 3-5 gr<br>Süre: yaklaşık 6-8 hafta | Yükleme-/koruma aşamasına göre<br>Süre: yaklaşık 3-4 hafta |

Kreatin'in optimal etkisi için ilk şart Kreatin depolarının tam doldurulması ve kurallı ölçüde temin edilmesidir. Kreatin depolarını doldurmak için değişik yöntemler vardır.

**Kreatin depolarını doldurmak için 3 değişik yöntem:**

**Yöntem 1:** 5 gün ve günde 20 gr Kreatin: Kreatin depoları hızlı dolar. Ama insanlarda mide yakınmaları ve bağırsaklarda gaz toplanması olabilir.

**Yöntem 2:** 10 gün ve günde 10 gr Kreatin: Bu yöntem daha iyidir.

**Yöntem 3:** 30 gün ve günde 3-5 gr Kreatin: zaman sıkıntısı olmayanlar için iyidir.

Depoların dolu olmasını korumak için kurallı ölçüde kreatin sağlanmalıdır. Kreatin depoları dolduktan sonra günlük olarak Kreatin depolarının dolu kalmasını günlük 3-6 gramlık bir doz sağlar. Kreatin alımı kesildikten sonra vücuttaki Kreatin depoları yaklaşık 30 gün sonra başlangıçtaki seviyeye gelir. Şart kesmeden önce depoların maksimal olarak dolu olmasıdır **(**34**).** Karbonhidratlarla beraber yükleme yapılması önerilir. Bilim adamlarına göre karbonhidrat- glikojen ve Kreatin metabolizması arasında sıkı bir ilişki vardır. Glukoz gibi basit şekerler ile Kreatin birlikte alınırsa açıkça Kreatin'in kas içi konsantrasyonu artar ve kas glikojeni artışı ortaya çıkar. Kas glikojen depolarındaki artış yaklaşık %70' e kadar çıkar. Bu yüzden Kreatin karbonhidratlar ile birlikte kas glikojen depolarının doldurulmasında kullanılır (1). Kreatin alımını artırmak için Karbonhidrat ve proteinle beraber alım önerilir. İnsulin kas hücrelerine Kreatin alımını artırır. Fakat ilk birkaç gün içinde, uzadıkça depolar relatif olarak boşalır. 3 gün sonra bu etki artık görülmez. Karbonhidratlar ve proteinler vücutta insülin boşalmasına neden olur. Bu yüzden ilk günde biraz karbonhidrat veya protein alınmalı. Yeterli protein olursa bu insülin reaksiyonunu ortaya çıkarır (34). Karbonhidratların aynı zamanlı bir alımı sayesinde insulin oranı yükselir ve netice olarak daha fazla Kreatin kaslara alınır. 4 x 5 gr Kreatin 6 gün esnasında alınırsa Kreatin depoları yaklaşık %17 yükselir. 4 x 5 gr Kreatin +90 gr glukoz ile 6 gün esnasında alınırsa %27'lik bir Kreatin yükselmesi ortaya çıkar. Podium®-Creatin (veya Kreatin monohidrat) dayanıklılık sporunda pH değerinin kaslarda (laktik asit teşkili) hızlı değişimini sağlar ve kas yorgunluğunu geciktirir. Artmış insulin salınımından dolayı kaslar daha fazla glikojen ile dolar ve kassal faaliyet daha uzun sürer ve korunur. Harris ve arkadaşları (1992); sağlıklı kişilerde Kreatin suplementasyonunun etkisini araştırtıklarında Kreatin + karbonhidratın daha etkili olduğunu bulmuşlardır. Egzersiz Kreatin alımı üzerine uyarıcı etkiye sahiptir. 3-5 gün için günde 4 defa 5 gr Kreatin monohidrat suplementasyonu alan kişiler bisiklet ergometresinde test edildi. Egzersiz yapılan bacakta toplam Kreatin kas seviyesinde %37 artış varken kontrol bacağında %25 artış vardı (20).




Grafik-1: Basit karbonhidratların alımı ile Kreatin tutulması artar. 6 gün için 4x5 gr Kreatin (toplam Kreatin+%17) ve 6 gün için 4x5 gr Kreatin + 90 gr glukoz (toplam Kreatin +%27), *(31).*

İnsulin Kreatin tutulmasını artırır. Steenge ve arkadaşları (1998); insanların iskelet kasında Kreatin tutulması üzerine insulinin etkisini araştırmışlar ve isulinin kassal Kreatin seviyesinde artışa neden olduğunu bulmuşlardır. Kreatin karbonhidratlı bir öğünden hemen sonra da alınabilir. İnsulin kas hücresinde sadece glikoz ve amino asit alımını değil, Kreatin alımını da destekler. Kreatin; hızlı yükleme 5 gün ve günde 4 defa 5'er gr şeklinde yapılıyor. 28 günlük günde 3 gr yüklemede buna benzer etki gösterir (düşük doz veya yavaş yükleme). Ko faktör olarak büyük miktarda karbonhidrat (50-100 gr) vücutta Kreatin yükseklik miktarını artırabilir.

Tablo- 52: Kreatin'in karbonhidratla birlikte hızlı ve yavaş yükleme protokulü.

| **Hızlı yükleme Protokolü:** | **Yavaş yükleme protokolü:** |
|---|---|
| **Yükleme dozajı:** Günlük 20 gr,( 4x5) ve 5 gün. Öğünlerde 50–100 gr karbonhidrat verilmeli. Bu protokol kullanımı ile 0.6–1.0 kg ağırlık artışı beklenir **Koruma dozajı**: Günde 3 gr. | Yükleme dozajı: Günde 3 gr karbonhidratlı besinler ile alım<br>Koruma dozajı: Günde 3 gr. |

Kreatin'i günün herhangi bir zamanında almak önemlidir. Erken zamanda almak önerilir. Akşamları Kreatin almak bazı insanlarda uyku problemi ortaya çıkarabilir. En iyisi hangi zamanda alınacağını kişinin bizzat denemesi lazımdır. Diyetle Kreatin alınmasında bir sorun olmaz. Bu nedenle diyet yapan güreşçilerde kreatin alabilirler. Doğal olarak 1-2 kg ağırlık artışı planlanmalıdır. Kreatin Desteği siklüsünün süresi kısa olmalıdır. Birçok araştırma Kreatin takviyesine esas tepkinin ilk hafta süresinde olduğunu ileri sürer. Sonraki haftalarda önemli bir performans ya da hacim artışı olmaz. Bununla birlikte, yüksek dozlarda uzun siklüslere dair araştırmalar kısıtlıdır. Ergojenik etkilerin sona ermesi "yükleme" evresinin sonuyla ilişkili görünür. Bu yüzden uzun yükleme evresinin ergojenik etkileri uzatacağı ileri sürülür. Aynı zamanda ürünü uzun bir süre periyodu için siklüsten çıkarmak önemlidir (siklüsün yüksek dozu ve üründeki potansiyel kontaminantlar yüzünden). Stanton ve Abt (2000); Ağırlık kaldırma sporcularında Kreatin'i 4 günden 56 güne kadar yükleme aşaması ve 14 günden 91 güne kadar koruma aşaması şekillerinde kullanmışlardır. Juhn ve ark. (1999) NCAA futbolcularında ve NCAA beyzbolcularında 3 ay süreli Kreatin kullanırken Sheppard ve ark. (2000); Sağlık kulübü üyelerinde 40 hafta süreli Kreatin kullanmışlardır.

**İdeal bir siklüsta şunlar olmalıdır:**

- Birkaç haftalık süre.
- "Koruma" evresinde "yükleme" evresine göre daha az bir ortalama doz alımı
- Doğal beslenmesinde Kreatin eksikliği olan ve uygulamaya cevap verenler için daha fazla doz.
- Beslenmesinde önemli miktarda Kreatin alımı olan ve uygulamaya cevap verenler için daha az doz.
- Kreatin takviyesinin ATP-CP, glikotik ve oksidatif etkilerinden faydalanmak için kassal enerjetiklerin bütün evrelerini vurgulayan bir eğitim/antrenman progrı (tekrarlı yüksek yoğunlukta çalışma devreleri yüzünden Kreatin takviyesi yaparken kardiovasküler egzersiz için HIIT idealdir). HITT: Yüksek yoğunluklu ve aralıklı antrenman şeklidir.
- İlk olarak, temel bir Kreatin dozu belirleyin. Ortalama bir kişi için yağsız ağırlık kilogrı başına 0,3 gr tavsiye edilir.
- Vejeteryanlar için 0,4 g/k yağsız ağırlık.
- Diyetinde fazla protein (toplam kalorinin %35'i veya daha fazlası) olanlar ve her gün en az 1 porsiyon kırmızı et tüketenler için yağsız ağırlık kilogr başına 0,2 gr.

**Glutamin alımında ise**: Önerilen doz yağsız ağırlık kilogrı başına 0,3 grdır. Diyelim ki bir kişi 82 kg ve %12 vücut yağına sahip. Yağsız ağırlığı 72 kg. Kişinin diyetinde predominant protein var ve sık sık kırmızı et tüketiyor. O zaman, temel Kreatin dozu 72 kg x 0,2 g/kg=14 gr. olarak hesaplanır. Glutamin dozu 72 kg x 0,3 g/kg=22 grdır. Glutamin 3 doza bölünür: çalışma öncesi, çalışma sonrası ve uyku öncesi. Bu 7 gr çalışma öncesi, 7 gr çalışma sonrası ve 8 gr uyku öncesi alınması demektir. İlk hafta temelin %50'si, ikinci hafta %100 ü ve üçüncü hafta %150'si. Dinlenme haftası %50' si. Kreatin çalışma sonrası (%75) ve uyku öncesi (%25) alınacaktır.

- Dr. Hatfield'in "holistik antrenman" teorisine uygun olarak Satellit hücre füzyonunu (tamir edici hücre artımı) canlandırmak için negatifleri birleştiren bir antrenman protokolü yapılır.
- Kreatin araştırmalarının sonuçları aracılığıyla tekrarlı çalışma devrelerini vurgulayan bir antrenman programıı gerekir.
- Çalışma sonrası kortizol seviyelerini azaltmak için yapılmış bir beslenme protokolü (çalışma sonrası shake'i ve olası glutamin takviyesi içeren) hazırlanmalıdır.
- Siklüsün sonuna yakın "karbonhidrat yüklemesinden" faydalanan beslenme protokolü önerilir.

Sonuç olarak güreşçilerin kendi özellikleri ve zaman durumlarına göre hızlı veya yavaş yükleme yapabilecekleri sonucuna varılmıştır. Hangi yükleme şekli uygulanırsa uygulansın antrenman eşlik etmelidir.

**Kaynaklar:**

**1- Aktuelle Sportphysiologie**, Beat Knechtle, Seiten 260-264, mit Literaturangaben. http://www.synergen.ch/ausdauer-sport.htm (Beat Knechtle: Aktuelle Sportphysiologie - Leistung und Ernährung im Sport. S. Karger Verlag, 2002, 323 Seiten, 23 Abbildungen, 36 Tabellen, broschiert, 50 Euro, ISBN 3-8055-7457-6.

**2- Armstrong, D. C., Nemec, S. A., & Seelback, J. D., (2000):** Effect of creatine supplementation on isokinetic training performance. Medicine and Science in Sports and Exercise, 32(5), Supplement abstract 550.

**3-Balsom P, Soderlund K, Ekblom B., (1995):** Skeletal muscle metabolism during short duration high-intensity exercise: Influence of creatine supplementation. Acta Physiol Scand 154, 303-310.

**4- Bangsbo J, Gollnick P, Graham T, et al., (1990):** Anaerobic energy production and $O_2$ deficit-debt relationship during exhaustive exercise in humans. J Physiol (London) 42, 539-559.

**5-Barnett C, Hinds M and Jenkins DG., (1996):** Effects of oral creatine supplementation on multiple sprint cycle performance. Aust J Sci Med Sport. 28 (1): 35-39.

**6- Bird, S. P., (2003):** Creatine Supplementatıon And Exercise Performance: A Brief Review, Journal of Sports Science and Medicine 2, 123-132.

**7- Byrd, P., Hatley, H., & Hickner, R. C., (2000):** Effect of 28 days of creatine supplementation on performance of a simulated cycling road race. Medicine and Science in Sports and Exercise, 32(5), Supplement, abstract, 749.

**8- Casey, A., Constantin-Teodosiu, C., Howell, S., Hultman, E., & Greenhaff, P. L., (1996):** Creatine ingestion favorably affects performance muscle metabolism during maximal exercise in humans. American Journal of Physiology, 271, E31-E37.

**9- Casey A, Greenhaff P., (2000):** Does dietary creatine supplementation play a role in skeletal muscle metabolism and performance? American Journal of Clinical Nutrition ,Vol. 72, No. 2, S 607-S 617.

**10- Clark J., (1998):** Creatine: A review of its nutritional applications in sport. Nutrition 14, 322-324.

**11- David R. Pearson, Derek G. Hamby, Wade Russel, And Tom Harrıs, ( 1999):** Long-Term Effects of Creatine Monohydrate on Strength and Power, The Journal of Strength and Conditioning Research: Vol. 13, No. 3, pp. 187–192.

**12- Dechent P, Pouwels PJ, Wilken B, Hanefeld F and Frahm J., (1999):** Increase of total creatine in human brain after oral supplementation of creatine-monohydrate. Am J Physiol. 277 (3 Pt 2): R698-704.

**13- Demant T W, Rhodes E C., (1999):** Effects of creatine supplementation on exercise performance. Sports Med 28 (1): 49-60.

**14- Earnest C, Snell P, Rodriguez R, et al., (1995):** The effect of creatine monohydrate ingestion on anaerobic power indices, muscular strength, and body composition.Acta Physiol Scand 153, 207-209.

**15- Febbraio M., Flanagan T., Snow R. J., Zhao S., and Carey M. F., (1995):** Effect of creatine supplementation on intramuscular TCr, metabolism and performance during intermittent, supramaximal exercise in humans. Acta Physiol Scand 155, 387-395

**16- Green A, Sewell D, Simpson L, Hulman E, Macdonald I, Greenhaff P., (1996-a):** Creatine ingestion augments muscle creatine uptake and glycogen synthesis during carbohydrate feeding in man. J Physiol;491:63.

**17- Green J.M.,Mclester J. R., Jr., Joe F. Smıth, And Edward R. Mansfıeld, (2001):** The Effects of Creatine Supplementation on Repeated Upper- and Lower-Body Wingate Performance, The Journal of Strength and Conditioning Research: Vol. 15, No. 1, pp. 36–41.

**18- Greenhaff PL, Bodin K, Soderlund K, Hultman E., (1994):** Effect of oral creatine supplementation on skeletal muscle phosphocreatine resynthesis. Am J Physiol 266, E725-E730.

**19- Greenhaff PL, Constantin-Teodosiu D, Casey A, et al.,(1994):** The effect of oral creatine supplementation on skeletal muscle ATP degradation during repeated bouts of maximal voluntary exercise in man. J Physiol 476, 84P.

**20- Harris R, Soderlund K, Hultman E., (1992):** Elevation of creatine in resting and exercise muscles of normal subjects by creatine supplementation. Clin Sci 83, 367-374.
**21- Hultman E., Soderlund K., Timmons JA., Cederblad G., Greenhaff PL., (1996):** Muscle creatine loading in men, J Appl Physiol, 81(1): 232-237.
**22- Incledon T., (2000):** Creatine. Lean bodies. Internet article, www.leanbodies.net.1-12**.**
**23- İpsiroğlu OS, Stromberger C, Ilas J, Hoger H, Muhl A, Stockler-Ipsiroglu S., (2001):** Changes of tissue creatine concentrations upon oral supplementation of creatine-monohydrate in various animal species Life Sci Aug 31,69(15):1805-15 (ISSN: 0024-3205).
**24- Javierre C., Lizarraga MA., Ventura JL., Garrido E. and Segura R., (1997):** Creatine supplementation does not improve physical performance in a 150 m race. Rev Esp Fisiol. 53 (4): 343-8.
**25- Juhn M., (1999):** Oral Creatine Supplementation. Separating Fact From Hype The Physican and Sportsmedicine, 27 (5).
**26- Mujika I, Chatard J, Lacoste F, Barale, F.Geyssant, A., (1996):** Creatine supplementation does not improve sprint performance in competitive swimmers. Med Sci Sports and Exercise 28, 1435-1441.
**27- Odland L., MacDougall J., Tarnopolsky M., Elorriaga A., Borgmann A., (1997):** Effect of oral creatine supplementation on muscle PCr and short-term maximum power output. Med Sci Sports and Exercise 29, 216-219.
**28- Plisk S., Kreider R., (1999):** Creatine controversy? Strenght Cond J ,21(1) 14-23.
**29- Redondo D., Dowling E., Graham B., Almada A., Williams M., (1996):** The effect of oral creatine monohydrate supplementation on running velocity. Int J Sport Nutr 6:213-221.
**30- Silber ML., (1999):** Scientific facts behind creatine monohydrate as sport nutrition supplement. J Sports Med Phys Fitness. 39 (3): 179-88.
**31- Steenge G.R., Lambourne J., Casey A., I.A. Macdonald, P.L. Greenhaff, (1998):** Stimulatory effect of insulin on creatine accumulation in human skeletal muscle, Am J Physiol Endocrinol Metab 275: E974-E979, (Vol. 275, Issue 6, E974-E979).
**32- Terrillion K.A., Kolkhorst F.W., Dolgener F.A., Joslyn S.J., (1997):** The effect of creatine supplementation on two 700-m maximal running bouts. Int J Sport Nutr 7:138–143.
**33- Vandenberghe K., Gillis N., Van Leemputte M., Van Hecke P., Vanstapel F., Hespel P., (1996-b):** Caffeine counteracts the ergogenic action of muscle creatine loading. J Appl Physiol. 80, 452-457.
34-http://fitness-experts.de.

# GENÇ GÜREŞÇİLERİN FİZİKSEL VE MOTORİK ÖZELLİKLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

# THE INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL AND MOTORIC CHARACTERISTICS OF YOUNG WRESTLERS

*Uğur ÖZER[1], Ahmet ŞAHİN[2]*
*1Cumhuriyet Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Sivas*
*2Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Burdur*

## ÖZET
Bu araştırmanın amacı, 13-15 yaş grubu erkek güreşçilerin fiziksel ve motorik özellikleri arasındaki ilişki katsayılarının belirlenmesidir. Araştırmaya, ortalama bir yıldır düzenli olarak antrenman yapan 13-15 yaş grubu toplam 26 sporcu gönüllü olarak katılmıştır. Katılımcıların boy, vücut ağırlığı, vücut yağ yüzdesi ve yağ kütlesi ile yağsız vücut kütlesi belirlenmiştir. Ayrıca, katılımcıların motorik özelliklerini belirlemek için; dikey sıçrama, durarak uzun atlama, el-pençe kuvveti, 30 m sprint, anaerobik güç, 30 sn mekik çekme, esneklik, sağlık topu fırlatma ve 20 m Mekik Koşusu testleri uygulanmıştır. Ölçümlerden elde edilen verilerin analizinde SPSS (Ver.15) paket programı kullanılmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde tanımlayıcı istatistikler ve korelasyon analizi uygulanmıştır. Yanılma düzeyi (α) 0,05 olarak kabul edilmiştir. Korelasyon analizi sonuçlarına göre; boy uzunluğu ile dikey sıçrama, pençe kuvveti, 30 m sprint (negatif yönlü), sağlık topu fırlatma ve anaerobik güç arasında ilişki vardır. Vücut ağırlığı ile el pençe kuvveti, esneklik, top fırlatma ve anaerobik güç arasında ilişki vardır. Vücut yağ yüzdesi ile el pençe kuvveti, mekik çekme (negatif yönlü), top fırlatma, esneklik ve mekik koşusu (negatif yönlü) arasında ilişki vardır. Ayrıca, yağsız vücut kütlesi ile el pençe kuvveti, top fırlatma, esneklik ve anaerobik güç arasında da ilişki tespit edilmiştir. Sonuç olarak; genç güreşçilerin motorik özelliklerinin birçoğu fiziksel özelliklerinden etkilenmektedir denilebilir.
**Anahtar Kelimeler:** Genç Güreşçiler, Fiziksel Özellikler, Motorik Özellikler, Korelasyon

## ABSTRACT
The aim of this study was to determine the relationship coefficients between the physical and motoric characteristics of male wrestlers aged 13-15 years. A total of 26 athletes from 13 to 15 years of age who voluntarily participated in the study were regularly trained for an average of one year. Participants were determined for height, body weight, body fat percentage, body fat mass and fat free mass. In addition, to determine the motor characteristics of participants, vertical jump, long standing jump, hand grip strength, 30 m sprint, anaerobic power, 30 seconds sit-ups, flexibility, throwing medicine ball and 20 m Shuttle Run tests were applied. SPSS (Ver.15) package program was used in the analysis of the data obtained from the measurements. Descriptive statistics and correlation analysis were applied in the evaluation of the data. The Alpha (α) set as 0,05. According to the results of correlation analysis; there was a relationship between height and vertical jump, hand grip strength, 30 m sprint (negative), throwing health ball and anaerobic power. There was a relationship between body weight and hand grip strength, flexibility, ball throwing and anaerobic power. There was a relationship between body fat percentage and hand grip strength, sit-ups (negative), ball throw, flexibility and shuttle run (negative). In addition, the relationship between fat free mass and hand grip strength, ball throw, flexibility and anaerobic power were also determined. As a result; it can be claimed that many motoric characteristics of young wrestlers are affected by their physical characteristics.
**Key Words:** Young Wrestlers, Physical Properties, Motoric Properties, Correlation

# MİNİK VE YILDIZ SEVİYESİ GÜREŞÇİLERDE SEÇİLMİŞ ANTROPOMETRİK ÖZELLİKLERİN YAŞ DEĞİŞKENİNE GÖRE KARŞILAŞTIRILMASI
# COMPARISON OF SELECTED ANTHROPOMETRIC CHARACTERISTICS OF JUNIOR AND LITTLE ONES WRESTLERS ACCORDING TO AGE VARIABLE

*Uğur ÖZER[1], Ahmet ŞAHİN[2]*
*1Cumhuriyet Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Sivas*
*2Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Burdur*

## ÖZET
Birçok spor dalında gerek yetenek seçimi, gerekse takım oluşturulması amacıyla sporcuların ihtiyaç duydukları fiziksel özellik profilleri çıkarılmış olmasına karşın, ülkemizde henüz bu tür veriler geniş ölçekli olarak toplanamamıştır (Çakıcı, 2006: 11). Öcal (2007:61), güreşçilerde temel vücut oranlarının tespitinin, özellikle de büstün boya oranının büyük önem arz ettiğini bildirmiştir.
Bu çalışmada amaç; 8 ila 12 yaş arası minik ve yıldız statüsündeki güreşçilerin boy, vücut ağırlığı, büst uzunluğu, tüm kol uzunluğunun ve bunların birbirlerine oranının belirlenmesi ve yaş değişkenine göre karşılaştırılmasıdır.
Çalışmaya 8-12 yaş arası 120 güreşçi katılmıştır. Katılımcılar 8 (n=14), 9 (n=16), 10 (n=30), 11 (n=30) ve 12 (n=30) yaş olmak üzere beş gruba ayrılmışlardır. Katılımcıların vücut ağırlığı, boy uzunluğu, büst ve kol uzunlukları belirlenmiştir. Daha sonra, büst/boy oranı ve kol uzunluğu/boy oranı hesaplanmıştır. Elde edilen verilerin tanımlayıcı analizleri SPSS (Ver.15) programı ile yapılmıştır. Grupların karşılaştırılmasında ANOVA ve Tukey analizleri kullanılmıştır. Yanılma düzeyi 0,05 olarak kabul edilmiştir.
Sonuç olarak; yaş grupları arasında vücut ağırlığı, boy uzunluğu, kol uzunluğu ve büst/boy oranı açısından istatistiksel olarak anlamlı fark çıkarken, büst uzunluğu ve kol uzunluğu/boy oranı arasında anlamlı fark oluşmamıştır.
Seçili Kaynaklar
Çakıcı, Kadir Can. Türkiye 1. Sutopu ligi oyuncularının vücut kompozisyonlarının incelenmesi. Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, Ankara, 2006.
Öcal, Derya. Elit güreşçilerin somatotip özellikleri ile antropometrik oransal ilişkilerinin stiller ve sıkletler arası karşılaştırılması. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, Ankara, 2007.
**Anahtar Kelimeler:** Güreş, Büst Uzunluğu, Kol Uzunluğu

## ABSTRACT
Despite its necessity of determining in many sport branches, the selection of talent, and the physical properties of athletes for team formation, this type of data has not yet been collected on a large scale in Turkey (Çakıcı, 2006: 11). Öcal (2007: 61) reported that the determination of basic body portions in wrestlers, especially the ratio of bust length to height, is of great importance.
The aim of this study was to determine the height, body weight, bust length, total arm length and their ratio to each other, and compare them according to the age variable for 8-12 years old wrestlers.
One hundred twenty wrestlers between the ages of 8 and 12 participated in the study. Participants were divided into five groups of 8 years (n = 14), 9 years (n = 16), 10 years (n = 30), 11 years (n = 30) and 12 years (n = 30). Participants' body weight, height, bust and arm lengths were determined. Then, bust / height ratio and arm length / height ratio were calculated. Descriptive analyzes of the obtained data were performed with SPSS (Ver.15) program. ANOVA and Tukey analyzes were used to compare groups. The level of alpha set as 0,05.
As a result, there was a statistically significant difference between age groups in terms of body weight, height, arm length and bust / height ratio, but there was no significant difference between bust length and arm length / height ratio.
Selected References
Çakıcı, Kadir Can. Examination of the body compositions of players in the Turkey First Water Ball League. Ankara University Health Sciences Institute Graduate Thesis, Ankara, 2006.
Öcal, Derya. Comparison of the somatotype characteristics of elite wrestlers and the anthropometric proportional relations between the styles and the weight class. Gazi University Health Sciences Institute Graduate Thesis, Ankara, 2007.
**Keywords:** Wrestling, Bust Length, Arm Length

## 23. DEAFLYMPİCS SERBEST GÜREŞ MÜSABAKALARI TEKNİK ANALİZLERİ

## TECHNICAL ANALYSIS OF THE 23rd DEAFLYMPICS FREE WRESTLING COMPETITIONS

Recep Nur UZUN* Mehmet GÜL** Osman İMAMOĞLU* *Saitdin AZİZBAYEV****
**OMÜ Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi ** Cumhuriyet Üniversitesi Spor Yüksekokulu*
**** Kırgızistan Cumhuriyeti Beden Eğitimi ve Spor Akademisi*

**ÖZET**
Amaç: Bu çalışmada; 23. Deaflimpics serbest güreşte sıkletlere göre; müsabaka süreleri, galibiyet şekilleri, puan ortalamaları ve de oyunların analizleri yapılması amaçlanmıştır.
Yöntem: İşitme engelliler olimpiyatları oyunlarında, 81 serbest güreş müsabakasının video izleme yöntemi ile çeşitli araştırmaları yapılmıştır. Ayrıca literatür taraması yapılarak basılı kaynaklardan yararlanılmıştır.
Bulgular: Toplam 81 maçın %32,10'u sayı ile biterken %67,90'ı duş ile sonuçlanmıştır. Toplamda maç başına 11,34 puan düşmüştür. Çeyrek final, yarı final, final ve repesaj maçlarının sıkletlere puanlar incelendiği zaman, çeyrek final mücadelesinde en çok sayının 61 kg 'da en az puanın 125 kilogramda olduğu görülmüştür. Tüm müsabaka turlarının puan karşılaştırmaları yapıldığında en fazla 61 kilogramın çeyrek final turunda, en az puanın ise 125 kilogramın repesaj mücadelesinde ortaya çıkmıştır. Maçların bitiş şeklilerinde incelendiği zaman, 81 müsabakanın 26'sı sayı ile galibiyet 55'i tuş ile galibiyet şeklinde bitmiştir. Sıkletlere göre maç süre ortalamalarına bakıldığında, en fazla ortalamanın 66,67 ile 86 kilogramda normal süre ile biten müsabakaları, en az ise 33,33 ortalama ile 65 ve 86 kilogram müsabakalında normal süreden önce biten maçları sahip olmaktadır. Sıkletlere göre oyun sayılarına bakıldığında en çok oyunun 57 kilogram da en az oyunun ise 125 kilogramda ortaya çıktığını söyleyebiliriz. Uygulanan tekniklerde ise; en çok dalış en az ise künde tekniğinin uygulandığı araştırmamızın sonucunda elde edilmiştir. Toplam 81 maçın 55 'inin tuş ile tamamlanması müsabakalardaki güç dengesizliğinin göstergesi olarak kabul edilebilir. Ayrıca en çok tekniğin 57 kilogramda en az oyunun 125 kilogramda görülmesi, kilo ile uygulanan teknik arasında ters orantının olduğunu gösterebilir. Sonuç: İşitme engelliler serbest güreş müsabakaların da en fazla puanın en hafif sıklette, en az puanın ise en ağır sıklette görülmesi, hafif sıklette güreşen kişilerin daha hareketli ağır sıklette güreşen kişilerin daha yavaş müsabaka gerçekleştirdikleri sonucuna varılmıştır. Mücadelelerin neredeyse 3/2 sinin tuş ile galibiyet şeklinde bitmesi olimpiyat oyunlarına katılan güreşçilerinin rakipleri ile güç dengesizliği yaşadığını ortaya çıkarmaktadır.
**Anahtar Kelimeler:** Olimpiyat, Güreş

**ABSTRACT:**
Aim: In this study it is aimed to analyse the match times, winning types and average points according to the weight category divisions in the 23rd Deaflympics. Method: Various studies of 81 free wrestling matches have been conducted through video analysis in Deaflympics. In addition, we made the use literature review and printed sources. Findings: 32, 10% of 81 matches ended up with points while 67, 90% of them ended up with touch. The total average point is 11, 34 per match. When the points of quarter final, semi-final, final and repeser round matches are examined, it is seen that the maximum points were obtained in 61 kilograms and minimum points were obtained in 125 kilograms in quarter final rounds. When all the point averages in all rounds are compared, it is seen that the maximum points were obtained in quarter final round in 61 kilograms while the minimum points were obtained in repeser round in 125 kilograms. 26 of 81 competitions ended with points and 55 of them ended up with touch. When we take the average points per match into consideration according to weight category divisions, it is found out that the most average was obtained as 66,67 in 86 kilograms ending within regulation time and the least average was obtained as 33,33 in 65 and 86 kilograms ending before the regulation time. It can be said that the number of the games are the most in 57 kilograms and it is the least in 125 kilograms when we look at the numbers of games according to weight category divisions. It is found out that the mostly applied technique is plunging while the least applied one is gripping. The 55 touch winnings of total 81 matches may be considered as a sign of the power imbalance. Additionally, the fact that the most techniques were applied in 57 kilograms and the least were in 125 kilograms may show that there is an inverse relationship between weight and applied technique.
Results: The fact that the most scores were obtained in the lightweight divisions and the least were in the heavyweights in Deaflympics free wrestling competitions indicates that the lightweight wrestlers were more active in the matches and the heavyweight wrestlers were slower and ungainly. The fact that almost 3/2 of the matches

ended with touch winnings shows that the wrestlers participating in Deaflympics are experiencing power imbalances with their opponents.
**Keywords:** Olympics, Wrestling

## Giriş

İnsan topluluklarını millet yapan kültür unsurlarında biride spordur (Şahin, 2004) Bu nedenle insanoğlu, var oluşundan bugüne kadar spor ile iç içe bir yaşam sürdürmüştür. Özellikle mücadele içeren ve ilkel şartlarda gerçekleştirilebilen sporların, pek çok spora göre daha eski tarihlere dayandığını görmekteyiz. Öyle ki, uygulanış açısından oldukça ilkel ve yaşamın çoğu alanında (zihinsel, fiziksel) insanları güçlü tutabilecek spor dalına; güreş, örnek olarak gösterilebilir.

Güreş, dünya kurulduğundan beri varlığı kabul edilen, diğer bir tabirle insanlık tarihinin başlangıcından beri yapılmakta olan dünyanın en eski sporlarından birisidir(Güven, 1999). M.Ö 3. ile 1. yüzyıllarda Mısırlıların Beni Hasan harabelerindeki mezarlarında güreş kabartmalarını anımsatan figürlerin bulunması, bu sporun tarihsel olarak değerini algılatmada yeterli olacaktır. İlkel bir uygulanışa sahip olan güreş sporunun ilerleyen çağlarda modernleşmenin getirdiği yaşamsal farklılıklara rağmen, yaşanan her asırda saygınlığını muhafaza edebildiğini söylememiz mümkündür. M.Ö 633 yılında Eski Yunanistan'ın Olimpiyat oyunlarında, spor müsabakaları arasında güreşi temel spor olarak benimsetmesi ya da 15. Yüzyılın ortalarında üç kıta yedi denize hükmetmiş Osmanlı Devletinin, padişahlığını yapmış Fatih Sultan Mehmet'in İstanbul ve de Edirne bölgelerinde güreş tekkelerini yaptırması, güreş sporunun her asırda ki saygınlığını gösterebilecek durumlardır.

Güreş, her ne kadar savaşa hazırlık, kişiler arasında kaynaşmak gibi amaçlarla yapılmış olsa da bireylerin birbirleri üzerindeki güç ve zekâ üstünlüğünü, ispatlamak amacı da taşımaktadır. Öyle ki, güreş öncelikle bir yetenek işi olmakla beraber bu yeteneğin beceri, zekâ ve kuvvetle birleştirilmesi, güreşteki başarının unsurlarıdır(Pehlivan, 1984). Bu nedenle güreş mücadelelerinde galip gelmek onur yükseltici bir durum olarak tanımlanabilmektedir. Söz edilen tüm kavramları göz önünde bulundurarak, Uluslararası spor müsabakalarında başarılı sonuçlar almak ülke onurunun ve de saygınlığının yükselmesinde etkili olacağını söyleyebiliriz.

Güreş, her dönemdeki saygınlığının yanı sıra, insana sağlamış olduğu fizyolojik kazanımların, bireylerin kendilerini ifade etmeleri, kazanma arzusunu, bir amaç doğrultusunda takım ruhu oluşturup birlikte bu amaç için mücadele etmeyi, kazanmanın coşkusunu, kaybetmenin hüznünü yaşamayı, otoriteye saygı duyup, yenilgiyi kabullenebilmek gibi sosyal yaşam unsurlarını da kişiliklerine kazandırma noktasında bireylere büyük katkısı olan bir yaşam biçimi olmuştur (Aksoy, 2012). Ayrıca güreş sporunda güce dayalı bir mücadele söz konusu olduğu için çoğu ülkelerin söz konusu branşta başarılı olma istediği azımsanmayacak kadar fazladır. Rusya halkının İvan Poddubnıy isimli güreşçisine "Rusya'nın Yiğidi" şeklinde lakap takması ya da Türk haklının Yaşar Doğu isimli güreşçisine "Türk Tankı" olarak hitapta bulunması tanımlanan durumlara örnek olarak gösterilebilir. Güreş sporunun çoğu toplum üzerinde psikolojik olarak baskın rol oynaması, güreş müsabakalarına yönelik bilimsel çalışmaları önemli kılmaktadır. Dolayısıyla; çalışmanın amacı dünyanın en büyük üçüncü spor organizasyonu olan işitme engelliler olimpiyat oyunlarının 23. Organizasyonunda gerçekleştiren serbest güreş müsabakalarının çeşitli ( teknik, galibiyet şekilleri vb.) analizlerin yapılarak, müsabaka sonuçlarına ayrıntılı şekilde bakılabilmesi için önem arz etmektedir.

## Metot

Araştırma literatür taraması ve video analiz yöntemine dayanmaktadır. Araştırmacılar tarafından kaydedilen yarışmalar öncesinde hazırlanan gözlem formu, kayıtların teknik analizi elde edilmiştir. Yarışmalar sırasında alınan puanlar, uyarılar, teknik analiz formunda kaydedilen başarılı teknikler. İstatistiksel analiz de, her bir parametre yüzdesi dağılımı ve maç yüzdesi oranları hesaplanmıştır. İşitme engelliler olimpiyat oyunları resmi sitesinden elde edilen müsabaka sonuç listesi de analizlerin yapılmasında kaynak olarak kullanılmıştır.

## Bulgular

**Tablo 1:** Serbest Güreş Müsabakalarının Bitiş Şekli

| Sıkletler | Güreşçi Sayısı | Maç Sayısı | Sayı İle Galibiyet | | Tuş İle Galibiyet | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | n | % | n | % |
| **61** | 11 | 13 | 4 | 30,77 | 9 | 69,23 |
| **65** | 12 | 14 | 2 | 14,29 | 12 | 85,71 |
| **70** | 9 | 10 | 5 | 50 | 5 | 50 |
| **74** | 12 | 14 | 4 | 28,57 | 10 | 71,43 |
| **86** | 10 | 12 | 2 | 16,67 | 10 | 83,33 |
| **97** | 10 | 11 | 4 | 36,36 | 7 | 63,64 |
| **125** | 7 | 7 | 5 | 71,43 | 2 | 28,57 |
| **TOPLAM** | 71 | 81 | 26 | 32,10 | 55 | 67,90 |

Maçların bitiş şekilleri incelendiği zaman, 81 müsabakanın 26'sı sayı ile galibiyet 55'i tuş ile galibiyet şeklinde bitmiştir. Toplam 81 maçın %32,10'u sayı ile biterken %67,90'ı tuş ile sonuçlanmıştır.

**Tablo 2:** Serbest güreş müsabakaları tur aşamalarına göre ve maç başına düşen puan ortalamaları

| Sıklet | Parametreler | Çeyrek Final(1\8) | Yarı Final(1\4) | Represaj | Final(1\2) | Toplam | Maç başına düşen puan |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **61** | Maç sayısı | 4 | 2 | 3 | 1 | 10 | 15,5 |
| | Toplam Puan | 67 | 28 | 53 | 7 | 155 | |
| **65** | Maç sayısı | 4 | 2 | 3 | 1 | 10 | 12,5 |
| | Toplam Puan | 62 | 16 | 37 | 10 | 125 | |
| **70** | Maç sayısı | 4 | 2 | 2 | 1 | 9 | 12,89 |
| | Toplam Puan | 47 | 25 | 32 | 12 | 116 | |
| **74** | Maç sayısı | 4 | 2 | 3 | 2 | 11 | 11 |
| | Toplam Puan | 32 | 32 | 30 | 27 | 121 | |
| **86** | Maç sayısı | 4 | 2 | 3 | 1 | 10 | 7,7 |
| | Toplam Puan | 30 | 19 | 21 | 7 | 77 | |
| **97** | Maç sayısı | 4 | 2 | 2 | 1 | 9 | 10,44 |
| | Toplam Puan | 43 | 23 | 18 | 10 | 94 | |
| **125** | Maç sayısı | 3 | 2 | 1 | 1 | 7 | 6,71 |
| | Toplam Puan | 17 | 18 | 2 | 10 | 47 | |
| **Genel** | Maç sayısı | 27 | 14 | 17 | 8 | 66 | 11,34 |
| | Toplam Puan | 298 | 161 | 193 | 83 | 735 | |
| **Maç başına düşen puan** | | 11,04 | 11,5 | 11,35 | 10,38 | 11,34 | |

Ortalama maç başına 11,34 puan düşmüştür. Çeyrek final, yarı final, final ve repesaj maçlarının sıkletlere göre puanları incelendiği zaman, en çok sayının 61 kg'da en az puanın 125 kilogramda olduğu görülmüştür.

**Tablo 3:** Serbest stil güreş müsabakalarında sıkletler de tur aşamasına göre müsabakaların süresi

| Sıkletler | 0-2 Dakika Arası | 2-4 Dakika Arası | 4-6 Dakika Arası | Normal Sürede | Normal süreden önce biten maçlar | Sıklete göre maş bitiş % Normal Süre öncesi |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **61** | 2 | 1 | 1 | 4 | 4 | 50 - 50 |
| **65** | 2 | 1 | 1 | 2 | 4 | 33,33 - 66,67 |
| **70** | 2 | 3 | 2 | 3 | 5 | 33,33 - 66,67 |
| **74** | 1 | 1 | 3 | 4 | 5 | 42,86 - 57,14 |
| **86** | 2 | 2 | - | 2 | 4 | 33,33 - 66,67 |
| **97** | 2 | 1 | 1 | 4 | 4 | 50 - 50 |
| **125** | - | - | 1 | 5 | 1 | 83,33 - 16,67 |
| **Toplam** | 8 | 5 | 8 | 24 | 27 | 38,68 - 61,32 |

Tur aşamalarında sıkletlere göre maç süre ortalamalarına bakıldığında, normal süreden önce biten müsabakalarda, en fazla ortalamanın 66,67 ile 65, 70 ve 86 kilogramda, normal süre ile biten müsabakaları da ise en fazla 83,33 ortalama ile 125 kilogram olduğu görülmektedir.

**Tablo 4:** Serbest stil izlenebilen maçlarda sıkletlere göre yarı final ve final maçlarının sıkletlere göre yapılan oyunlar

| Uygulanan teknik | 61 kg | 65 kg | 70 kg | 74 kg | 86 kg | 97 kg | 125 kg |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Dalış | 4 | 5 | 5 | 6 | 5 | - | 1 |
| Çırpma | 3 | 2 | 2 | 5 | - | - | 4 |
| Kol çekme/Boyunduruk | 1 | 1 | - | - | - | 6 | - |
| Tek kol/kafa kol/ Yanbaş/Salto | 2 | - | 1 | - | 1 | 1 | - |
| Künde | - | 1 | - | - | - | - | - |
| Diğer:(Passivite /İhtar/Dışarı Çıkma/Kontrollü akaya geçme) | 7 | 4 | 4 | 7 | 4 | 1 | 2 |
| Toplam | 17 | 13 | 12 | 18 | 10 | 8 | 7 |

Yarı Final ve Final maçlarında uygulanan tekniklerde ise; en çok teknik puanın (18) 74 kilogramda, en az teknik puanın ise (7) 125 kilogramda uygulandığı görülmektedir. En çok tekniğin diğer kategorisinde en az tekniğin künde hareketi uygulandığı görülmektedir.

**Tablo 5:** 23. Deaflympics oyunları serbest güreş müsabakaları ilk beş ülke puan sıralaması

| Serbest Stil Sıkletler | Russia | Ukraine | Turkey | Iran | Kazakhstan |
|---|---|---|---|---|---|
| 61 | 10 | 8 | 8 | 8 | 7 |
| 65 | 7 | 3 | 8 | 10 | 5 |
| 70 | 10 | 8 | 8 | 9 | 4 |
| 74 | 8 | 7 | 6 | 3 | 5 |
| 86 | 10 | 9 | 8 | 8 | 5 |
| 97 | 6 | 9 | 10 | 7 | 8 |
| 125 | 7 | 10 | 5 | 8 | 6 |
| Toplam | 58 | 54 | 53 | 53 | 40 |

Serbest stil güreşi ülke puan sıralamalarında Rusya'nın 58 puan ile birinci, 40 puan ile Kazakistan'ın beşinci sırada ver aldığı görülmektedir.

**Sonuç ve Tartışma**

81 müsabakanın %32,10 sayı ile galibiyet ortalamasına, %67,90 tuş ile galibiyet ortalaması ile sonuçlandığı görülmektedir. Tur aşamalarında sadece 125 kilogramdaki müsabakaların normal sürede biten maç sayısı fazla iken, 65, 70, 74 ve 86 kilogramdaki müsabakalarda normal sürenin öncesinde biten maçların fazla olduğu ortaya çıkmıştır. Çeyrek final, yarı final, final ve repesaj mücadelelerin de 11,34 puan ortalaması elde edilmiştir. Hafif sıkletlerden ağır sıkletlere ilerledikçe puanların düştüğü görülmektedir. Ülke sıralamalarına bakıldığı zaman Rusya'nın 58 puan ile birinci Kazakistan'ın ise 40 puan ile beşinci sırada olduğu sonuç olarak elde edilmiştir.

Kolukısa ve ark., (2004) 35. Dünya serbest güreş şampiyonası teknik analizleri isimli çalışmasında müsabakaların genel olarak normal sürede tamamlandığı, sonuç olarak belirtmiştir. Ayrıca Soygüden ve ark., (2015) Türkiye U-23 serbest güreş şampiyonasının teknik analizleri isimli çalışmasında galibiyet şekilleri arasında eşitliğin olduğu görülmüştür. Bu konu üzerine yapılmış araştırmalara kıyasla 23. Deaflympics Serbest güreş müsabakalarının %67,90 tuş ile galibiyet ortalamasının görülmesi, güreşçilerin arasında güç dengesizliği ya da diğer turnuvalara göre daha aktif müsabakaların gerçekleştiği söyleyebilir.

İmamoğlu ve ark., (2017), Dünya bayanlar güreş şampiyonası müsabaka teknik analizleri isimli makale çalışmasında turnuvanın 8 puan ortalama ile sonuçlandığını, yine Kolukısa ve ark., (2004) yaptığı benzer bir araştırmada müsabakaların 7,64 ortalama ile sonuçlandığını görülmektedir. 23. Deaflympics serbest güreş müsabakaların ise 11,34 puan ortalama ile sonuçlanması, diğer turnuvalara göre oldukça fazla puanın ortaya çıktığını anlamı taşıyabilir.

Araştırma da en çok uygulanan tekniğin pasivite ihtar vb. gibi teknik dışı durumların olduğu görülmektedir. Ancak Kolukısa ve ark., (2004), Soyguden ve ark., (2015) ayrıca İmamoğlu ve ark., (2017) güreş turnuvaları üzerinde yaptığı benzer araştırmalar da en çok tekniğin dalma olduğu belirtilmiştir. Bu durum 23. Deaflympics mücadelelerinin diğer turnuvalara göre yarı final ve final

müsabakalarının genel süresinin ayakta mücadele şeklinde gerçekleştiğini gözler önüne çıkarabilir. Sonuç olarak; 23. işitme engelliler serbest güreş müsabakaların da en fazla puanın en hafif sıklette, en az puanın ise en ağır sıklette görülmesi, hafif sıklette güreşen kişilerin daha hareketli ağır sıklette güreşen kişilerin daha yavaş müsabaka gerçekleştirdikleri sonucuna varılmıştır. Mücadelelerin neredeyse 3/2 sinin tuş ile galibiyet şeklinde bitmesi olimpiyat oyunlarına katılan güreşçilerinin rakipleri ile güç dengesizliği yaşadığını ya da aktif mücadelelerin gerçekleştiğini gözler önüne sermektedir.

**Kaynaklar**

1- Şahin, H. Geleneksel karakucak güreşlerinin tarihsel kökenleri, yayılma alanları ile organizasyon biçimlerinin incelenmesi, Niğde Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Niğde, 2004.
2- Güven Ö. "Türklerde Spor Kültürü", Atatürk Kültür Merkezi Yayını: 172, s. 45-58, Geliştirilmiş İkinci Baskı, Ankara, 1999.
3- Pehlivan, D.A. Serbest Güreş Teknikleri, Nurol Matbaacılık, Ankara, 1984.
4- Aksoy, Y. genç futbol voleybol ve güreşçilerin sprint reaksiyon zamanı ve anaerobik güçlerinin karşılaştırılması, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Samsun, 2012.
5- Kolukısa Ş., İmamoğlu O., Ziyagil MA., Kıshalı NF., 46. Dünya grekoromen ve 35. Dünya serbest güreş şampiyonası müsabaka teknik analizleri karşılaştırılması, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2004, 6(1) ;18-28.
6- İmamoğlu O., Kıyıcı,. Kıshalı NF., Baş M., Dünya bayanlar güreş şampiyonası müsabaka teknik analizleri, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 201711(2).
7-Soygüden A., Toy AB., Hoş S., Mumcu Ö. (2015), Türkiye U-23 serbest güreş şampiyonası teknik analiz incelemesi, Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi, 3(12), 213-224.

## KIRGIZ GÜREŞÇİLERİN FİZİKSEL GELİŞİMİ VE GÜREŞE OLAN YATKINLIKLARI

*Tahmira Sabralieva* Kanat Canuzakov**
**Kırgız Türk Manas Üniversitesi. Bişkek*

**ÖZET**
Bu araştırma Kırgız güreşi ve güreş sporunun herhangi bir türüyle uğraşan sporcuların fiziksel gelişimi ve spora olan yatkınlıklarını tespit etmek amacıyla yapılmıştır. Araştırmanın amacı: Kırgız güreşi, greko-romen ve serbest güreş ile uğraşan 19-24 yaş gruplarındaki güreşçilerin fiziksel gelişimi ve spora olan yatkınlıklarını tespit etmektir. Araştırma için Kırgız Türk Manas Üniversitesi ve Kırgız Beden Eğitimi ve Spor Akademisinde eğitim alan güreş sporunun herhangi bir türü ile uğraşan 19-24 yaş grubundaki güreşçiler dikkate alınmıştır. Araştırmaya katılan sporcuların sayısı 360'tır. Sporcuların fiziksel gelişimi antropometri metodu ile tespit edildi. Beden uzunluğu antropometri martin ile, kilo ise ferbenko adlı tıpta kullanılan iki ölçekli onluk terazi ile belirlenmiştir, Göğüs genişliğinin ve göğüs hücrelerinin çevresinin ölçümü bantmetre ile ölçülmüştür. Güreşçilerin spora olan yatkınlıkları PWC 170 testi ile tespit edilmiştir. Bu test bisiklet ergometresi iki aşamalı güç ile belirlenmiştir. Çıkan sonuçlar aşağıdaki formül yardımı ile tespit edilmektedir.
PWC 170=W1+(W2-W1) 170-f1/f2-f1
W1 –Birinci ağırlığın gücü kg/dk.
W2 – İkinci ağırlığın gücü kg/dk.
f1 – Birinci ağırlığın beşinci dakikasındaki kalp atım sayısı
f2 – İkinci ağırlığın beşinci dakikasındaki kalp atım sayısı
Güreşin çeşitli türleri ile uğraşan güreşçiler arasında fiziksel gelişim derecelerine bakıldığında, greko-roman güreşi ile uğraşan güreşçilerin, diğer güreş türleriyle uğraşan güreşçiler ile karşılaştırıldığında, daha fazla gelişim gösterdikleri tespit edilmiştir.
Araştırma neticesinde güreş sporu ile uğraşan güreşçilerin birçoğunun güreşe yatkınlıklarının düşük olduğu belirlendi. Sadece serbest güreş ile uğraşan güreşçilerin 21 ile 24 yaş arasında güreşe olan yatkınlıklarının yüksek seviyede olduğu belir.
**Anahtar Kelimeler:** Kırgız güreşi, greko-romen güreşi, serbest güreş, fiziksel gelişimi, spora olan yatkınlıklarını

Кыргызско-Түрецкий Университет "Манас", Кыргызстан, г. Бишкек

В данной работе были исследованы физическое развитие и работоспособность борцов, занимающееся кыргыз курешом и различными видами борьбы. Задачами исследования явились определение физического развития и работоспособности борцов 19-24 лет занимающихся кыргыз курешом , греко-римской и вольной борьбой. Объектами исследования явились, студенты 19-24 лет, обучающееся в Кыргызско-Турецком Университете «Манас» и Кыргызской Государственной академии физической культуры и спорта, занимающееся кыргыз курешом и разными видами борьбы. Общее количество студентов участвовавших в исследовании составило 360 человек. Физическое развитие спортсменов определяли антропометрическим методом: длину тела определяли антропометром Мартина, вес тела измеряли на двухшкальных медицинских весах Фербенко, обхватные размеры тела: окружность грудной клетки сантиметровой лентой. Работоспособность определяли тестом PWC 170 на велоэргометре двумя мощностями.
Полученные результаты определяли следующей формулой:PWC 170= W1+ (W2-W1) x 170-f1/f2-f1 из этого W1- мощность первой работы мин/кг,W2-мощность второй работы мин/кг, f1-частота сердечных сокращений после первой пятиминутной работы, f2-частота сердечных сокращений после второй пятиминутной работы.
Среди исследованных борцов 19-24 лет, занимающихся различными видами борьбы выявлено, что борцы занимающееся греко-римской борьбой имеют высокие показатели физического развития по сравнению с другими видами борьбы, а также показатели работоспособности у

многих борцов находятся на низком уровне развития, лишь у лиц, занимающихся вольной борьбой от 21 до 24 лет показатели работоспособности находятся на высоком уровне развития по сравнению с другими видами борьбы.

Ключевые слова: Кыргыз кореш,греко-римская борьба, вольная борьба, физическое развитие, работоспособность

Кыргыз күрөшү менен машыккан балбандардын физикалык өнүгүүсү жана иш жөндөмдүүлүктөрүнүн деңгээли

Сабралиева Т.М., биология илимдердин кандидаты, доцент, Джанузаков К.Ч., педагогика илимдеринин кандидаты, профессор.
Кыргыз-Түрк Манас Университети, Бишкек ш

Кыргыз элинин улуттук оюндары жомоктордо, дастандарда жана эпостордо көркөм чагылдырылып, муундан муунга өтүп, унтулбай сакталып келген. Маселен, “Манас” эпосундагы Көкөтөйдун ашын көркүнө чыгарган эпизоддордун бири – кыргыздын балбаны Кошой менен калмактын дөөсү Жолойдун күрөшү. Демек, бул мисалдан күрөш элдин көңүлүн гана ачпастан, ар намысын да коргоп келгени көрүнүп турат.

Элдик спорт түрлөрү жана анын ичинде күрөш менен машыккан спортсмендердин физикалык өнүгүшү жана морфофункционалдык өзгөчөлүктөрү окумуштуулар тарабынан терең жана кеңири изилденбеген темалардын бири болуп саналат.

Спортчулардын саламаттыгы, физикалык жактан өөрчүүсү, жалпы дене тарбиялык даярдыгы жана ишке болгон жөндөмдүүлүгү тууралуу илимий жактан негизделген концепция ар башка спорт менен машыккан спортчулар тууралуу зарыл болгон объективдүү маалыматарды талап кылат (Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.,2000)

Адамдын дене мүчөсүнүн өөрчүшүнө бир топ көптөгөн факторлор таасирин тийгизет: тукум куучулук, айлана чөйрө, социалдык-экономикалык факторлор, эмгек жана тиричилик шарттары, тамактануу, физикалык активдүүлүгү, спорт менен алектенүүсү (Дубровский В.И.,2009).

Изилдөөнүн максаты: Күрөштүн түрлөрү менен машыккан балбандардын физикалык өнүгүшүн жана иш жөндөмдүүлүгүн изилдөө

Изилдөөнүн милдеттери:

1. Кыргыз күрөш, эркин жана греко-рим күрөшү боюнча машыккан 19-24 жаштагы балбандардын физикалык өнүгүүсүн аныктоо.
2. Кыргыз күрөш, эркин жана греко-рим күрөшү боюнча машыккан 19-24 жаштагы балбандардын иш жөндөмдүүлүктөрүн аныктоо.

Изилдөөнүн обьектиси жана уюштурулушу

Изилдөөнүн обьктиси болуп Кыргыз-Түрк “Манас” Университетинде, Кыргыз Дене-тарбия жана спорт академиясында окуп билим алып жаткан күрөштүн ар кандай түрү менен машыкан 19-24 жаштагы балбандары эсептелет.Изилдөөгө катышкан спортсмендердин жалпы саны 360 адамды түзөт.

Изилдөө октябрь-ноябрь 2015-2016 жылдары жүргүзүлгөн.

Изилдөөнүн ыкмалары

Антропометриялык ыкма.

1. Дененин узундугун өлчөө антропометр Мартин менен жүргүзүлгөн
2. Дене салмагын ченөө-спортчуларды таразага тартуу Фербенко аттуу медициналык эки шкалалуу ондук тараза менен жүргүзүлгөн
3. Дененин жоондук кучагынын өлчөмү: көкүрөк клеткасынын айланасын - сантиметрдык лента менен ченөө жүргүзүлгөн.
4. Балбандардын иш жөндөмдүүлүктөрун аныктоо PWC170 сынамы менен жүргүзүлгөн. Бул сынам велоэргометрде 2 баскычтуу кубатуулук менен аныкталат.Алынган көрсөткүчтөр төмөндөгү формуланын жардамы менен аныкталат:PWC170 үW1+(W2 –W1) , мында

W1 – биринчи жүктүн кубаттуулугу, мин/кгм,
W2 – экинчи жүктүн кубаттуулугу, мин/кгм,
f1 – 1-чи жүктү аткаруунун 5-минутасындагы жүрөктүн жыйрылышынын жыштыгы,
f2 – 2-чи жүктү аткаруунун 5-минутасындагы жүрөктүн жыйрылышынын жыштыгы.

Изилдөөнүн жыйынтыгы

Салмак

Изилдөөгө алынган балбандардын салмактарынын жаш курагына жана спорттук даярдыгына болгон катышын талдоодо биз бир топ өзгөчөлүктөрдү байкадык. Алсак, кыргыз күрөш, эркин күрөш жана греко-рим менен машыккан балбандардын салмактары жашы улам жогорулаган сайын өсө тургандыгы аныкталды. Кыргыз күрөштөрдүкү 61,0±7,1ден 73,9±9,4 кг чейин, эркин күрөштүкү 58,9±4,9 кг дан тартып 72,07,3 кг чейин ал эми греко рим күрөшү менен алектенгендердики 61,6 ±6,5 ден 72,0±0,1 кг чейин жогорулайт. Эгерде салыштармалуу талдоо жүргүзсөк, анда 19 жаштагы греко-рим менен машыккан балбандардын салмагы эркин күрөшкө жана кыргыз күрөш менен машыккан балбандарга салыштырмалуу 2,7 кг жана 0,6 кг оорурак (маанилүүлүк даражасы P<0,01). 20 жана 21 жашатдагы греко-рим менен машыккан балбандардын салмагынын жогору экени байкалат, ал эми 22 жашта эркин күрөш менен машыккан балбандардын салмагынын башка күрөштүн түрлөрү менен машыккан спортчуларга караганда бир аз жогору болгонун таблица 1 тастыктайт (маанилүүлүк даражасы P<0,01). 23 жашта изилденип жаткан күрөштүн ар кандай түрлөрү менен машыккан спортсмендердин салмактары бирдей. 24 жашта кыргыз күрөштүн балбандарынын салмагы греко-рим менен машыккан спортчуларга караганда 1,9 кг жогору (маанилүүлүк даражасы P<0,05). Салмагы боюнча салыштырмалуу анализ жүргүзүүдө греко-рим күрөшү менен машыккан балбандардын салмагы башка күрөштүн түрүнө жалпы караганда жогору болгону байкалат.

Таблица 1

19-24 жаштагы күрөштүн ар кандай түрү менен машыкан балбандардын салмагынын көрсөткүчтөрү (кг)

| № | жаш | Кыргыз күрөш | Греко-рим | Эркин күрөш |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 19 | 61,0±7,1 | 61,6±6,5 | 58,9 4,9**2 |
| 2 | 20 | 64,6±8,9 | 64,8±4,5 | 61,9±5,6**2 |
| 3 | 21 | 66,0±9,0**1 | 68,0±7,0 | 66,8±8,2*2 |
| 4 | 22 | 68,3±10,1 | 68,3±10,1 | 70,0±6,6**2 |
| 5 | 23 | 67,5±10,1 | 67,7±7,6 | 67,8±5,3 |
| 6 | 24 | 73,9±9,4*1 | 72,5±10,0 | 72,0±7,3 |

Кыргыз күрөш менен греко-рим күрөшчүлөрдүн ортосундагы салмагынын көрсөткүчтөрүнүн маанилүүлүк даражасы *1-P<0,05, ***1- P<0,001. Эркин күрөш менен греко-рим күрөшчүлөрдүн ортосундагы салмагынын көрсөткүчтөрүнүн маанилүүлүк даражасы *2 -P<0,05, **2- P<0,01.

Боюунун узундугу

Изилдөөдө боюнун көрсөткүчтөрүнүн жыйынтыктарына талдоо жүргүзсөк, анда кыргыз күрөш, греко-рим жана эркин менен машыккан балбандардын боюунун узундугу 19 жаштан 24 жашка чейин, жашы улам жогорулаган сайын өсөт. Балбандардын арасынан греко-рим түрү менен машыккан спортчуларыдын салмактары чоң болгондой эле бойлорунун узундугу да жогору, башка күрөштун түрлөрүнө салыштырмалуу (маанилүүлүк даражасы P<0,05, P<0,001). Ал эми кыргыз күрөш менен машыккан балбандардын бойлору изилденип жаткан башка күрөштүн түрү менен машыккан спортчулардыкына салыштырмалуу төмөн экени байкалды (таб 2.)

Таблица 2.

19-24 жаштагы күрөштү ар кандай түрү менен машыкан балбандардын боюнун узундугунун көрсөткүчтөрү (см)

| № | Жаш | Кыргыз күрөш | Греко-рим | Эркин күрөш |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 19 | 164,0±8,5***1 | 168,5±8,2 | 165,1±6,8***2 |
| 2 | 20 | 164,9±5,7***1 | 170,2±5,6 | 165,0±5,7***2 |
| 3 | 21 | 163,8±3,7***1 | 169,4±5,2 | 167,8±6,8***2 |
| 4 | 22 | 166,6±5,2***1 | 170,4±6,7 | 171,6±6,8*2 |
| 5 | 23 | 166,6±4,9***1 | 170,2±6,9 | 169,3±5,5 |
| 6 | 24 | 170,8±9,0 | 170,9±6,7 | 169,6±5,8*2 |

Греко-рим менен кыргыз күрөшчүлөрдүн ортосундагы боюнун узундугунун көрсөткүчтөрүнүн маанилүүлүк даражасы ***1- P<0,001
Эркин күрөш менен греко-рим күрөшчүлөрдүн ортосундагы боюнун узундугунун көрсөткүчтөрүнүн маанилүүлүк даражасы *2 -P<0,05, ***2- P<0,001.

Көкүрөк клеткасынын айланасынын тынч абалда дем алуусу
Кыргыз күрөшу менен машыкан балбандардын көкүрөк клеткасынын айланасынын тынч абалындагы көрсөткүчтөрүнүнө салыштырмалуу талдоо жүргүзсөк, анда балбандардын көрсөткүчтөрү эркин күрөш менен машыкандардыкына салыштырмалуу жогору, ал эми греко-рим менен машыккан спортчулардын көрсөткүчтөрүнөн бир аз гана, төмөн экени 3 таблица тактыктайт (маанилүүлүк даражасы P<0,01).

Таблица 3.

19-24 жаштагы күрөштү ар кандай түрү менен машыкан балбандардын көкүрөк клеткасынын айланасынын тынч абалда дем алуусунун көрсөткүчтөрү (см)

| № | жаш | Кыргыз күрөшү | Греко-рим | |
|---|---|---|---|---|
| күрөшү | | Эркин күрөшү | | |
| 1 | 19 | 84,1±7,2**1 | 86,3±6,0 | 77,4±5,6***2 |
| 2 | 20 | 87,5±7,3 | 88,7±4,5 | 79,7±2,8***2 |
| 3 | 21 | 89,7±8,3**1 | 86,9±6,4 | 86,9±6,0 |
| 4 | 22 | 90,8±8,9 | 90,6±7,4 | 89,4±4,6 |
| 5 | 23 | 89,6±8,3 | 89,7±5,8 | 89,6±3,5 |
| 6 | 24 | 94,3±9,3 | 93,2±6,8 | 92,5±4,7*2 |

Греко-рим менен кыргыз күрөшчүлөрдүн ортосундагы көкүрөк клеткасынын айланасынын экскурсиясынын көрсөткүчтөрүнүн маанилүүлүк даражасы **1- P<0,01
Эркин күрөш менен греко-рим күрөшчүлөрдүн ортосундагы көкүрөк клеткасынын айланасынын экскурсиясынын көрсөткүчтөрүнүн маанилүүлүк даражасы *2 -P<0,05, ***2- P<0,001

19-24 жаштагы күрөштүн түрү менен машыккан спортчулардын ишмердүүлүгүн аныктоо

Ар кандай күрөштүн түрлөрү менен машыккан спортсмендердин ишмердүүлүк денгээлине анализ жүргүзсөк анда 19-20 жаштагы спортсмендердин арасынан греко рим менен машыккан спортчулардын ишмердүүлүгү башка күрөштүн түрүнө караганда жогоруурак14,9±5,1км/мин жана 17,4±4,4км/мин түзөт, ал эми ушул эле куралтагы спортсмендердин арасынан эң төмөн ишмердүүлүккө ээ болгон кыргыз күрөштүн спортчулары болгонун таблица 4 тастыктайт, көрсөткүчтөрү 9,7±6,4 км/мин жана 14,7±4,3км\мин түзөт. 21 жаштан 24 жашка чейин эркин күрөш менен машыккан спортчулардын ишмердүүлүгү башка күрөштүн түрү менен машыккандарга салыштырмалуу жогору: 21 жашта 21,0±9,0 22 жашта 28,5±7,1 км/мин 23 жашта 18,6±5,2км/мин 24 жашта 24,7±10,07 км/мин түзөт. Грек - рим күрөшчулөрүнүн арасында 23 жаштагы спортсмендер эң начар (10,3±6,4) болгон ишмердүүлүгүнүн деңгээлин көргөзүштү. Кыргыз курөш менен машыккан спортсмендер арасында 21 жашта гана чоңураак көрсөткүчкө ээ 18,0±5,7 км/мин.

Таблица 4

19-24 жаштагы күрөштүн ар кандай түрү менен машыкан спортсмендердин ишмердүүлүгүнүн көрсөткүчтөрү

| № | жаш | Эркин | | |
|---|---|---|---|---|
| күрөшү | | Греко-рим | | |
| күрөшү | | Кыргыз күрөшү | | |
| 1 | 19 | 13,5±10,0 | 14,9±5,1 | 9,7±6,4 |
| 2 | 20 | 16,7±±4,7 | 17,4±4,4 | 14,7±4,3 |
| 3 | 21 | 21,0±9,0 | 17,6±7,9 | 18,0±5,7 |
| 4 | 22 | 28,5±27,1 | 15,18±6,6 | 144,3±4,4 |
| 5 | 23 | 19,6±9,2 | 10,3±6,4 | 16,8±4,2 |
| 6 | 24 | 24,7±15,7 | 16,4±5,4 | 14,8±2,1 |

Биз изилдеген ишмердүүлүктүн көрсөткүчтүрү боюнча адабиятттык булактар менен салыштырып көрсөк, Дубровский В.И.(1999) берген көрсөткүчтөр боюнча күрөш менен машыккандардын ишмердүүлүгүнүн деңгээли 18,6 км мин тузөт. Биздин изилдүүдү алынган эркин, греко-рим жана кыргыз күрөш менен машыккан сротсмендердин ишмердүүлүгү жалпысына алганда начар экени тастыкталат, бир гана эркин күрөш менен машыккан спортсмендер 21 жаштан 24 жашка чейин Дубровский В.И. берген көрсөткүчтөн бир кыйла жогору.

Кортунду:

1. Күрөштүн ар кандай түрлөрү менен машыккан 19-24жаштагы балбандардын арасынан физикалык өнүгүүсүнүн көрсөткүчтөрү грек-рим күрөшү менен машыккан спортчулардын башка күрөштүн түрлөрү менен машыккандардыкына караганда салыштырмалуу жогору өрчүгөнү аныкталды.
2. Изилдөөгө алынган күрөштүн ар кандай түрлөрү менен машыккан балбандардын көпчүлүгүнүн иш жөндөмдүүлуктөрү начар денгээлде экендиги аныкталды, бир гана эркин күрөштүн балбандарынын 21 жаштан тартып 24 жашка чеийн иш жөндөмдүүлүктөрүнүн эң жакшы өрчүгөнү далилденди.

Колдонулган адабияттар:

1. Дубровский В.И. Спортивная медицина. М.: ВЛАДОС, 1999.-135 с.
2. Спортивная медицина: учеб. для ин-тов физ. культ./Под ред. В. Л. Карпмана. М.: Физкультура и спорт, 1987. — 304 с.
3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ.высш.учеб.заведений.-М: Издательский центр «Академия», 2000.-480с.

# TÜRK HALKLARI ARASINDA OYNANAN ‘ÇÜKÖ’ OYUNLARININ ANLAMI

*CAMANGULOV KALIMULLA,* TOKTOBEK İMANALİYEV
*Kırgız Cumhuriyeti Beden Eğitimi ve Spor Akademisi*

**ÖZET**
Türk halkları arasında oynanan oyunların içinde en az oynanan oyunlardan biri de ‘çükö’ oyunudur.
Orta Asya Türk halkları içerisinde komşu ülkeleri ele alırsak ‘çükö’ oyunu Kazakistanda, Özbekistanda, Tacikistanda nadiren oynanan oyunların içinde meşhur olanıdır. Bu oyunları kendi ülkemizde oynanan göçmen oyunlarında görebiliriz. Sebebi Kazakistan, Özbekistan ve Tacikistan bu oyuna katılmamıştır. Günümüzde ‘Çükö’ oyunlarının 20 farklı türü bulunmaktadır. Bunların içinde takım, teklik, arkadaşlar ve aile içinde oynanan oyunlar var. Sınıfta ve evde oynanan oyunlar: upay, kanımdat, üçüm, cedirmek ve sasıdım. Bu oyunlar ev şartlarında oynanabilir. Bu oyun yere döşenen halı üzerinde de oynanır.

Түрк тилдүү элдердин арасында ойнолуучу оюндардын ичинен эң сейрек ойнолуучу оюндардын бири Кыргыз улуттук чүкө оюндары болуп эсептелет. Эгерде орто азиядагы өлкөлөрдүн ичинен өзгөчө кошуна өлкөлөрдү алып көрсөк, чүкө оюндары Казакстанда, Өзбекстанда жана Таджикстанда сейрек ойнолору белгилүү. Аны биз өлкөбүздө өтүүчү көчмөндөр оюнунан байкасак болот, себеби жогоруда айтылган өлкөлөр ордо оюну боюнча мелдешке катышкан жок. Азыркы мезгилде чүкө оюндарынын жыйырмадан ашык түрлөрү кагазга түшүрүлгөн, алардын ичинде жааттык (командалык) жеке, өнөктөрү менен жана үй бүлө ичинде ойнолучу оюндар бар. Биздин бул билдирүүбуздө үй ичинде ойнолуучу оюндар менен кошо жеке ойнолуучу оюндун бири "айкүр" оюнун жазып кетүүнү чечтик. Класста жана үй шартында ойнолучу оюндар төмөнкүлөр: упай, канымдат, үчүм, жедирмек жана сасыдым. Жогоруда көргөзүлгөн оюндардын бары үй шатрында ойнолот. Оюн жерге төшөлгөн шырдак, клем же паластын үстүнө ойнолушу зарыл. Оюнга катышуучулар мектеп окуучулары, атасы, баласы жана небереси. Ошону менен бирге кыз-бала дагы катышып ойноого мүмкүнчүлүгү бар. Оюн негизинен чүкөнү колдонуу менен өткөрүлөт.

Упай- оюнчулардын саны 2-5 адамдан турат, жаш өзгөчөлүгү каралбайт. Оюнга 10 басым чүкө жана бир хан кошулат, ал бир басымга барабар. Ар бир басым үч чүкөдөн турат, бардыгы оюнга 31 чүкө коюлат. Хан кызыл же көк түскө боёлгон чүкө болот. Оюнга катышуучулар үй мүйүз тартып отурушуп, оюн баштоо үчүн оюнчулар өз чүкөлөрүн өкчөшөт, өкчөө бир мезгилде жүргүзүлөт. Кимдин чүкөсү "айкур" же "таа" турса, ошол оюнчу оюнду баштайт. Калган оюнчулардын чукөсүнүн конушуна карата катар саны такталат. Баштоочу оюнчу алакандарын жайып бириктирип, чүкөлөрдү кочушуна салып, килемдин үстүнө жая чачат. Алгач "ханга" жакын аралыкта окшош абалда турган чукөну сөөмөйдүн ички же сырткы бети менен түртүп "ханды" атабыз. Атуу мезгилинде аткан чүкө "хандан" бөлөк чүкөлөрго тийбеш керек, эгер тийип кетсе оюн "жыды" болуп, кийинки оюнчу баштайт. "Ханды" атып алгандан кийин, аткан колуна кармап, кийинки окшош абалда турган чүкөлөрдү атат. Ошентип чүкөнүн саны "хан" менен кошуп эки басым болгондо, колундагы чүкөлөрдү жанына (казынага) коюп коёт. Оюн ошентип жыдыганга чейин улана берет. Эл арасында сөөмөйү менен аткан чүкөнү "ок" деп, атыла турган чүкөнү "кийик" деп аташат. Жыдыкей төмөнкү абалда болушу мүмкүн: эгерде аткан чүкө окшош эмес абалдагы чүкөгө тийсе; мээлеп аткан чүкөгө тийбей калса; атып жаткан мезгилде сөөмөйү бөлөк чүкөгө тийип кетсе. Оюн чүкөлөр түгөнгөнгө чейин ойнолот. Оюнду улантуу үчүн эң аз басым алган оюнчунун чүкөсүнүн санына жараша бардык оюнчулар чүкөлөрүн салышат. Оюнду баштоо укугу хан салган оюнчуга берилет. Эгерде эки оюнчунун басымдарынын (чүкөлөрүнүн) саны окшош болсо, оюнду баштоо укугу чүкө өкчөө менен аныкталат.

Оюн бардык чүкөнү бир оюнчу утуп алганга чейин улантылат. Кийинки мезгилде упай оюну өркүндөтүлүп, атуунун түрлөрү киргизилди. Аларга улап атуу, бир басымга чейин аткан чүкө менен атуу шарттары бар. Упай оюну жаштарды тактыкка, түз атууга, чынчылдыкка, ой жүгүртүүгө жана акыл-эсти өнүктүрүүгө чоң өбөлгө берет.

Канымдат - бул оюн дагы үй шартыннда, мектепте, спорттук залдарда жана класста ойнолот. Оюнга бир класстын бардары 3-төн топко бөлүп ойнотуу шарт, үй шартында ата, бала жана апасы ж/б. Оюндун жүрүшүнө бир чүкө колдонулат. Чүкөнү кезектешип өкчөшөт, кимдики айкүр консо, ал хандын милдетин аткарат. Таа конгон оюнчуга ваазирлик милдет жүктөлөт, чик конгон оюнчуга уурунун милдети жуктөлөт. Бул мезгилде ваазир ууруну билектен кармап ханга:"ханым дат" деп кайрылат, хан:"датың болсо айт" деп жооп берет. Ваазир ханга ууру кармагандыгы жөнүндө айтып, эмне уурулук жасаганын баяндайт. Анда хан: "уурулук кылганың чынбы?" деп кармалган адамга кайрылат. Хандын суроосуна ууру өз күнөөсүн жок экенин далилдейт. Эгер далилдер так жана туура болсо, хан ууруну бошотуп жиберет, эгер далилдер туура эмес болсо анда хан күнөөгө жыгат. Күнөөго жыгылган оюнчу оюднун шарты боюнча ырдап, бийлеп же болбосо күч көнүгүүлөрүн аткарат. Күнөөсү өтө катуу болсо анда ваазирге "шап" алууну буйрат. Шап алуу ваазир сөөмөйү менен ортонун бириктирип, уурунун билегине чабат. Шаптын саны 1ден 5ке чейин болот. Шап алгандан кийин чүкөнү уурунун милдетин аткарган бала өкчөйт. Эгер өкчөгөн чүкө "айкүр" же "таа" турса, анда хандын же ваазирдин милдетин аткарып калат. Чүкөнү өкчөө милдетин алдырган оюнчу өтөт. Оюн ушул шартта улана берет. Оюндун максаты балдарды укуктук негиздерди үйрөтүүгө багытталат.

Хан - соттун милдетин

Ваазир - прокурордун милдети

Ууру - адвокаттын милдетин үйрөнүүгө чоң түрткү берет

Сасыдым- оюну үй шартынды, мектепте, класста, спорт таласында жана залдарда өткөрулөт. Оюнга 2 ден 10 го чейин оюнчулар катышат. Оюндун шарты боюнчу ар бир оюнчу 10 дон кем эмес Чүкөсү болуусу абзел. Оюнду баштоо жогорудагы ойнолгон оюндай болот. Оюндун жүрүшүндө ар бир оючну ортого экиден чүкө коюшат. Баштоочу оюнчу чүкөлөрдү колуна салып, ыргытып жерге таштайт. Кайсыл чүкө айкүр консо, ошол чүкөнү утуш катарында оюнчу озүнө алат. Оюн кийинки кезектеги оюнчуга өтөт. Ал дагы чүкөлөрду алаканына алып, жерге ыргытат. Эгер чүкөлөрдүн бири дагы айкүр конбой калса, оюн кийинки оюнчуга өтөт. Калчоо мезгилинде чүколордүн бири айкүр бири таа консо, анда биринчи байкаган оюнчу: -"оюн сасыды" - деп айтып, чүкөнү бардык оюнчулар талаганга киришет. Таалап алынган чүкөлөр оюнчунун өзүнө калат. Оюндун жүрүшүндө чукөсү клабай калган оюнчу оюндан чыгат. Кээ бир оюнчу өз каалоосу менен оюндан чыкса болот. Ким көп чүкө утуп алса, ошол оюндун жеңүүчүсү болуп эсептелет. Оюн учурунда "оюн сасыды" деп туура эмес айткан оюнчуга 2 чүкөгө айып салынып, ортого кошулат. Оюндун максаты окуучуларды тактыкка, чынчылдыкка жана баамчылдыкка тарбиялайт.

Жэдирмек - оюнуна 2-10 оюнчу катышат. Ар бир оюнчуда 10 дон кем эмес чүкө болушу шарт. Оюн өткөрүүчү жер үй шартында, класста, спорт талаасы жана зал. Оюнду баштоочу жогорудагы оюнар сымал чүкөнү өкчөө менен такталат. Оюндун шарты боюнча ар бир оюнчу бирден чүкө ортого коюшат, ошол эле мезгилде ар ким өзүнүн чүкөсүнүн бир белгисин эстеп калуусу абзел. Оюнду баштоочу чүкөлөрдү чогултуп, алаканына салып, жерге калчап ыргытат. Кимдин чүкөсү айкүр консо ошол оюнчу бардык чүкөлөрдү утту деп эсептейт. Кээ бир учурда оюнчу чүкөсүн жакшы тааныш үчүн чүкөнү боёп эже белги салып коёт. Утулуп калса белгиленген чүкөнүн ордуна бөлок чүкө берилет. Кезектеги оюнчуга даги бирден чүкө ортого коюлаят. Эгерде калчанган чүкөлөрдүн бири дагы айкүр конбосо, анда кезек кийинки оюнчуга кетет. Оюндун максаты окуучуларды чындыкка, калыстыкка, тез ой-жүгүртүүгө ошондой эле баамчылдыкка үйрөтөт.

Жеке ойнолуучу оюндар Кыргыздын улуттук чүкө оюндарынде эң эле көп кездешет. Алардын ичинен биз "Айкүр" оюнунун ойноо шарттарын кененирээк токтолуп кетсек. Оюндун шарты спорттук багытта болбогондуктан катышучулардын жаш өзгөчөлүтөрү каралбайт. Оюнга 2 ден 5 адамга чейин катышса болот. Оюнга кирүү шарты оюнчуда 5 чүкөдөн кем эмес чүкөсү болуш керек. Ошондой эле ар-бир оюнчунун бирден сакасы болуусу абзел. Сака көпчүлүгү чоң койдун, кочкордун, тоо текенин жана эликтин чүкөлөрүнөн даярдалат. Оюн өтүлүүчү жер тазаланган, тегизделген, тапталган, узун туурасы 10 метрден кем болбоосу зарыл. Оюндун

башында аралыга 4-5 метрден, узундугу 1 метрден жарыш эки чийин чийилет. Биринчи чийинге оюнчулар бирден чүкө тизишет. Чүкөлөр "айкүр" жана "таа" абалдарында тизилүүсү шарт. Эки оюнчу болсо аралыга 50 см ден бирөө таа экинчиси айкүр абалында коюлат. Экиден көп болсо үчүнчү чүкө чийиндин алды жагына 10см жылдырылып тизилет. Эгер төртүнчү оюнчу болсо анда чүкөсү чийиндин ары дагына 10см жылдырылып тизилет (ромбик түрүндө). Оюнду баштоо сакаларын калчоо менен такталат. Кимдин сакасы биринчи болуп "айкүр" же "таа" консо, ошол оюнчу баштайт. Клчоо милдетин оюнчулардын бирине жүктөлөт, эгер үч жолу калчаганда сакалар конбосо, анда кийинки оюнчулар калчоо укугун алышат. Оюнду башташ үчүн оючнулар экинчи чийинге келип, кезеги боюнча, тизилип турган чүкөлөрдү атышат. Атуу мезгилинде оючнунун сакасы чүкөгө тийип, бөк-чик абалында калса, анда ал чүкөнү аткан оюнчу өзүнө утуш катары алат. Ошол эле мезгилде чүкөгө тийген сака "айкүр" абалына консо, анда ал оюнчу тизилген чүкөлөрдүн барын утту деп эсептелет. Оюнду улантуу үчүн оюнчулар кайрадан ортого бирден чүкө тизет. Эгерде тизип бүткөндөн кийин чүкөлөр бирдей абалда коюлган болсо (таа же айкүр), анда карап турган күйөрман же өтүп бараткан адам "чурум" деп айтып, чүкөлөрдүн турган абалын көргөзүп, баарын чогултуп алат. Бул учурда оюнчулар өз чүкөсүн көргөзүп, бир абалды айтат (айкүр, таа, бөк же чик деп). Чурум алган адам ал чүкөнү өкчөйт, эгер оюнчу айткан абалга консо, анда чүкө ээсине кайатарылып берилет. Башка абалда консо, анда чүкө "чурум" айткан кишиде калат. Оюн учурунда сака аткан чүкөгө тийип, бөк-бөк, чик-чик же сака таа конуп калса, анда оюн кезектеги оюнчуга өтөт. Оюндун журушүндө ар бир оюнчуга бир жолудан алып уракей мүмкүнчүлүгү берилет. Алып уракейдин шарты төмөнкүчө: эгерде оюнчулар экинчи чийиндеги чүкөлөрдү атып, тизилген чүкөлөргө тийбей, ар түрлүү аралыкта жайгашып калса, анда оюнду баштоо укугун кимдин сакасы тизилген чүкөлөрдөн алыс түшкөн оюнчу баштайт. Ал атканда чүкөгө тийип бөк-чик абалынан башка абалында болсо, кийинки оюнчу атылган чүкөнү сакасынын тушуна бир бутун коюп, чоң аттап, атылган чүкөнү колуна алып (эгер жетсе), жетпесе "сулакей" кылып (жерге жатып) алса дагы болот. Алган чүкөнү сакасы менен кошуп, экинчи тизилип турган чүкөнү атат. Бул учурда чүкө же сака экинчи чүкөгө тийип, сака бөк чүкөлөр чик абалында болсо, анда ал чүкөлөр утуш болуп эсептелет. Эгер сака менен чүкө бирдей абалда босло же сака таа консо, анда оюн кезектеги оюнчуга өтөт. Оюн чүкөлөрү тугөнгөнго чейин ойнолот же оюнчу өз каалоосу менен оюнду токтотуп койсо болот. Оюндун шарты боюнча кезекти бузбоо абзел. Кийинки оюнчу атылган чукөнү гана атууга мүмкүнчүлүгү бар. Качан атылган чүкө утуш эсебине өткөндөн кийин уткан оюнчу кийинки тизилип турган чүкөнү атууга мүмкүнчүлүк алат. Оюндун максаты так жана туура мээлеп, алыскы аралыкка тийгизүүгө үйрөтөт, болжолдоп даана тийгизе ыргытууну үйрөтөт. Ошону менен бирге чынчылдыкка, достукка жана акыл ой жүгүртүүсун күчөтөт.

Колдонулган адабияттар

1. М.К. Саралаев Физкультура жана спорт. Бишкек 2002-ж.
2. Кыргыз этникалык оюндары Бишкек 2012-ж.
А. Х. Карасаева; Д.О. Абдырахманова; Ч.Н Арыкова; К. Джамангулов
3. С. Токторбаев Өспүрүмдөр оюндары Бишкек 1991-ж.
4. Арстанбек Касен Кыргызские игры и развлечения Бишкек 2004-ж.

# РАЗВИТИЕ КЫРГЫЗСКИХ ТРАДИЦИОННЫХ ИГР И СОСТЯЗАНИЙ В ЭПОХУ СРЕДНЕВЕКОВЬЯ

*SARALAEV Marat,* Mıktıbek TAGAYEV
Kırgız Cumhuriyeti Beden Eğitimi ve Spor Akademisi

**ÖZET**

Кыргызские традиционные игры и состязания полностью сформировались и функционировали как определенная система в эпоху средневековья (VI-XVIII века). Особенно ярко отражаются в различных исторических источниках их развитие в период IX-X веков н.э. Именно этот период охватывает бурное развитие народных элементов физической культуры у тяньшаньских и енисейских кыргызов.

Следует особо отметить, что вопросы развития кыргызских традиционных игр и состязаний в эпоху средневековья исследовали и отразили в своих трудах такие ученые, как А. П. Рождественский, Д. Айтмамбетов, Г. Н. Симаков, А. Тыныбеков, Д. Омурзаков, Х. Анаркулов, М. Саралаев, С. Азизбаев и другие. В их трудах, а также в исторических исследованиях, литературных произведениях, устном народном творчестве, археологических памятниках и музейных экспонатах, архивных документах в полной мере отражаются особенности развития традиционных игр и состязаний кочевников-кыргызов в период феодализма. Среди этих игр и состязаний отражаются в исторических источниках – «эр сайыш» (единоборство на пиках), «жамбы атмай» (стрельба из лука на скаку), «оодарыш» (борьба на лошадях), «ат чабыш» (скачки), конная игра «көк бөрү» (борьба за тушу козла). Очень популярными были подвижные игры кыргызов – «ак чөлмөк» (белая кость), «дүмпүлдөк» (овцы и волки), «жоолук таштамай» (подбросить платок), «уйчу» (пастух), «каным дат!» (Мой хан, имею жалобу!), «ордо» (командная игра с использованием альчиков) и многие другие. Они имели важное значение для военно-физической подготовки, воспитания молодежи, развлечения. Лучшие игры и состязания дошли до нас и широко используются в физическом воспитании детей и молодежи.В результате нашего исследования восстановлены целый ряд исторических событий (например, Көкөтөйдүн ашы – поминки Көкөтея) к установлена связь прошлого с настоящим – восстановление игр и состязаний (Всемирные игры кочевников. 2014, 2016гг.). Кыргыздын салттуу оюндарынын жана мелдештеринин орто кылымдарынын мезгилинде өнүгүүсү.

Саралаев Марат, педагогика илиминин
кандидаты, доцент;
Тагаев Мыктыбек, КМДТжСАсынын
проректору, Бишкек шаары,
Кыргыз Республикасы

Кыргыздын салттуу оюндары жана мелдештери орто кылымдарында (феодализм доорунда) калыптанып жана кадимкидей өнүгө баштаган. Улуттук дене тарбиясынын ар кандай маселелери, алардын орто кылымдарда өнүгүүсү А. П. Рождественскийдин, Д. Айтмамбетовдун, Г. Н. Симаковдун, А. Тыныбековдун, Д. Ємурзаковдун, Х. Анаркуловдун, М. Саралаевдин, С. Азизбаевдин ж.б. эмгектеринде чагылдырылган. Изилдөөдө тарыхтын бир нече булактары аркылуу маалыматтары топтолуп каралды. Булактар жана даректер катары ооз эки чыгармалары «Манас» эпосу, дастандар, санжыралар, тарыхый эмгектер, адабияттар, археологиялык даректер, музейлик экспонаттар пайдаланылды. Ошолордун негизинде орто кылымдын мезгилдеринде (VI-XVIII кылымдарда), өзгөчө IX-X кылымдарда тяньшандык жана енисейлик кыргыздарда салттуу оюндардын жана мелдештеринин өнүгүүсү, алардын өзгөчөлүгү, мааниси, касиеттери изилденип каралды. Жоокердин замандарда өнүккөн «эр сайыш», «эр эңиш», «чабышуу», «жамбы атмай» сыяктуу баатырдык мелдештеринин өнүккөндүгү, кыймылдуу оюндарынын – «ак чөлмөк», «дүмпүлдөк», «монус-монус», «үч тапан», «уйчу», «жоолук таштамай» ж.б., акыл оюндары – «тогуз коргоол», «бөрү таш», «киште», «катар» жакшы өнүккөн. Булардан тышкары дагы ролдуу оюндар, ат оюндары, каада-салт оюндары да өнүгүп келген. Булардын көпчүлүгү жерибиздин климаттык-географиялык шартына, элибиздин мал чарбачылыгы менен, каада-салты менен байланышта өнүккөн.

Кыргыз элинин салттуу оюндарынын көпчүлүгү өздөрүнүн керектүү сапаттарын азыркы күнгө чейин сактап келишкен, заманбап мезгилинде алар кайрадан жандандырылып өнүгүүдө жана Эл аралык деңгээлге чыга баштады. Буга I жана II-Бүткүл дүйнөлүк көчмөндөр оюндарынын программасына киргизилип Эл аралык мелдештеринин өткөрүлгөндүгү күбө боло алат.

# KIRGIZİSTAN'IN GELENEKSEL AT OYUNLARINDA KULLANILAN ATLARIN FİZYOLOJİK PARAMETRELERİNİN İNCELENMESİ

# THE STATE OF STUDYING THE PHYSIOLOGICAL PARAMETERS OF HORSES USED IN NATIONAL EQUESTRIAN GAMES IN KYRGYZSTAN

*Askarbek TÜLÖBAEV*
*Kırgızistan-Türkiye Manas Üniversitesi*

**ÖZET**
Kırgız halkı göçebe hayat tarzını benimsediği için atlarla sıkı ilişki içinde kalmıştır. Bu anlamda Kırgızistan'da yarış atlarına çok önem verilmiştir. Kırgızistan'da atlar daha çok taşıma aracı olarak, kullanılırken et, süt (kısrak sütü ve kımız) üretiminde ve spor alanında da kullanılmaktadırlar. 1 Ocak 2017 yılı verilerine göre ülkede 467249 at bulunmaktadır.
Geleneksel at oyunlarının gelişmesine ve bu spora karşı ilginin artmasına Kırgızistan'daki «Sporun ulusal türleri hakkında» yasası gereğince (2003) Kırgızistan Devlet Beden Eğitimi ve Spor Akademisinde Ulusal Beden Eğitimi fakültesinin açılmıştır. Şu an Kırgızistan'da ulusal spor oyunları olarak: «at çabış», «corgo salış», «kız kuumay», «ulak tartış», «tıyın enmey», «oodarış» yer almaktadır.
Kırgız halkının ve Kırgız devletinin ulusal at oyunlarına karşı olan ilgisine verilebilecek örnekler arasında iki yılda bir düzenlenen I-II Dünya Göçebe Oyunları (2014-2016) ve «Manas Oyunları» sayılabilir.
Kırgız Ulusal At Oyunları hakkında çeşitli bilgileri farklı folklorik kaynaklardan elde edebilmemize rağmen, ulusal at oyunlarında kullanılan yılkıların fizyolojik parametreleri hakkında bilgi bulunmamaktadır. Bu yüzden, ulusal at oyunlarında kullanılan yılkıların fizyolojik parametrelerine dair araştırmaların yoğun bir şekilde yürütülmesi gerekmektedir.
**Anahtar Kelimeler:** Kırgız Cumhuriyeti, Kırgızların geleneksel at oyunları, at, «at çabış», «kök börü», fizyolojik parametreler.

**ABSTRACT**
The Kyrgyz people led a nomadic way of life and therefore was very attached to the horse. The horses were very valuable and they were given special significance. Horses in Kyrgyzstan are used as a vehicle, in the production of meat and milk (mare's milk and kymyz), as well as in sports. As of January 1, 2017, Kyrgyzstan breeds 467249 horse head.
The development of national equestrian sports games to a new level was influenced by the law of the Kyrgyz Republic "On traditional sports" (2003) and the opening of The national sports department at the Kyrgyz State Academy of Physical Culture and Sports. At the moment, the following types of national equestrian sports develop in the Kyrgyz Republic: «at chabysh», «jorgo salysh», «kyz kuumay», «ulak tartysh», «tyiyn enmey», «oodarysh» and others.
The introduction of national equestrian sports in the programs of the I-II World Nomad Games (2014-2016) and «Manas Games», which are based on the traditions and legacies of the ethno-culture of the kyrgyz people, is considered an example of special attention at the State level.
Despite the fact that there are a lot of different information in the folklore and in different sources about the national equestrian games of the Kyrgyz people, there is no information on the physiological parameters of horses used in games and their veterinary supplies. Therefore, an intensive study of the physiological parameters of horses used in games is proposed.
**Keywords:** Kyrgyz Republic, traditional horse and sports games of Kyrgyz people, horse, «at chabysh», «kok boru», physiological parameters.

Кыргыз элинин бүткүл дээрлик жашоо-тиричилиги көчмөн болгондуктан жана көбүнчө жылкыга байлангандыктан, күлүк аттын кадыры өтө чоң болгон [1, 2, 3].
Учурда жылкы чарбасы көп тараптуу чарбалык колдонуу мүнөзгө ээ. Жылкылар унаа-көөлүк катары кеңири колдонулат. Экинчиси эт, сүт (бээ сүтү жана кымыз) жана спорт багыттарын камтыган өндүрүмдүү жылкы чарбасы [4, 5]. 2017-жылдын 1-январына карата өлкөдө 467249 баш жылкы асыралууда [6, 7].

Кыргыз эли байыртадан бери эле чарбалык ишмердүүлүгүндө жылкыны биринчи орунга коюп, ал тургай жылкыларды колдонуп, көптөгөн улуттук ат оюндарын да жараткан [8]. Бирок, улуттук ат оюндарына совет бийлигинин алгачкы жылдарында көп көңүл бөлүнбөй калган. Кийинчерээк Бүткүл Союздук спорттук ат оюндары өткөрүлүп, ал оюндардын программаларына СССР элдеринин ат оюндары киргизиле баштаган. Алардын ичине кыргыз элинин төмөндөгү улуттук ат оюндарынын түрлөрү киргизилген: «ат чабыш», «кыз куумай», «көк бөрү», «оодарыш».

Улуттук ат оюндардын өнүгүүсүнүн жаңы тепкичке көтөрүлүүсүнө Кыргыз Республикасынын “Спорттун улуттук түрлөрү тууралуу” Мыйзамынын (2003) жана Кыргыз мамлекеттик дене тарбия жана спорт академиясында улуттук дене тарбия факультетинин ачылышы түрткү болду [9, 10]. Учурда Кыргыз Республикасында улуттук спорт оюндарынын төмөндөгү ат оюндары колдонулууда: «ат чабыш», «жорго салыш», «кыз куумай», «улак тартыш», «тыйын эңмей», «оодарыш» ж.б.

Улуттук ат оюндарынын Кыргыз Республикасындагы эң жогорку мааниси жана эл арасындагы популярдуулугу эске алынып, Кыргыз Республикасынын Өкмөтүнүн алдындагы жаштар иштери, дене тарбия жана спорт боюнча мамлекеттик агенттигинин карамагында Кыргыз Республикасынын спорттун улуттук түрлөрү боюнча дирекциясы, ошондой эле “Аргымак” спорттун улуттук ат оюндары Республикалык Федерациясы” коомдук бирикмеси түзүлгөн

Кыргыз элинин улуттук ат оюндарына Мамлекеттик деңгээлде көңүл бурулууусунун мисалы катары, салттарга жана этномаданияттык мурастарга таянган, эки жылда бир жолу өткөрүлүүчү I-II Дүйнөлүк көчмөндөр оюндарынын (2014-2016) жана «Манас Оюндарынын» программаларына киргизилиши олуттуу далил [11].

Мисалы, II Дүйнөлүк көчмөндөр оюндарынын (2016) программасына кыргыз элинин төмөндөгү улуттук ат оюндары киргизилген:

1. Чоң ат чабыш – алыскы аралыкка ат чабыш. Мелдеш 80 км аралыкка өткөрүлөт.
2. Ат чабыш – узак аралыкка ат чабыш. Мелдеш 22 км аралыкка өткөрүлөт.
3. Жорго салыш – жорго аттардын жарышы. Мелдеш 11 км аралыкка өткөрүлөт.
4. Кунан чабыш – кунандардын жарышы. Мелдеш 11 км аралыкка өткөрүлөт.
5. Көкбөрү – ат үстүндө ойнолуучу улуттук оюн.
6. Эр эңиш – ат үстүндөгү эңишүү.

Ат спорту боюнча Эл аралык федерациясынын (FEI) Ветеринардык регламентинде [12] ат спортунда колдонулган жылкыларга төмөндөгүдөй жүрүш-туруш Кодексинин талаптары коюлган:

1. Ат оюндарына жылкыларды үйрөтүү (таптоо) жана даярдоонун баардык стадияларында, жылкылардын бакубаттуулугу башка баардык маселелерден жогору турушу керек.
2. Ат оюндарына катышууга уруксаат берилээрдин алдында жылкылар жана чабандестер тиешелүү даярдыктардан өтүшү керек жана ден соолукта болушу зарыл.
3. Ат оюндары жылкылардын бакубаттуулугуна зыян келтирбеши керек.
4. Ат оюндары аяктагандан кийин жылкыларга тиешелүү көңүл бурулушуна жана алардын спорттук карьерасы аяктагандан кийин дагы гумандуу мамилеге кепилдик болушу абзел.
5. FEI ат спортуна тартылган ар бир кишини өз тармагында жакшы билим алууга умтулууга чакырат.

Ошондой эле ат спорту боюнча Эл аралык федерациясынын (FEI) Ветеринардык регламентинде жылкыларга коюлуучу ветеринардык талаптар ийне-жибине чейин так жазылган.

Алдыда, бул талаптарды улуттук ат оюндарына дагы адаптациялоо милдети турат.

Ат оюндарына колдонулган жылкылардын физиологиялык параметрлерине тиешелүү Кыргызстандагы илимий жана башка булактарды иликтөө, бул багыттагы изилдөөлөр болгону İhsan Kisadere ж.б. (2016-2017) тарабынан жүргүзүлгөнүн ачыктады. Алар Кыргыз Республикасындагы конкур ат оюндарында колдонулган аттардын кан сары суусунун жарышка чейинки жана жарыштан кийинки гематологиялык жана биохимиялык параметрлерин (Ca, Pi и Mg; WBC, RBC, HGB, HCT, MCV, MCH, MCHC, RDW-CV, RDW-SD, PLT, MPV, PDW, PCT; Kan glukoz, ALT, ALP, AST, LDH, Üre, GGT, CK, Kreatinin) аныкташкан [13, 14].

Кыргыз элинин улуттук ат оюндары тууралуу ар кандай багыттагы маалыматтар элдик фольклордо жана ар кандай булактарда негизинен жакшы чагылдырылганы менен, улуттук ат оюндарында колдонулган жылкылардын физиологиягиялык параметрлери жана ветеринариялык жактан камсыздоо тууралуу маалыматтар дээрлик жокко эсе.

Ошондуктан, улуттук ат оюндарында колдонулган жылкылардын физиологиялык параметрлерине тиешелүү изилдөөлөр төмөндөгүдөй багыттарды жүргүзүлүшү керек деп эсептейбиз:

- жылкыларды улуттук ат оюндарына тандоо, үйрөтүү (таптоо) жана даярдоонун илимий жактан негизделген усулдарын, алардын ондарга чейинки жана оюндардан кийинки функционалдык абалына көзөмөлдөө тестерин иштеп чыгуу;
- улуттук ат оюндарында колдонулуучу жылкылардын экстерьердик көрсөткүчтөрүн жана дене өлчөмдөрүн изүилдөө;
- улуттук ат оюндарында колдонулуучу жылкылардын жогорку нерв аракеттеринин типтерин (темперамент) аныктоо;
- жылкыларды улуттук ат оюндарына тандоо, үйрөтүү (таптоо) жана даярдоонун ар кандай этаптарында кан параметрлерине, кыймыл-аракет системасына анализ жана тепловизордук аныктоо жүргүзүү.

1. Абрамзон С.М. 1990. Киргизы и их этногенетические и историко-культурные связи. - Ф.: Кыргызстан. - 480 с.
2. Солтоноев Б. 1991. Бүркүт, туйгун, куш, шумкар, ылаачын, күлүк ат жана тайган таптоо//Кыргыздар: Санжыра, тарых, мурас, салт /Түзгөн Кеңеш Жусупов. – Бишкек, Кыргызстан. – 585-612-бб.
3. İsakov Baktibek. 2009. XVIII. ve XIX. Yüzyillarda Kirgizlarin Sosyal ve Ekonomik tarihi Sayak uruusu (boyu) örneği. Bişkek. 208.
4. Государственная Программа развития коневодства в Кыргызской Республике на 2003-2010 годы / Одобрена постановлением Правительства Кыргызской Республики от 22 мая 2003 года № 292.
5. Сыдыкбеков К.С. Коневодство Кыргызстана и перспективы развития племенного коневодства / К. С. Сыдыкбеков // Вестник Кыргызского национ. аграрного ун-та им. К.И. Скрябина. – 2016. – № 3. – С. 74-76.
6. National Statistical Committee of the Kyrgyz Republic / http://stat.kg/ru/statistics/selskoe-hozyajstvo/
7. Ministry of Agriculture, Food Industry and Melioration of the Kyrgyz Republic / http://www.agroprod.kg/index.php?aux_page=aux20
8. Köçkünov A. 2015. Konar-Göçer Türk Halklarında Spor Oyunlarının Ortaya Çıkışının Bazı Meseleleri // Türk Halklarının Geleneksel Spor Oyunları, Б.: 2015. – 272.
9. Закон Кыргызской Республики О национальных видах спорта от 21 апреля 2003 года N 84, Бишкек (В редакции Законов КР от 14 апреля 2008 года N 57, 18 мая 2011 года N 25).
10. Дооранов У.С. Сведения о физическом воспитании в трудах восточных авторов и устном народном творчестве кыргызов (IX-XIII вв.). Дисс. на соиск. уч. ст. канд. ист. наук. – Б., 2011. – 150 с.
11. Официальный сайт «Всемирных Игр Кочевников», 2014 – 2016 гг. Кыргызская Республика // http://www.worldnomadgames.com/kg/
12. FEI: Ветеринарный регламент. 13-е издание, действует с 1 января 2013 г. Издано в Швейцарии, 2013 Federation Equestre Internationale.
13. Kisadere I., Oruc E., Kadyralieva N., Glebova I. 2016. The effect of intraocular pressure, serum calcium, magnesium and inorganic phosphorus concentrations on jumping performance of horses. Manas J Agr Vet Life Sci, 6 (2), 9-13.
14. Oruç E., Kisadere İ., Kadiralieva N., Sur E. 2017. Kırgızıstan Bişkek Yöresi Konkur (Engel) Atlarında Yarış Öncesi ve Sonrası Bazı Hematolojik, Biyokimyasal Analizler ile ANAE Profili ve Nazal Eksfolyasyonun Karşılaştırılması. Manas J Agr Vet Life Sci, 7 (1), 12-20.

# KIRGIZLARIN GELENEKSEL MİLLİ OYUNLARI VE ONLARIN 7 – 10 YAŞTAKİ ÇOCUKLARIN KARDİYORESPİRATÖR SİSTEMİNİN GÖSTERGELERİNE TESİR ETMESİ

*AbdırahmanovaD.O., AbdırahmanovaK.B., Asankulova S.D*
*Kırgızistan Türkiye "Manas" Ünivesiesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu*

**ÖZET**
Çalışmada, kırgızların geleneksel milli oyunlarını oynayan 7 – 10 yaştaki çocukların karidyorespiratör sisteminin durumunu değerlendirme soruları gözden geçirilmiştir. Araştırmanın görevi – ilk okul öğrencilerinin yaşındaki çocuklar için kırgız milli oyunlarını seçmek ve bu oyunların 7-10 yaştaki okul öğrencilerinin kardiyorespiratör sisteminin geliştirilmesinde kullanma etkililiğini deneyin yardımıyla denetlemektir. Araştırma yöntemleri: fizyometri, solunumun özel testi, doza göre yapılan yükleme ile deneme ve matematiksel istatistik yöntemler. Araştırma sonucunda kalp frekansı, atardamar kan basımı, soluk alma kapasitesi, solunum denemesinin ortalama göstergelerinin değişikliği belirlenmiştir. Tüm yaş gruplarında kalp ritminde dalgalanma izlenip, deney grubunda göstergeler dakikada 84,8-80,1 atışı, kontrol grubunda ise daha az, dakikada 89,1-85,4 atışı göstermiştir. Kaslara doza göre yapılan yükleme testi deney grubunda ortalama olarak dakikada 46,7-48,7 atışı göterse, kontrol grubunda ise dakikada 46,7-48,7 atışı gösterdi. Yüklemeden sonra dinlenme süresi deney grubunda 3-3,5 dakika ise, kontrol grubunda 4,5-5,0 dakikadır. Soluk alma kapasitesi deney grubunda yüksektir. Solunum testi iki grubun hem erkek, hem de kızların kardiyorespiratör sistemlerinin fonksiyonel yedeğinde artış izlenmiştir. Milli hareket oyunlarının denet grubundaki 7 – 10 yaştaki çocuklar tarafınca sürekli oynanması, onların fonksiyonel kabiliyetlerini arttırır ve kardiyorespiratör sisteminin gelişimine yol açar.

**Anahtar kelimeler:** geleneksel milli oyunlar, kardiyorespiratör sistemi, çocuklar, ilk okul öğrenci yaşı.

Аннотация: Бул иште кыргыздардын салттуу улуттук оюндары менен машыккан 7-10 жаштагы балдардын кардиореспиратордук системасынын абалын баалоо суроолору каралган. Изилдөөнүн милдети - баштапкы мектеп куракгагыбалдаргакыргызулуттукоюндарын тандоо жана бул оюндардын 7-10 жаштагы мектеп окуучуларынын кардиореспиратордук системасын өнүктүрүүдө колдонуу эффективдүүлүгүн эксперименталдык түрдө текшерүү. Изилдөө методдору: физиометрия, дем алуунун спецификалык тести, дозаланган жүктөмдөгү Мартине-Кушелевский тести жана математикалык статистиканын методдору колдонулду. Изилдөөнүн жыйынтыгында жүрөктүн жыйрылуу жыштыгынын, артериалдык басымдын, өпкөнүн жашоо сыйымдуулугунун, дем алуу пробасынын орточо статистикалык көрсөткүчтөрү жана эки топтогу балдардын тынч абалында бул көрсөткүчтөрдүн өзгөрүү вариативдүүлүгү аныкталган. Баардык курактагы группаларда жүрөк ритминин термелүүсү байкалып, эксперименталдык группада көрсөткүч мүнөтүнө 84,8-80,1 согуу/мин көрсөтсө, ал эми текшерүү группасында бир аз тезирек, мүнөтүнө 89,1-85,4 согуу/мин көрсөткөн. Булчуңдарга ченелген жүктөм менен берилген проба эксперименталдык группада орточо эсеп менен мүнөтүнө 46,7-48,7 согуу/мин чейин болсо, текшерүү группасында мүнөтүнө 46,7-48,7 согуу/мин чейин болду. Жүктөмдөн кийин калыбына келүү убактысы эксперименталдык группада 3-3,5 мүнөт болсо, текшерүү группасында 4,5-5,0 мүнөт болду. Өпкөнүн жашоо сыйымдуулугунун көрсөткүчтөрү эксперименталдык группада анык айырма менен жогору деп табылды. Дем алуу пробалар эки группадагы балдардын да, кыздардын да кардиореспуратордук системаларынын функционалдык резервинин өсүшүн аныктаган. Улуттук кыймылдуу оюндардын эксперименталдык группадагы 7 – 10 жаштагы балдар тарабынан дайыма пайдаланылуусу функционалдык мүмкүнчүлүктөрдүн өсүү динамикасын жогорулатат жана кардиореспуратордук системанын өнүгүүсүнө себеп болот.

**Ачкыч сөздөр:** салттуу улуттук оюндар, кардиореспиратордук система, балдар, баштапкы мектеп курагы.

Киришүү. Дене даярдыгынын жакшыртуу процессинде жүрөк-кан тамыр системасынын жана дем алуу системасынын иштөөсүнүн натыйжалуулугу жогорулайт, энергетикалык камсыздоонун аэробдук жана анаэробдук процессинин кубаттуулугу көбөйөт, туунду кыймылдаткыч функциясынын калыптанышы, метаболизмдин оптималдашуусу жүрөт жана булчуңдардын күчү көбөйөт.Бир учурдагы жана узак мөөнөттүү физиологиялык жылышуулардын жаралуусунун түбүндө вегетативдүү нерв системасынын иштөөсүнүн жаңы

деңгээлинин калыптанышы жатат (Агаджанян Н.А., Баевский Р.М., Берсенева А.П., 2004). Дал мына ошондуктан вегетативдүү регуляциянын абалы организмдин кара жумушка көнүшүнүн өнүгүү процессинде аныктоочу факторлордон жана балдарды дарыгердин көзөмөлүндө болуусунун милдеттүү көрсөткүчү болуп саналат.

Жүрөк-кан тамыр системасынын дарыгердин көзөмөлүндө изилдениши негизги өзөктүү орунду ээлеп турат, анткени анын иштөө абалы жана резервдик мүмкүнчүлүктөрү организмдин кара жумушка көнүүсүндө маанилүү ролду ойнойт. Мындан сырткары кардиореспиратордук системанын көрсөткүчтөрү сезимтал келет да, организмдин физикалык жактан ашыкча чыңалуусуна башка физиологиялык мүнөздөмөлөрдөн мурда реакция кылат (С.Б. Тихвинский, С.В. Хрущев, 1991).

Кардиореспиратордук система жөнүндө концепциядан улам ал бүтүндөй организмдин ишинин биологиялык мыйзам ченемдүүлүгүнүн индикатору катары. баарынан мурда жүрөктүн жыйрылышынын ритмине жана дем алуу системасына жүргүзүлгөн анализге көңүл бурууга туура келет. Бул организмдин каалагандай жүккө карата жооп кайтаруучу организмдин универсалдуу реакциясы болуп саналат. Өнүгүп бараткан организм ар башка этаптарда тышкы таасирлерге функционалдык жактан даярдыгынын ар түрдүү деңгээлине ээ.

Иште 7-10 жаш курактык диапозондун ичинде физиологиялык системалардын функционалдык жактан өсүп жетилүү деңгээлин негизделиши, кыргыздын салттуу улуттук оюндарында машыгуу процессинде кардиореспиратордук системанын өнүгүү жана өркүндөө деңгээлдери сунушталат.

**Изилдөөнүн максаты:**

Кыргыздардын салттуу улуттук оюндары менен алектенген 7-10 жаштагы балдардын кардиореспиратордук системасынын абалын баалоо.

**Изилдөөнүн милдеттери:**

1. 7-10 жаш курактагы башталгыч мектеп окуучуларынын дем алуу системасынын көрсөткүчтөрүн изилдөө;
2. Башталгыч мектеп окуучуларынын дем алуу системасынын көрсөткүчтөрүн гендердик аспектиде изилдөө;
3. 7-10 жаштагы башталгыч мектеп окуучуларынын этнопедагогикалык кыргыз мектептеринин ыкмаларынын натыйжалуулугуна салыштырма талдоолорду жүргүзүү.

**Изилдөөнүн методдору, объектиси жана уюштурулушу.**

**1-таблица. 7-10 жаштагы изилдөөгө алынган балдардын саны**

| **Жаш курагы (жылдар менен)** | **Эксперименталдык топ** | | **Контролдук топ** | | **Баары** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Эркек балдар** | **кыздар** | **Эркек балдар** | **кыздар** | |
| 7 | 12 | 10 | 10 | 10 | 42 |
| 8 | 10 | 12 | 10 | 10 | 42 |
| 9 | 10 | 11 | 10 | 10 | 41 |
| 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 40 |
| **Жыйынтыгы:** | **42** | **43** | **40** | **40** | **165** |

Изилдөөнүн милдеттерине кыргыздын улуттук оюндарына башталгыч мектеп окуучуларын тандоо иштери да киргизилген жана мектептик режимде 7-10 жаштагы балдардын кардиореспиратордук системасынын өнүгүшүндө булл оюндарды колдонуунун натыйжалуулугуна эксперименттик текшерүү жүргүзүү да кирет.

Изилдөөнүн биринчи этабында кыймылдуу улуттук оюндар тандалып, оюндардын маалыматтар базасы түзүлдү, алардын бары жүрөк-кантамыр жана дем алуу системаларынын өнүгүшүн шарттаган жана кыймылдаткыч көндүмдөрдү калыптандырган оюндардан болуп саналат:

кыймылдуу улуттук салттуу оюндарды пайдалануу менен дене тарбия сабагын өткөрүүнүн план-конспектилери иштелип чыкты.

Экинчи этапта кыймылдуу улуттук салттуу оюндарды пайдалануу менен дене тарбия сабагы жумасына эки жолу өткөрүлдү.

Үчүнчү этапта сунушталган методиканын натыйжалуулугун аныктоого багытталган өлчөөлөр өткөрүлдү. Эксперименталдык жана контролдук топтордо жүрөк-кан тамыр жана дем алуу системаларынын көрсөткүчтөрү өлчөндү.

Балдардын жаш курагы – 7-10 жаш (башталгыч мектептик курак).

Эксперименталдык топто жумасына 2 жолу салттуу улуттук кыймылдуу оюндарды пайдалануу менен сабактар өтүлүп жатты. Мындай оюндардын катарына: Аксаккемпирбапалак, Ала күчүк, Ак-терек, Көк-терек, Атминипкубалашуу, Коёнсекириш, Атоюн, Каз-өрдөк, Карышкыр-кой, Качмай топ, Үкү, Урмай топ, Аркан тартыш же иттартыш кирди.

Контролдук топто жумасына 2 жолу жалпы билим берүүчү мектептердин программасы (2004) боюнча дене тарбия сабактары өтүлдү.

Сабактын узактыгы 45 мүнөт.

**Изилдөө методдору**

Алдыга коюлган максаттарга жана милдеттерге ылайык жумушта төмөнкүдөй методдор колдонулду:

**Изилдөөнүн медико-биологиялык методдору:**

- физиометрия (өпкөнүн жашоо сыйымдуулугу, артериялык кан басымы, жүрөктүн жыйрылышынын жыштыгы);
- дем алууга атайын тест (Штанге-Генче үлгүсү);
- дозаланган жүктөмдөгү тест (Мартине-Кушелевский үлгүсү);

**Математика-статистикалык методдор:**

- орточо арифметикалык чоңдуктар;
- стандарттык чегинүүлөр;
- вариация коэффициенти;
- орточо арифметикалык чоңдуктун катасы.

Эксперименталдык жана контролдук топтордун бир типтүү көрсөткүчтөрүнүн ортосунда айырмачылыктын ишенимдүүлүгүн баалоо Т-Стьюдент критериясынын чегине жеткен мааниси боюнча жүргүзүлдү. Бул үчүн Т-факт жүзүндөгү жана эркиндик баскычынын саны эсептелди.

**Изилдөөнүн жыйынтыктары:**

Жүрөктүн жыйрылышынын жыштыгы – башка функционалдык мүнөздөмөгө салыштырмалуу лабилдүү көрсөткүч, ошондуктан иштеп чыгуу маалында башка функционалдык көрсөткүчтөр пульстун жыштыгынан артта калышы ыктымал. Ошентип, баланын организминдеги пульстун башка физиологиялык жылышууларга ылайык келиши жөнүндө пикирлер кара жумуштун орточо интенсивдүүлүгүнүн фонунда жүрөк-кан тамыр системасынын жүккө карата сакталып калган реакциясында ишенимдүү келет.

Орточо интенсивдүүлүктөгү жүктө жүрөктүн жыйрылуу жыштыгы (ЖЖЖ) 120-130тан минутасына 150-160ка чейин термелет. Минутасына 120га чейин соккон пульста кара жумуш орточо интенсивдүүлүктөн төмөн катары эсептелет, ал эми жүрөктүн жыйрылуу жыштыгын минутасына 160ка чейин көбөйтүү – орточо интенсивдүүлүктөн жогору деп саналат. 1 минутанын ичинде 170-180ге чейин пульстук кагуусунда жүк субмаксималдуу жана максималдуу интенсивдүүлүккө жетет (Р.Н. Дорохов, И.И. Бахрах, И.М. Попов, 1978).

Эксперименталдык топто ЖЖЖ көрсөткүчтөрү контролдук топтордун ушундай эле көрсөткүчтөрү бир топ кыскаруу жагына оогондугу көрүнөт, бул кара жумуштун таасирине калбастан эксперименталдык топтордогу балдардын абдан үнөмдүү иштешинен кабар берет. Эксперименталдык топтордо бул көрсөткүчтүн айырмачылыгы 7-8-9-10 жаштагы эркек балдарда буга ылайык 4,9; 3,8; 4,7; 5,3 минутасына согот, ал эми кыздарда – 5,3; 5,0; 4,0; 4,1 минутасына согот. Дайыма ойногон балдарда контролдук топтогу өзүнүн теңтуштарына салыштырганда сөзсүз сейрек болот (2-табл.).

**2-таблица. 7-10 жаштагы балдарды тынч турган абалда ЖЖЖ өлчөө жана дозаланган жүктө өлчөө (сокку/мин) (M ± m )**

| | Контролдук топ (n=80) | Эксперименталдык топ (n=85) |
|---|---|---|

| Жаш курагы (жылдар менен) | Тынч турганда | Жүктө | $P_2$ | Кайра калыбына келүү | | Тынч турганда | Жүктө | $P_1$ | Кайра калыбына келүү | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | 3 мин | 5 мин | | | | 3 мин | 5 мин |
| **Эркек балдар** | | | | | | | | | | |
| 7 | 89,1±1,9 | 138,3±2,3 | 0,001 | 96,3±1,6 | 88,5±1,2 | 84,8±2,1 | 130,1±3,3 | 0,05 | 85,8±2,2 | - |
| 8 | 87,2±2,6 | 135,4±3,1 | 0,001 | 94,5±2,7 | 88,5±2,1 | 83,4±2,2 | 129,4±2,7 | - | 85,4±2,2 | - |
| 9 | 86,9±2,7 | 134,1±3,3 | 0,001 | 94,8±2,4 | 86,2±2,5 | 82,2±1,9 | 128,4±2,4 | - | 83,9±1,9 | - |
| 10 | 85,4±2,4 | 127,8±2,4 | 0,001 | 93,9±2,4 | 85,6±2,2 | 80,1±2,0 | 127,3±1,4 | 0,05 | 79,5±1,7 | - |
| **Кыздар** | | | | | | | | | | |
| 7 | 90,1±2,6 | 140,2±1,5 | 0,001 | 97,8±2,4 | 91,7±2,3 | 84,8±1,9 | 130,1±3,5 | 0,01 | 83,9±1,8 | - |
| 8 | 88,7±2,5 | 138,7±2,2 | 0,001 | 95,5±2,6 | 89,5±2,3 | 83,7±2,2 | 128,2±2,3 | 0,05 | 82,9±2,1 | - |
| 9 | 87,5±1,9 | 136,4±2,8 | 0,001 | 94,3±1,9 | 87,1±1,5 | 83,5±2,4 | 126,4±2,8 | - | 82,1±2,3 | - |
| 10 | 86,7±1,5 | 132,5±2,6 | 0,001 | 92,4±1,5 | 87,2±1,3 | 82,6±2,5 | 124,5±1,7 | - | 83,2±2,4 | - |

Эскертүү: Р1 – контролдук жүктөн кийин контролдук топко карата пульстун айырмачылыгындагы тактык; Р2 – контролдук жүктөн кийин жана тынч тургандан кийин эки топтун тең пульстарынын ортосундагы айырмачылыктын тактыгы.

Улуттук кыймылдуу оюн түрүндө системалуу түрдө кара жумушту пайдалануудан балдарда вагустук таасирдин түзүлүшүн тездетет.

Дозаланган кара жумушу менен функционалдык жүрөк-кан тамыр үлгүлөрү балдардын машыккандуулугун жана даярдыгынын деңгээлин аныктоо үчүн мааниси бар. Алар жүрөк-кан тамыр системасынын иштешинен четтегендеги функционалдык абалын баалоодо абдан маанилүү. Бирок ал структуралык жабыр тарткандыгын билдирген органикалык негиздерге ээ боло элек кезде, тагыраак айтканда, ооруй тургандын алдында, маанилүү. Анткени жүрөк-кан тамыр системасынын байкалбай ооруп баштагандыгын аныктайт, ал талап көбүрөөк коюлган күндөн тартып ачыкка чыга баштайт (Солодков А.С., Сологуб Е.В., 2001). Мартине-Кушелевскийдин үлгүсүн аткарууда (30 секунданын ичинде 20 жолу отуруп-туруу) эксперименталдык топтогу балдардын ЖЖЖ көрсөткүчү эркек балдарда жогорулап кеткен, орточо 46,2 сок/мин, ал эми контролдук топто – 46,7 сок/мин болгон. Жүрөккө оордук келтирүүгө жооп кылып, улуттук кыймылдуу оюндар менен алектентендерде жыйрылуунун тездегендиги менен реакция кылат.

Эксперименталдык топтогу эркек балдарда да, кыздарда да дозаланган кара жумушту аткаргандан кийин контролдук топтогу балдарга караганда ЖЖЖ сейрек согот.

Эксперименталдык топтогу балдарда калыбына келүү мезгилине байкоо жүргүзгөндө эркек балдарда да, кыздарда да бардык курактык топтордо ЖЖЖ 3 мүнөттөн кийин гана өз калыбына келгендигин байкадык. Контролдук топто беш мүнөттөн кийин гана калыбына келген. Мындан улам эксперименталдык топто “ойногон” балдарда 30 секунддун ичинде 20 жолу отуруп-туруу

жүгүн аткаргандан кийин ЖЖЖ контролдук топтогу балдарга караганда бир топ ылдый жана 3 мүнөттүн ичинде кайра калыбына келген. Системалуу машыккандан кийин кайра калыбына келүү процессинин ылдамдыгы балдарда тездей баштаган. Мунун баары мектепте дене тарбиясы боюнча сабак өтүүдө эске алынууга тийиш.

Жүрөк-кан тамыр системасынын оюн түрүндөгү дозаланган жүккө карата реакция кылуу картинасы эксперименталдык топтогу балдарда функционалдык мүмкүнчүлүгүнүн өнүгүү динамикасында орду бар, ал ишенимдүү мүнөзгө ээ.Физиологиялык шарттарда артериялуу кан басым (АКБ) көптөгөн факторлордун таасиринин астында дайыма термелүүгө дуушар болот. Буга байланыштуу айрым авторлор "туруктуу кан басым дайыма катталбайт, а тескерисинче нормалдуу чектер бар, алардын ортосунда термелип жүрүп турат" дешет (Е.Б. Солодков, Е.М. Есина, 1997). Физиологиялык систоликалык кан басымдын күндүзгү вариациялары эртең менен эң төмөнкү чоңдукту жана кечке маал жогорку чоңдукту көрсөтөт; катуу уктап жаткан маалда кан басым түшөт. Ар түрдүү дүүлүктүргүчтөрдүн – сенсордук, температуралык, ооруксунуу, кара жумуштун негизинде кан басым көтөрүлөт. АКБда 40 мм. сым. мам. чейинки чекте мезгилдик физиологиялык өзгөрүүлөр жүрөт. Бирок буларга карабастан алар эмне менен шартталгандыгы такталган эмес – вазомордук активдүүлүктүн вариациялары, жүрөктүн иштешинин жыштыгынын өзгөрүшү менен же сокку уруу көлөмү менен.

Ар бир курактык топто АКБдын чоңдуктары физиологиялык ченемдердин чегинде турат жана өздөрүнүн теңтуштарындагы чоңдуктарынан айырмаланбайт.

Биздин изилдөөлөрдүн негизинде 7-10 жаштагы балдардын артериялуу кан басымынын көрсөткүчтөрү анча-мынча өзгөрүүлөргө туш келет (3-табл.).

**3-таблица. Балдардагы артериялуу кан басымдын көрсөткүчтөрү (M±m)**

| Жаш курагы (жылдар менен)/ көрсөткүчтөр | | АКБ (мм.сым.мам.) Контролдук топтор (n=80) | АКБ (мм.сым.мам.) Эксперименталдык топтор (n=85) |
|---|---|---|---|
| Эркек балдар | | | |
| 7 | САКБ<br>ДАКБ | 93,0±1,9<br>62,3±1,9 | 94,0±1,3<br>62,3±1,5 |
| 8 | САКБ<br>ДАКБ | 94,2±2,1<br>64,2±1,9 | 94,9±1,9<br>63,2±1,8 |
| 9 | САКБ<br>ДАКБ | 95,4±2,5<br>65,4±1,9 | 95,9±2,2<br>63,5±2,0 |
| 10 | САКБ<br>ДАКБ | 96,7±2,6<br>64,5±1,9 | 98,5±2,2<br>65,7±1,8 |
| Кыздар | | | |
| 7 | САКБ<br>ДАКБ | 96,2±2,4<br>62,5±1,9 | 95,2±2,1<br>62,5±1,3 |
| 8 | САКБ<br>ДАКБ | 97,2±2,3<br>63,9±1,9 | 97,9±2,0<br>63,9±1,6 |
| 9 | САКБ<br>ДАКБ | 96,1±1,7<br>64,7±1,9 | 98,1±1,8<br>64,7±1,3 |
| 10 | САКБ<br>ДАКБ | 100,2±1,3<br>65,2±1,9 | 100,5±1,8<br>65,2±1,9 |

Салыштырмалуу талдоолор көрсөткөндөй, эксперименталдык топтогу балдарда САКБ жана ДАКБдын айырмасы так эмес мүнөзго ээ. Анткени, 7-8-9-10 жаштагы эркек балдарда САКБ 1,0; 0,7; 0,5; 1,8 мм.сым.мам. га жогору. Ал эми ДАКБ – 0; 1,0; 1,9; 1,2 мм.сым.мам. га жогору. Кыздарда САКБ 1,0; 0,7; 2,0; 0,3 мм.сым.мам., ал эми ДАКБ – 0,7; 1,2; 2,0; 2,0 мм.сым.мам. жогору.

Белгилүү болгондой, кара жумуштун жана атайын дем алдыруучу көнүгүүлөрдүн таасиринде балдардын өпкөсүнүн жашоо сыйымдуулугу 30%га өсүшү мүмкүн, ошондой эле дем алуунун резервдик мүмкүнчүлүктөрү көбөйөт: өпкөнүн жашоо сыйымдуулугу жана өпкөнүн

максималдуу желденүүсү ачык өсөт, литр желденген абадан көбүрөөк сандагы кычкылтек пайдаланылат, кан айлануунун кычкылтек ташуу транспорттук функциясы жогорулайт, кандын кычкылтектик сыймдуулугу өсөт, ткандардын дем алуу механизмдери өркүндөйт, кычкылтектин көбүрөөк жетишпей калуусунун пайда болушунан гипоксемиялык жана гиперкапникалык абалдарда да кара жумушту уланта алуу жөндөмдүүлүгү жогорулайт (С.Б. Тихвинский, С.В. Хрущев, 1991).Мына ушул өбөлгөлөрдөн улам, биз мектеп курагындагы балдардын (7-10 жаштагы) тышкы дем алуу системасынын резервдик мүмкүнчүлүктөрүн аныктап чыктык. Өпкөнүн жашоо сыймдуулугун Штанге үлгүсүнүн негизинде изилдөөдө (демди ичке тартканда абаны кармап тургандагы үлгү) жалаң сандык маалыматтарды гана алдык. Эксперименталдык топтордун эркек балдарында да, кыздарында да өпкөнүн жашоо сыймдуулугу көрсөткүчү 7 жаштагылардыкы 84,7 мл ге бир топ өлчөмгө көптүк кылат; ал эми контролдук топтордо 64,5 мл ди түзөт. Башка курактык топтордо эркек балдардыкы 175,3; 185,5; 250,7 мл ге, ал эми кыздардыкы 202,6; 130,1; 190 мл ге жогору (4-табл.).

**4-таблица. Балдардын өпкөсүнүн жашоо сыймдуулугунун көрсөткүчтөрү (M±m)**

| Жаш курагы (жылдар менен) | Өпкөнүн жашоо сыймдуулугу (мл) | |
|---|---|---|
| | Контролдук топ (n=80) | Эксперименталдык топ (n=85) |
| | Эркек балдар | |
| 7 | 1597,4±42,1 | 1682,1±35,6 |
| 8 | 1614,8±35,6 | 1790,1±41,4** |
| 9 | 1715,0±52,3 | 1900,5±30,4** |
| 10 | 1850,0±58,3 | 2100,7±36,4*** |
| | Кыздар | |
| 7 | 1536,4±38,4 | 1600,9±29,9 |
| 8 | 1597,8±35,4 | 1800,4±36,4*** |
| 9 | 1760,6±38,2 | 1890,7±30,9* |
| 10 | 1810,4±48,3 | 2000,4±52,1** |

Эскертүү: * - P<0,05; ** - P<0,01; *** - P<0,001 айырмачылыктардын аныктыгы контролдук топторго карата алынды.

Жогоруда берилген маалыматтар төмөнкүлөрдү көрсөтүп турат. Эксперименталдык топтордогу балдарда өпкөнүн жашоо сыймдуулугу 7 жаштагы балдарды кошпогондо контролдук топтогу балдардын көрсөткүчүнөн бир топ жогору болуп турат. Бул улуттук кыймылдуу оюндар менен алектенген балдардын дем алуу системасынын функционалдык мүмкүнчүлүктөрү жумасына 2 жолу дене тарбиясы сабагына жөн эле катышып жүргөн балдарга караганда эксперименталдык топтордо бир топ жогору. Мындан улам, эксперименталдык топтордо аткарылган улуттук кыймылдуу оюндар балдардын дем алуу системаларына оң таасирин тийгизет, организмдин резервдик мүмкүнчүлүктөрүн жогорулатып, аны үнөмдөөгө шарт түзөт.
Белгилүү болгондой, дем алуу борборунун жогорку козгогучтугуна байланыштуу балдар чоңдорго караганда көпкө чейин дем алууну ичинде кармап тура алышпайт (Г.Н. Сердюкова, 1985). Дем алууну сыртка чыгарбай кармап туруу канда кычкылтектин көбүрөөк каныккандыгы көбүрөөк болгондугу үчүн балдарда үзүлүп кетет. 7-8 жаш куратагы балдарды демди ичине алганда абаны кармап туруу (Штанге үлгүсү) убактысы 34-35 секунданы түзүшү керек, 8-9 жаштагы балдарда 40-44 сек, 9-10 жаштагы балдарда 45 секундду түзүшү керек. Дени сак бала бул үлгүгө ар башкача реакция кылышат, курагына жараша жана дене боюнун өрчүү деңгээлине карата. 7-8-9-10 жаш куратагы балдарда Штанге үлгүсүн талдоонун жыйынтыгы 5-таблицада көрсөтүлгөн.

**5-таблица. Балдардагы Штанге, Генчи үлгүлөрүнүн көрсөткүчтөрү (M±m)**

| | Үлгүлөр (секундаларда) |
|---|---|

| Жаш курагы (жылдарда) | Штанге | | Генчи | |
|---|---|---|---|---|
| | Контролдук топ (n=80) | Эксперименталдык топ (n=85) | Контролдук топ (n=80) | Эксперименталдык топ (n=85) |
| Эркек балдар | | | | |
| 7 | 26,4±4,7 | 35,8±4,3 | 12,4± 3,2 | 16,4±3,2 |
| 8 | 30,8±3,4 | 36,8±5,2 | 13,4±3,6 | 18,0±2,9 |
| 9 | 31,6±4,4 | 39,4±3,0 | 15,2±2,9 | 19,9±3,2 |
| 10 | 34,8±3,2 | 42,4±3,1 | 15,9±3,4 | 22,8±2,9 |
| Кыздар | | | | |
| 7 | 25,1±3,4 | 34,8±3,8 | 11,7±3,4 | 16,8±3,2 |
| 8 | 26,7±4,4 | 35,7±4,2 | 12,4±2,8 | 17,2±4,2 |
| 9 | 30,1±5,2 | 40,4±3,4 | 14,2±2,9 | 19,6±3,8 |
| 10 | 32,8±4,1 | 42,4±2,5 | 16,0±3,4 | 22,7±3,9 |

Алынган жыйынтыктардын анализи дем алууну ичине кармап туруу убактысы контролдук топко караганда эксперименталдык топтун эркек балдарында 9,4с; 6,0с, 7,8с, 7,6 секундага, ал эми кыздарда 9,7с, 9,0с, 10,3 секундага көп. Штанге үлгүсүнүн көрсөткүчтөрү эксперименталдык топтордогу эркек балдарда да, кыздарда да контролдук топтордогу балдардын көрсөткүчтөрүнө салыштырганда кыйла жогору. Эксперименталдык да, контролдук топтун да эркек балдардын да, кыздардын да бул көрсөткүчтөрдү салыштырып караганда эки топтун тең эркек балдардын көрсөткүчтөрү жогору болгондугун байкадык. Контролдук топтордон алынган натыйжалар мектеп программасы боюнча дене тарбиясы менен машыккан балдарда дем алуу системаларынын функционалдык абалы абдан төмөн экендигин көрсөттү.7-8 жаштагы балдардын демди ичтен тышка чыгарбай кармап туруу убактысы (Генчи үлгүсү) 14-15 секундду, 8-9 жаштагыларда 18-19 сек, 9-10 жаштагы балдардыкы 21-22 секунданы түзүшү керек.Алынган жыйынтыктар көрсөткөндөй, демди ичтен тышка чыгарбай кармап туруу убактысы контролдук топтогу балдарга салыштырмалуу эксперименталдык топтогу эркек балдарда 4,0;4,6; 4,7; 6,9 секундага; кыздарда 5,1с; 4,8с; 5,4с;6,7секундага көбүрөөк.

Биз эксперименталдык топтун балдарына улуттук кыймылдуу оюндардын түрлөрүн да сунуштадык, алар тестирлөөдөн өткөрүлдү, натыйжалуулугу аныкталды.

Эксперименталдык топтун балдары үчүн оюндарды эксперименталдык текшерүү максатында биз “Коён секириш” деген оюнду тестирлөөдөн өткөрдүк (6-табл.).

**6-таблица. 7-10 жаштагы балдардын кыймылдуу улуттук оюндарды аткаргандан кийин жүрөктүн жыйрылышынын жыштыгынын өзгөрүшү (M±m)**

| **Жаш курагы (жылдар менен)** | **Эксперименталдык топ (n =85)** | |
|---|---|---|
| | **ЖЖЖ тынч турган абалда (сокку/мин)** | **ЖЖЖ жүктөн кийин (сокку/мин)** |
| Эркек балдар | | |
| 7 | 89,1±1,9 | 130,2±2,7*** |
| 8 | 87,2±2,1 | 135,4±2,2*** |
| 9 | 86,9±2,5 | 132,5±2,3*** |
| 10 | 85,4±2,6 | 134,8±2,7*** |
| Кыздар | | |
| 7 | 90,1±2,4 | 138,4±2,1*** |
| 8 | 88,7±2,3 | 136,6±2,6*** |
| 9 | 87,5±1,7 | 138,6±2,5*** |
| 10 | 86,7±1,3 | 137,4±2,3*** |

Эскертүү: *** – P<0,001 жүккө карата алынган тактык.

Оюндун таасирин талдаганда төмөнкүлөрдү көрсөттү. Эркек балдарда ЖЖЖ орточо эсеп менен жогорулагандыгы же минутасына 46 жолу сокку ургандыгы, ал эми кыздарда минутасына 49,5 жолу сокку ургандыгы тастыкталды. Оюнду аткарылышы жүккө жагымдуу реакция кылуусу жөнүндө айтып турат жана так мүнөзгө ээ, ыкчам машыктыруучулук эффектиге жетиштик.

Сөөк-сүлдөр булчуңдарына системалуу түрдө таасир этүүдө улуттук оюндар зат алмашуу процессин олуттуу активдештирет, бардык клеткалардын жана организмдин бардык ткандарынын тамактануусу үчүн жагымдуу шарттарды түзөт (В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий, 2005).

Биздин көрсөткүчтөр көрсөткөндөй, оюндар кардиореспиратордук системанын функционалдык мүмкүнчүлүктөрүнүн өнүгүшүнө жагымдуу таасирин тийгизет жана кыймылдаткыч активдүүлүгүнүн жогорулашына өбөлгө түзөт.

**Жогоруда баяндалгандардын негизинде төмөнкүдөй корутундуга келүүгө болот:**

1. Жүрөктүн жыйрылышынын жыштыгынын, артериялуу кан басымдын, өпкөнүн жашоо сыйымдуулугунун, дем алуу үлгүлөрүнүн орточо статистикалык көрсөткүчтөрү алынды жана бул көрсөткүчтөрдүн эки топтогу балдардын тынч турган абалындагы вариативдүү өзгөрүүлөрү аныкталды. Бардык жаш курактык топтордо жүрөк ритминин жыштыгынын термелүүсү эксперименталдык топто – 84,8-80,1 сок./мин, контролдук топто – 89,1-85,4 сок./мин. чейин жетет.

- тынч турган абалда жүрөктүн жыйрылышынын жыштыгы жана артериялуу кан басымдын көрсөткүчтөрүнүн чачылышы жаш курагына да, жынысына да карабастан так айырмачылыктары жок, муну менен катар өпкөнүн жашоо сыйымдуулугунун көрсөткүчү жана жүрөктүн жыйрылышы оюндарды аткарып бүткөндөн кийин так айырмачылыктарга ээ болот.
- дозаланган булчуңдук жүктүн үлгүлөрү чачылууну көбөйүшүн жаратат, эксперименталдык топтогу орточо көрсөткүч 46,7-48,7сок./мин, контролдук топто – 46,2-43,6 сок./мин жетет. Жүктөн кийинки кайра калыбына келүү убактысы эксперименталдык топто 3-5 минута, ал эми контролдук топто 4,5-5 минутага чейин жетет.
- дем алуу үлгүлөрү кардиореспиратордук системанын функционалдык резервинде эки топтун эркек балдарында да, кыздарында да анча-мынча өсүш болгондугун аныктады.

2. Кыймылдуу оюндарды тестирлөө жүрөктүн жыйрылуу жыштыгынын көрсөткүчтөрүн 47,8 сок./мин чейин көбөйтөт жана ыкчам машыктыруучу эффект байкалат.

- кардиореспиратордук системанын функционалдык мүмкүнчүлүктөрүнүн өсүү динамикасы бардык курактык мезгилдерде орточо эсеп менен 47,8 сок./мин чейин жетери белгилүү болду.

3. Улуттук кыймылдуу оюндарды 7-10 жаштагы эксперименталдык топтун балдарына үзгүлтүксүз колдонуу функционалдык мүмкүнчүлүктөрдүн өнүгүү динамикасын жогорулатып, кардиореспиратордук системанын өнүгүшүнө өбөлгө түзөт.

**Адабияттар:**

1. Агаджанян Н.А., Баевский Р.М., Берсенева А.П. Функциональные резервы организма и теория адаптации. Вестник восстановительной медицины, 2004 №3. –С4-11.
2. Детская спортивная медицина //Под ред. Тихвинского С.Б., Хрущева С.В. -Руководство для врачей. - М.: Медицина, 1991. -560с.
3. Дорохов Р.Н., Бахрах И.И., Попов И.М. Спортивно-медицинские аспекты отбора и ориентации. – Смоленск, 1978. -38с.
4.Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физические упражнения и подвижные игры / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – Москва: НЦ ЭНАС, 2005.
5. Солодков А.С., Сологуб Е.В. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная. - М: Терра-Спорта, Олимпия Пресс, 2001. -380с.
6. Солодков А.С. Функциональное развитие детей дошъ эльного возраста/ А.С. Солодков, Е.М. Есина// Матер, итог, научн. конф. инта за 1997 г. СПб.: ВНИИФК. - С. 142-143.
7. Сердюкова Г.Н. Психогигиена детей и подростков /[Громбах С.М., Ковалев В.В., Козловская Г.В. и др.]; - М.: Медицина, 1985. -224с.

# TÜRK HALKLARININ GELENEKSEL OYUNLARI: TEORİK PROBLEMLERİ VE GELİŞİMİNİN GELECEĞİ

*Abakir Mamıtov*
*Kırgızistan İlimler Akademisi*

## ÖZET

Söz konusu çalışmada Türk toplumunun geleneksel oyunlarının sorunlarına ve gelişmesine yönelik düşünceler, çağdaş beden eğitim ve spor teorisinin temel kuralları bakımından nitelenmektedir. Geleneksel oyunlar kavramını belirlemek, gelişme yönünü nitelemek, geleneksel oyunlarının sosyoloji, genel pedagoji ve özel pedagoji bakımından işlevlerini detaylı olarak analiz etmek önerilmektedir. Geleneksel oyunlarının bir sistem olarak oluşması gerektiği belirlenerek türk toplumlarının geleneksel oyunlarını felsefi, ilmi-metodoloji ve düzenleme bakımından temellerini oluşturması öne sürülmektedir. Geleneksel oyunların gelişim dönemleri belirlenerek zorunlu halde üç dönemin (milli, bölgesel ve klasik dünyaca) gelişmesi bir koşul olarak sunulmaktadır. Araştırmacının düşüncelerine göre söz konusu durumları belirlemek, türk toplumunun geleneksel oyunlarının çağdaş teorisini oluşturmak için büyük bir katkıda bulunacaktır.

Anahtar kelimeler: Geleneksel oyunlar, Geleneksel oyunların gelişme yönü, Geleneksel oyunların üstlendiği sosyal, genel pedagoji ve özel pedagoji işlevleri, Geleneksel oyunlarının gelişim dönemleri, Türk toplumunun geleneksel oyunlarının teorisi vb...

Аннотация. Макалада түрк элдеринин салттуу оюндарынын көйгөйлөрүнө жана өнүгүү келечегине заманбап дене тарбия жана спорт теориясынын негизги жоболоруна таянып мүнөздөмө берилет. Салттуу оюндар түшүнүгүнө аныктама, өнүгүү багыттарына мүнөздөмө берилип, салттуу оюндардын социалдык, жалпы педагогикалык жана атайын педагогикалык функцияларын дыкат талдоо сунушталат. Салтуу оюндардын система катары калыптануу зарылдыгы белгиленип, түрк элдеринин салттуу оюндарынын философиялык, илимий-методикалык жана уюштуруучулук негидерин иштеп чыгуу сунушталат. Салттуу оюндардын өнүгүү этаптары такталып, милдеттүү түрдө үч этаптуу (улуттук, регионалдык жана классикалык-дүйнөлүк) өнүгүү багыты шарт катары негизделет. Автордун позициясына ылайык аталган жагдайларды тактап чыгуу түрк элдеринин салттуу оюндарынын заманбап теориясын калыптандырууга тийиштүү салым кошот.

Түйүндүү сөздөр: салттуу оюндар; салттуу оюндардын өнүгүү багыттары; салттуу оюндар аткарган социалдык, жалпы педагогикалык жана атайын педагогикалык функциялар; салттуу оюндардын өнүгүү этаптары; түрк элдеринин салттуу оюндарынын теориясы.

Теориялык көз караштан караганда салттуу оюндарды ар бир этностун жана адамзаттын тарыхы жана маданияты менен тыгыз байланышта болгон руханий баалуулуктардын түркүмү, көңүл ачуу ишмердүүлүгүнүн өзгөчө бир түрү жана мындай ишмердүүлүктүн жыйынтыгы катары кабыл алуу зарыл [1,2]. Салттуу оюндар, биринчи кезекте, жаш муунду жалпы адамзаттык, этникалык жана индивидуалдык өңүттө өнүктүрүү каражаты катары колдонуулары белгилүү [3]. Ошол эле учурда, салттуу оюндардын өнүгүү жана жайылтуу багыттарына мүнөздүү тенденцияларды ажыратып таануу, алардын өзгөчөлүктөрүн билүү зарылдыгы пайда болууда. Анткени, салттуу оюндардын бир тобу спорт багытында, экинчи тобу - эс алуу жана көңүл ачуу максатында улуттук майрамдардын, салтка айланган оюндардын жана фестивалдардын

алкагында өнүгүп келе жатканы кадыресе көрүнүш. Тилекке каршы салттуу оюндардын толук кандуу тартипке келтирилген теориясы жок. Өзгөчө бул көйгөйлөр совет доорундагы өлкөлөрдө эгемендикке ээ болгон мезгилден башталган улуттук сезимдеринин жанданышы жана ар бир этностун өз тарыхына карата көз карашынын тереңдеши менен актуалдуулугу бир топ курчуду. Мына ошол себептен түрк элдеринин салттуу оюндарынын теориялык негиздерин иштеп чыгуу, мындай оюндарга мүнөздүү өнүгүү тенденцияларын эске алуу зарыл деп эсептейбиз. Анткени, спорт багытындагы салттуу оюндар спорттун коомдук-педагогикалык көрүнүш катары өнүгүү мыйзам ченемдүүлүктөрүнө, ал эми эс алуу жана көңүл ачуу багытындагы салттуу оюндар майрамдардын жана фестивалдардын жаратылышына дал келген мыйзам ченемдүүлүктөрдүн алкагында өнүгүшү шарт. Белгиленген шарттарды эске албоо, биздин оюбузча, салттуу оюндардын салмактуу теориясын иштеп чыгууда методологиялык жаңылуу дегенди билдирет. Жогоруда аталган тенденциялар жалгыз гана түрк элдеринин салттуу оюндарына мүнөздүү эмес. Дүйнөдөгү башка этностордун жана алардын ири топторунун салттуу оюндары да биз жогоруда белгилеген өңүттө өнүгүүдө. Биздин оюбузча спорт багытындагы өнүгүп жаткан түрк элдеринин салттуу оюндарынын социалдык, жалпы педагогикалык жана атайын педагогикалык функциялары терең изилденип, ар бир этностун маданиятына жана тарыхына жараша талданып чыгышы алгачкы милдеттердин бири болушу керек. Мындай өңүттө жүргүзүлгөн анализ салттуу оюндардын негиздүү тандалып алынышына, алардын ырааттуу өнүгүшүнө жана тийиштүү спорттук мелдештердин калыптанышына уюштуруучулук өңүттө олуттуу багыт берет. Анткени, мамлекеттик жана коомдук мааниге ээ болгон олуттуу социалдык көйгөйлөрдү чечүү, салттуу оюндар аркылуу машыгуучуларды Ата-Мекенди коргоого, талыкпай эмгектенүүгө даярдоого жана жарандардын маданий-көркөм эңсөөлөрүн канааттандырууга кошкон салымы ар тараптуу изилденет жана негиздүү мүнөздөмөгө ээ болот. Улуу муундун тарбиялык өңүттө топтогон оң тажрыйбасын жаңы муунга татыктуу өткөрүп берүү жалпы педагогикалык функция катары таанылары белгилүү. Мына ушул жагдай эске алынып, түрк элдеринин салттуу оюндары камтыган тарбиялык тажрыйба терең изилдениши жана дыкат талданышы зарыл. Салттуу оюндардын акыл-эске, адепке, эстетикага жана эмгектин элементардык түрлөрүн өздөштүрүүгө кошкон потенциалы изилденип, ар бир этностун түрдүү жаш куракатагы муундарга карата сунушталуучу салттуу оюндардын так тизмеги аныкталышы маанилүү педагогикалык маселени чечүү дегенди билдирет. Ошону менен бирге салттуу оюндардын теориясын калыптандырууда дене тарбия кыймылына мүнөздүү атайын педагогикалык функциялар да көз жаздымда калбашы абзел. Сөз түрк элдеринин салттуу оюндары машыгуучулардын ден соолугун чыңдоого, дене маданиятына мүнөздүү атайын билимдерди өздөштүрүүгө, машыгуучулардын дене даярдыгын жакшыртууга жана аларды спорттук ишмердикке даярдоого кошкон салымдарын изилдөө тууралуу жүрүп жатат. Тилекке каршы салттуу оюндарды мүнөздөө негизинен тарыхый өңүттө берилип, кайсы оюн качан пайда болгону жана кантип ойнолоору тууралуу маалымат менен чектелип келүүдө. Конкреттүү педагогикалык изилдөөлөрдүн уюштурулганы, ар бир оюндун, же болбосо ага чектеш оюн топторунун адам баласын ар тараптуу өнүгүүсүнө кошкон потенциалын ачыктаган эксперименталдык изилдөөлөр жокко эсе.

Түрк элдеринин салттуу оюндары атайын система катары калыптанышын абдан орчундуу маселе деп эсептейбиз. Бул багытта алгачкы кадамдардын багыты түрк элдеринин салттуу оюндарына мүнөздүү идеологияны аныктоо, аны тийиштүү деңгээлде чечмелөө абдан маанилүү. Биздин оюбузча түрк элдеринин салттуу оюндарынын философиясы, психологиясы жана педагогикасы келечектеги илимий изилдөөлөрдүн объектиси жана предмети болушу зарыл. Салттуу оюндарды илимий-методикалык өңүттөн коштоо, алардын уюштуруучулук негиздерин жана институттарын тактоо түрк элдеринин салттуу оюндарын система катары калыптандыруудагы бирден бир орчундуу маселе болушу зарыл. Ал эми эс алуу жана көңүл ачуу багытындагы майрамдардын жана фестивалдардын алкагында өнүгүп жаткан түрк элдеринин салттуу оюндары аталган форматтагы иш-чаралардын мыйзам ченемдүүлүктөрү башкача өңүттө экендигин билдирүүбүздүн башында белгилеп кеттик эле. Мындай иш-чараларга мүнөздүү белги катары бекем тартипке жана эрежеге байланбаган, тандоо мелдештери расмий уюштурулуп мелдештердин кийинки этабына катышуу укугу лицензиялоо процедурасынан көз каранды болбогон жагдайлар мүнөздүү. Демейде, салттуу оюндар майрамдардын жана фестивалдар программаларына киргизилип, эреже катары бир-эки күндүн алкагында уюштурулуп, кандайдыр бир олуттуу мааракеге, же болбосо айыл-чарба тармагында

орун алуучу сезондук жумуштардын алдында, же болбосо аякташына карата уюштурулуп келээри белгилүү. Мисалы, Башкортостанда мындай оюндар жаздын келиши менен уюштурулса, Кыргызстанда жайлоого чыккан малчылар үчүн жайында, дыйкандар үчүн жыйын терин бүткөндө күз айларында өткөрүлүп келген [4] .Мындай форматта уюштурулган иш-чаралардын көздөгөн максаты спорт багытындагы классикалык иш-чаралардан айырмаланып тураары жалпыга маалым. Ошол эле учурда, эки багыттын кээ бир белгилерин бирге карманган, кандайдыр бир деңгээлде интеграцияланган регионалдык, эл аралык жана кээде дүйнөлүк аталыштагы ири этносторго мүнөздүү масштабдуу оюндарды уюштуруу да кийинки мезгилде салтка айланууда. Аларга мисал катары, Кыргызстанда эки жолу уюштурулган Көчмөндөрдүн дүйнөлүк оюндарын (2014, 2016-жылдары), Казакстанда өткөрүлгөн көкпар боюнча дүйнөнүн чемпионатын (2017-ж.) атаса болот. Классикалык спорттук мелдештерден айырмаланып, аталган оюндарга катышуу укугу лицензиялоо жолу менен ыйгарылбастан, түздөн-түз эле улуттук курама командалардын катышуусу аркылуу болгону белгилүү. Мындай жагдай көбүнчө фестиваль форматындагы иш-чараларга мүнөздүү экендигин белгилөө зарыл.Адистик өңүттөн караганда түрк элдеринин салттуу оюндары өзүнүн өнүгүү жана дүйнө жүзүнө жайылуу процесстерин өтө ыкчамдык менен басып өтүүгө умтулуп жаткандай сезим калтырат. Анткени, заманбап спорт теориясынын жоболоруна ылайык ар бир спорттун түрү өзүнүн өнүгүү жолунда үч этапты басып өтөөрү белгилүү [3]. Биринчиси, спорт түрүнүн пайда болуу жана жаралуу этабында конкреттүү бир этностун тарыхы, анын дене тарбия максатында топтогон тажрыйбасы жана маданиятына негизделип, спорттун улуттук түрү катары белгилүү болот. Экинчи этапта, спорттун улуттук түрү башка элдерге, өлкөлөргө жана кээде кайсы бир континенте жайылат жана спорттун регионалдык түрүнө айланат. Ал эми үчүнчү этапта, спорттун регионалдык түрү дүйнө элдерине, өлкөлөрүнө жана континенттерине кеңири жайылып спорттун классикалык түрү катары түптөлөт. Мына ушундай логикага таянган жана анын алкагында калыптанган спорттун түрлөрү спортту педагогикалык жана коомдук ири көрүнүш катары мүнөздөйт, жалпы адамзаттык руханий баалуулук, тийиштүү ишмердиктин жыйынтыгы катары таанылат. Анткени, классикалык спорттун түрлөрүнө негизделген Олимпия оюндары, дүйнө чемпионаттары жана биринчиликтери тийиштүү кызыгуулар, колдоолор жана жеңишке жеткен учурда улуттук сыймыктануулар менен коштолуп, эң бийик саясий мааниге ээ болот. Ал эми салттуу оюндарга негизделген ири спорттук мелдештер "дүйнөлүк" деп аталганына карабастан түпкүлүгү регионалдык алкактан чыга албай келе жатат. Башкача сөз менен айтканда салттуу оюндар өзүнүн өнүгүү жолундагы бардык этапты толук кандуу басып өтө электигин тануу га болбойт.

Жыйынтыктоо иретинде, түрк элдерине мүнөздүү салттуу оюндарды жайылтуу, алардын педагогикалык өңүттө баалууларын спорттун регионалдык жана классикалык түрлөрүнө айлантууга умтулуу учурдун бирден бир келечектүү маселеси деп белгилесе болот. Бул максатта салттуу оюндардын уюштуруучулук маселелери менен эле чектелип калбастан, түрк элдеринин салттуу оюндарынын философиялык, педагогикалык жана психологиялык маселелерин изилдөө борборун түзүү, анын заманбап теориясын жана машыгуу методикасын калыптандыруу учурдун эң бир актуалдуу көйгөгү деп эсептейм. Биз жогоруда белгилеп кеткендей түрк элдеринин салттуу оюндарынын теориясы толук кандуу калыптана элек. Классикалык илимий булактарда "оюн ойноо теориясы" (теория игр) тийиштүү ишмердүүлүктөгү оптималдуу стратегияны аныктоочу прикладдык математиканын бөлүмү, атайын адистештирилген ыкма, бизнес жүргүзүү жаатында ыңгайлуу кызматташуу мүмкүнчүлүгү катары мүнөздөлүп келээрин [5], ал эми спорттук ишмердүүлүккө карата өз ордун таба электигин тануу га болбойт. Мына ушул жагдайлар менен байланышкан проблемаларды изилдөөнү колго алууга жана киришүүгө симпозиумдун катышуучуларын чакырып кетем.

Колдонулган адабияттар

1. Мамытов А., Джанузаков К.Ч. Дене маданияты теориясы. Жалпы негиздери: Окуу куралы. -Бишкек, 2011. -184 б.
2. Мамытов А. Спорт теориясы: Окуу колдонмо. -Бишкек, 2016. 3-бас. 136 б.
3. Черная А. Психологические основы традиционных игр. Развитие личности, № 4, 1999. - с. 86-98.
4. Национальные виды спорта. htpp:vanilla.su\nacionalnye-vidy-sporta.ytml.
5. Авдеев М. Сибирский центр конфликтологии. Корпоративные стратегии. № 48. 2008

**THE SECOND "I" OF THE NOMAD**

*Dobaev D. K. Supataeva E. A.*

**ABSTRACT.**
A special form of inter-civilizational dialogue of cultures are language — translators (vectors). As translators for them (carriers) and speaks Russian language. The authors presented the development classes of the practical course of the Russian language "The Second "I" the nomad".
**Key words:** globalization, intercultural dialogue, Russian language, the nomad Kyrgyz.
**Аннотация.**
Особой формой межцивилизационного диалога культур являются языки — трансляторы (переносчики). В качестве таких трансляторов (переносчиков) выступает и русский язык. Авторами представлена разработка занятия практического курса русского языка «Второе «я» кочевника».
**Ключевые слова:** глобализация, межкультурный диалог, русский язык, кочевник, кыргызский.

**Введение**. Конец второго тысячелетия и начало третьего тысячелетия ознаменовалась вступлением в новую эпоху, которая пришла и продолжает стремительно проникать во все сферы жизни общества – *глобализация*. Процессы глобализации как все проникающие во всего и вся, и его влияние на человека, на общество, в том числе на науку и образование, стало со всей очевидностью.

Термин *«глобализация»* связан с латинским термином *«глобус» (земля, земной шар)*, что означает общепланетарный характер тех или иных процессов. В самом общем смысле термин «глобализация» обозначает ряд таких процессов, как *интернационализация экономики, развитие единых систем мировых связей, изменение и ослабление функции национальных государств, активизация деятельности транснациональных негосударственных образований* и т.д. [1, с. 3]

*Глобализационные процессы* резко усилили взаимозависимость мира. Информационная революция, породив лавинообразное умножение каналов межкультурных коммуникаций, неподвластных национальным правительствам, с одной стороны, открыла беспрецедентные возможности для сближения представителей различных культур, с другой же - обострила восприятие социальных, этно-культурных и религиозных различий. Неуправляемость этих процессов делает проблему национальной идентичности наиболее актуальной на сегодняшний день. Обеспечение сосуществования различных культур как в отношениях между государствами, так и внутри стран становится крупнейшим вызовом мировому сообществу.

Мировое сообщество стоит перед необходимостью выработки эффективных коллективных мер защиты **национальных культур** от унифицирующих тенденций. Требуется формирование глобальных условий **для предотвращения** сползания мира к монокультурной модели, разрушительной для сложившегося культурного многообразия. На сегодняшний день важно придать глобализации цивилизованный и управляемый характер - «гуманизировать» ее, поставив на первое место *интересы человека* [2].

Опасность утраты культурной идентичности, потеря живой связи с многообразием традиций заставляет по-новому оценить сам **принцип диалогического взаимодействия между культурами и цивилизациями**.

Эпоха глобализации характеризуется резким расширением торгово-финансовых и культурных отношений, их значимостью в государственной жизни, ростом взаимозависимости между странами и народами, что предполагает усиление роли отдельного индивида в экономической и политической деятельности не только своей страны, но и региона, и мира. Мир, сохраняя всю гамму красок национального, становится все более единым и взаимозависимым. Мы уже не сможем стоять в стороне, **Кыргызстан в процессе этих изменений** [1, с. 3].

Как известно **особой формой межцивилизационного диалога культур** являются языки — трансляторы (переносчики). В качестве таких трансляторов (переносчиков) выступают английский, испанский, французский, русский и другие языки.

**Русский язык** по абсолютному числу владеющих им занимает пятое место в мире (после китайского, хинди и урду вместе взятых, английского и испанского языков) и является одним из шести рабочих **языков** ООН.

Межцивилизационный диалог во второй половине XX в. приобрел всеобщий глобальный характер. Благодаря языкам-трансляторам у всех народов появилась возможность выйти, на мировой уровень культуры [3].

**Русский язык в Кыргызской Республике** представляет собой средство доступа к научно-образовательным ресурсам, аккумулированным на русском языке. В сфере профессионального образования, науки, СМИ, Интернета, делового и международного общения, а также административного управления в Кыргызской Республике преобладает именно русский язык.

В современном мире ключевым ресурсом экономического роста стран становится их интеллектуально-образовательный потенциал. В связи с этим система подготовки высококвалифицированных кадров приобретает стратегическое значение, превращаясь в главный инструмент обеспечения высокой конкурентоспособности национальной экономики любого государства. И современное общество нуждается не только в специалистах-профессионалах своего дела, но и в коммуникабельных творческих личностях, которые воспитываются посредством языковой подготовки в системе образования на практическом курсе русского языка в вузе. Значение данной дисциплины для последующей профессиональной деятельности будущих специалистов определяется ролью языка в обществе. Уверенное владение русским языком, способность правильно, точно, выразительно излагать свои мысли в устной и письменной форме необходимы специалисту в любой области [4, с. 6].

Важнейшим средством формирования гражданского общества, укрепления единства и целостности многонационального Кыргызстана является патриотическое воспитание подрастающего поколения. У каждой нации есть свои особые черты, свои святыни, которые отличают его от других и делают народом. У кыргызов есть семь святынь: *комуз, калпак, юрта, конь, Манас Великодушный, горы Ала-Тоо и озеро Иссык-Куль.*

Рассмотрим отрывок методическая разработка занятия по русскому языку посвященное святыни кочевников – лошади [5].

**1. Прочитайте текст**

**Второе «Я» кочевника**

Лошадь - самое распространённое и любимое домашнее животное у бывших кочевых народов Центральной Азии. Для кочевника лошадь - олицетворение природы, её красоты, силы, гармонии.

В традициях многих народов – беречь и холить своих лошадей. Особенно это верно по отношению к кыргызам, у которых лошадь испокон веков считалась самым ценным и преданным другом и помощником.

В древнем эпосе народы сравнивали коня с птицей. Конь кыргызского легендарного батыра Манаса – Аккула – был огромен и могуч, что, однако, не мешало ему переносить своего хозяина на далёкие расстояния, не касаясь земли. Именно такое изображение отчеканено на золотых и серебряных монетах Кыргызстана. Выносливость лошади и её привязанность к человеку давно стали предметом восхищения. В повести Чингиза Айтматова «Прощай, Гульсары!» события раскрываются через восприятие иноходца, разделившего с хозяином его судьбу. А самым известным конем русской литературной классики является кыргызский аргымак Каракез из рассказа М. Ю. Лермонтова «Герой нашего времени». Великий русский классик искренне восхищался конем кыргызской породы, впервые увидев его на Кавказе.

Кыргызская лошадь относится к горским породам, которые имеют прочные и сухие конечности с крепкими копытами. Для них характерен осторожный и устойчивый шаг, что позволяет ей перевозить грузы и всадников по горным тропам, через быстротечные речки с каменистым дном. Лошади способны работать в условиях разреженного воздуха высокогорий и поэтому

используются в альпинистских экспедициях. В горах, степях и пустынях именно только лошадь легко преодолевает такие участки, которые недоступны, например, верблюду или яку.
Из молока кобылиц можно приготовить несколько видов продуктов, и прежде всего, целебный кымыз; а конина (наряду с бараниной) является основой питания жителей гор и степей.
В сельской местности лошадь и сейчас является незаменимым «транспортом», помощницей в хозяйстве. Недаром до сих пор единицей мощности считается в странах СНГ так называемая «лошадиная сила». Каждая семья имеет 1-2 лошади, а богатство измеряется величиной табуна.
Лошади участвуют в десятках национальных видов спорта, а главным призом соревнований обычно является опять же конь.
(*Из журнала «Кыргызстан» и по Т. Акимову и А. Мостфа)*

**2. Вопросы к тексту:**
1. Сформулируйте и запишите главную мысль текста.
2. Почему именно лошадь стала для бывших кочевых народов Центральной Азии самым распространённым и любимым домашним животным?
3. Как отразился символ лошади в классической и современной культуре и литературе Кыргызстана, России? Какие еще примеры и искусства вы можете привести
4. Вы согласны с мнением автора, что лошадь и сейчас остается незаменимым «транспортом», помощницей в хозяйстве?
5. Раскройте смысл следующего предложения «Каждая семья имеет 1-2 лошади, а богатство измеряется величиной табуна».
3. **Подберите антонимы**:
кочевой, бывший, устойчивый шаг, домашнее (животное), привыкать, целебный, езда
**4. Данные ниже наречия** (сочетания существительных с предлогами) переведите на родной язык. Составьте с ними словосочетания, некоторыми – предложения.
на скаку, в тупик, в обрез, в обнимку, в одиночку, в охапку, под мышки, в упор, на память, на совесть, на цыпочки; без оглядки, без разбору, без толку, без умолку, без устали; до отказа, до упаду; на бегу, на лету, на ходу, на виду, на глаз, на ощупь, на славу; на смех; с разбегу, с размаху, с ходу; не под силу; не по вкусу; не к добру, не к спеху.
**5. Дискуссия: «Лошадь как символ»**
С незапамятных времен лошадь является основным архетипом-символом, вошедшим в историю человечества.
В Древней Греции следы конских копыт были знаками, дарующими плодородие, в более поздние времена эту функцию стали исполнять подковы, подвешиваемые над дверью.
Лошадь – атрибут ветра, огня и света, сверкающий конь является символом возвышенного духа.
В верованиях многих народов лошадь обладает даром ясновидения, прорицания, даром проводника между двумя мирами, выводит заблудившихся на верную дорогу в прямом и переносном смысле.
Крылатый конь является символом поэтического вдохновения, с образом коня у скандинавов связана смена времени суток и времен года. На белых конях восседали боги и герои. Можно вспомнить и наиболее известный эсхатологический мотив – четыре коня Апокалипсиса.
(Источник: http://www.goldmustang.ru/magazine/history/3785.html )

**Вывод:** Проблемы национальной идентичности требуют сохранения, развития и диалога культур в эпоху глобализации. Защита национальных культур от унифицирующих тенденций и обеспечение сосуществования различных культур как в отношениях между государствами, так и внутри стран становится крупнейшим вызовом мировому сообществу.
Русский язык, являясь особой формой межцивилизационного диалога культур в эпоху глобализации является важнейшим средством формирования гражданского общества, укрепления единства и целостности многонационального Кыргызстана.

Литература:

1. Добаев К.Д., Супатаева Э.А. Основные направления педагогической науки в эпоху глобализации. – НИР. – КАО, Бишкек. – 2017. – С. 4.

2. Колосова И. Межкультурный диалог в эпоху глобализации // Электронный доступ http://skachate.ru/kultura/154725/index.html - 24.01.2014.
3. Семенникова Л.И. Россия в мировом сообществе цивилизаций. 2-е изд. — Брянск, 1996. — С. 68.
4. Супатаева Э.А. Лингводидактические основы мониторинга учебных достижений по русскому языку студентов неязыковых специальностей / дис. … канд. пед. наук : 13.00.02 – Бишкек, 2015. – 193 с.
5. Доолоталиева Г.С. Где, когда, куда, откуда, почему, зачем и как? (выражение обстоятельственных отношений в простом и сложном предложении) : учебное пособие для студентов неязыковых специальностей вузов по дисциплине «Русский язык (практический курс)». – Бишкек: БГУ, 2014. – 122 с.

Сведения об авторах:

Добаев Кыргызбай Душенбекович – д.п.н., профессор, директор Центра педагогической науки и профессионального образования Кыргызской академии образования/
Супатаева Эльвира Акиновна - к.п.н., с.н.с., и.о. зав. лаборатории теории и практики образования и воспитания Кыргызской академии образования. Elvira-kg@yandex.ru

# MECHANISM OF FORMATION POTENTIAL HEALTH OF SCHOOLCHILDREN THROUGH KYRGYZ ETHNIC GAMES

*Ch. N. Arykova, A. Kh . Karasaeva*
*Kyrgyz state Academy of physical culture and sport, Bishkek*

**Annotation:** This paper examines the potential mechanisms of the health of schoolchildren ethnic Kyrgyz games. Physical development, health and physical preparation are formatted in childhood.

**Key words:** nation, health, formation, mechanism, reserve, ethnos, culture, ethnic games.

# МЕХАНИЗМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ПОТЕНЦИАЛА ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ ЭТНИЧЕСКИМИ ИГРАМИ КЫРГЫЗОВ

***Арыкова Ч.Н., Карасаева А.Х.***
***Кыргызская государственная академия физической культуры и спорта***

**Аннотация.**

Всемирная организация здравоохранения определяет здоровье, как состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. Как мы знаем каждому периоду жизни ребенка в зависимости от степени морфологической и физиологической зрелости организма свойственен свой особый уровень функционирования системы кровообращения и дыхания. При предъявлении около предельных и предельных нагрузок в системную реакцию включаются функциональные резервы. Материальными носителями физиологических резервов являются органы и системы кровообращения и дыхания, эволюционно приспособленные для поддержания метаболического энергетического функционального гомеостаза.

Как нам известно из литературных источников что, резервы организма носят целостность человеческой личности проявляется, во взаимосвязи и взаимодействии психических и физических сил организма.

Из литературных источников как нам известно развитие нации – прежде всего развитие ее культуры. Сохраняя и развивая свою культуру, человек, нация, этнос, человечество в целом сохраняют себя в этом динамически развивающемся мире. Этнические игры представляют собой совокупность творческих зданий и действий направленных на единый педагогический результат. Основная наша целенаправленность заинтересовать детей и молодежь к культурам наследию и историческим ценностям своего народа.

В нашем исследовании использованы методы контрольных упражнений тестирование, кровообращение сердечно- сосудистой системы, дыхательная система, опорно-двигательный аппарат, система крови(гомеостаз),обработка полученных данных и имеется достоверность разницы. анализы крови, мочи, А/Д, ЧСС, ЖЕЛ,ЧД и т.д.и нормативы физической подготовленности учащихся средне образовательной школы.

**Ключевые слова:** Нация, здоровье, формирование, механизмы, резерв, этнос, культура, этнические игры.

## МЕКТЕП ОКУУЧУЛАРДЫН ДЕН-СООЛУГУНУН ПОТЕНЦИАЛЫНЫН КЫРГЫЗДАРДЫН ЭТНИКАЛЫК ОЮНДАРЫ АРКЫЛУУ ТҮЗҮЛҮШ МЕХАНИЗМДЕРИ

***Арыкова Ч.Н., Карасаева А.Х.***
***Кыргыз мамлекеттик дене тарбия жана спорт академиясы***

**Корутунду.** Саламаттыкты сактоо боюнча дүйнө аралык уюм ден-соолукту оорулардын жана дене кемчиликтеринин жок болуусун гана эмес дене, рухий жана социалдык тынчтыктын абалы катары аныктайт.

Этникалык оюндар аркылуу мектеп окучуларынын ден-соолук гарманалдык калыптандыруу ыктары.

Д=йн\л=к саламаттыкты сактоо уюму ден-соолукту оорулардын жана дене кемчиликтеринин жоктугу менен эмес,толук дене рухий жана аныктайт. Биздин Билилишибизче,баланын ар бир жашоо мезгилинде организиминин морфологиялык жана физиологиялык бойго жеткен жашына жараша ага к\п ойлонуу жана чегине жакын ж=кт\мд\р== коюуда системалуу реакциясы милдетт== толукточу к=чт\р \з=нд\ сактап алып ж=рг\н метаболикалык кубатуу иштемдик гомеостазды колдочулардай жандуу т=лку, кандынды колдочулардай болуп жанду т=лк=,кандын айлануусу жана дем алуу системалары саналат. Бизге белгил== болгондой, организмдин толукточу к=чт== адамдын инсандык б=т=нд=г=н алып ж=р\т,организимдин психологиялык жана дене к=ч=н=н \з ара байланышында жана \з ара араккеттеш==с-н=н билинет.

Адабий булактардан белгил== болгондой, улуттуулуктукк \ъ=г==с=- баарыдан мурда акын маданиятынын \ъ=г=ш=. /з=н=н маданиятын сактоо жана \ъ=кт=р== менен бирге ыдим,улут,этнос,жалпы эле адамзат \ск=нд== \ъ=г== ааламында \з=н= сактап келет. Этникалык оюндар бирдиктуу педагогикалык жыйынтыкка багытталган чыгармачыл тактырмалардын жана аракеттердин жыйыдысын билдирет.

Биздин негизги максатыбыз балдарды жана жаштарды \з элибиздин маданий жана тарыхий баалуулуктарына кызыктыруу. Биздин изилд\\д\ к\з\м\лдук к\н=г==л\р, тестирл\\,ж=р\к-кан тамыр системасынын кан айлануусу, дем алуу системасы,таяныч кыймылдатуучу аппарат, кан системасы, (гомеостаз),алынган маалыматтарды иштеп чыгуу жана айырмачылыктын бардыгы пайдалынган кандын ,зааранын, кан басымынды, ж=р\кт=н жыйырылыштыннын ылдамдыгында ж.б. жана орто мектеп окуучуларынын дене м=ч\л\р=н=н даярдык ченемдери.

**Негизги сөздөр:** Улут, ден-соолук, түзүлүш, механизмдер, толукточу к=чт\р, этнос, маданият, этникалык оюндар.

**Актуальность.** Здоровье, физическое развитие, общефизическая подготовленность и двигательная активность закладываются в детском возрасте и претерпевают значительные изменения в зависимости от периода онтогенетического развития и факторов.

Известно, что каждому периоду жизни ребенка в зависимости от степени морфологической и физиологической зрелости организма свойственен свой особый уровень функционирования системы кровообращения и дыхания. А при предъявлении около предельных и предельных нагрузок в системную реакцию включаются функциональные резервы. Материальными носителями физиологических резервов являются органы и системы кровообращения и дыхания, эволюционно приспособленные для поддержания метаболического энергетического функционального гомеостаза.

Резервы организма – это целостность человеческой личности проявляется, во взаимосвязи и взаимодействии психических и физических сил организма.

Гармония психофизических сил организма повышает резервы здоровья, создает условия для творческого самовыражения в различных областях нашей жизни. Академик Амосов предлагает ввести новый медицинский термин « Количество здоровья» для обозначения меры резервов организма. Формирование здорового образа жизни имеет исключительное значение для подрастающего поколения.

Период от 7-10 лет в жизни детей характеризуется ускоренным темпом роста. Особенно быстро растут кости рук и ног. В результате этого несколько нарушается координация движений подростка. В этом возрасте продолжается окостенение хрящевых тканей, уменьшается

подвижность в сочленениях, значительно увеличивается объем резервов организма. Формирование здорового образа жизни имеет исключительное значение для подрастающего поколения.

Период от 7-10 лет в жизни детей характеризуется ускоренным темпом роста. Особенно быстро растут кости рук и ног. В результате этого несколько нарушается координация движений подростка. В этом возрасте продолжается окостенение хрящевых тканей, уменьшается подвижность в сочленениях, значительно увеличивается объем мышц и их сила, больше становится разница между силовыми и скоростными возможностями мальчиков и девочек.

В современных условиях одной из проблем является физическое совершенствование населения, в частности, учащихся молодежи и детей, и установлено, что уровень физической подготовленности учащихся и детей проживающих в условиях среднегорья ниже, чем у сверстников проживающих в низкогорье.( Турусбеков Б,Т. ,1987г).

А в период полового созревания происходят временные нарушения регуляции дыхания, снижается устойчивость организма к недостатку кислорода , частое поверхностное дыхание при нагрузке обеспечивает необходимой доставки кислорода к быстро приводит к утомлению.

Систематическое занятие по подвижным играм это прекрасное средство , стимулирующее развитие органов дыхания, кровообращения.

Развитие нации – прежде всего развитие ее культуры. Только сохраняя и развивая свою культуру, человек, нация, этнос, человечество в целом сохраняют себя в этом динамически развивающемся мире.

Наша цель – заинтересовать детей и молодежь к культурному наследию и историческому прошлому своего народа.

Этнические игры представляют собой совокупность творческих зданий и действий направленных на единый педагогический результат.

Как утверждает в своих исследованиях И.А. Аршавин, Н.В. Зимкина А.Г., Хрипкова., Б.Т. Турусбеков – 1999 г.). – мышечная активность, проявляющая в бесконечном, без устали движении в раннем онтогенезе закладывают основы здоровья, высокой работоспособности, активности, которая поддерживается в зрелом возрасте. Жизнь, здоровье, физическое и психическое развитие в условиях аридного и высокогорного климата приобретают некую этническую популяционную особенность, в смысле вегетативного регулирования, вегетативного обеспечивания, организации ссопротивляемости, переносимости, реактивности и выживаемости.

Детские игры имеют большое значение в развитии ловкости, выносливости, быстроты, гибкости и силы.

**Цель исследования**

Изучить механизмы влияния народных подвижных игр на организм школьников 7-8 лет,10-12 лет формирования резерва и потенциала здоровья школьников в Прииссыкулья.

**Методы исследования**

Для достижения поставленной цели использовались следующие методы исследования: анализы мочи. Методы контрольных упражнений тестирование, кровообращение сердечно- сосудистой системы, дыхательная система, опорно-двигательный аппарат, система крови(гомеостаз),обработка полученных данных и достоверность разницы.

**Организация исследования**

Исследование проводилось школьников проживающих в среднегорье селе Чок-Тал С.Ш. им. Ахматша Туменбаева в сентябре 2015 - в мае 2016 года, в сентябре 2016года – в мае 2017года.

**по этапам:**

1 этап: проведено исследование у школьников младшего, проживающих в условиях среднегорья в селе Чок-Тал Иссык - Кульской области.

А именно брались анализы крови, мочи, А/Д, ЧСС, ЖЕЛ,ЧД и т.д.и нормативы физической подготовленности учащихся 2-4 классов.

Кровь использовалась как один из наиболее важных объектов биохимических исследований ,так как в ней отражаются все метаболические изменения в тканевых жидкостях и лимфе организма. По изменению состава крови либо жидкой части- плазмы можно судить о гомеостатическом состоянии внутренней среды организма. М

Методика и проведение анализа крови производился следующим образом:

Штатив с пробирками, пипетки, беретки, воронки и микроскоп. Бралась кровь и наливалась в три пробирки по 2 мл, где в первую пробирку -0,2 %раствора хлористого натрия, во вторую -0,85 % раствора, в третью 4% раствора. Во все пробирки добавлялось по 2 мл крови, и находились при комнатной температуре на 10-15 минут и определялся по автоматическому гематологическому анализатору.

Как нам известно в моче здорового человека белок содержится в минимальных количествах которые на глаз не обнаруживаются. Если появляется белок то называется альбуминурией (протеинурией), которые могут быть почечного происхождения и делятся на функциональные и органические.

Выдыхаемый воздух – один из основных объектов исследования процессов энергетического обмена в организме, использование отдельных энергетических источников в энергообеспечении во время проведения игр.В нем определяют количество потребляемого кислорода и выдыхаемого углекислого газа. Соотношение этих показателей в определенной мере отражает интенсивность процессов энергообмена,долю в них анаэробных и аэробных механизмов ресинтеза АТФ.

2 этап: Проведены обучающие семинары с с учителями С.Ш. Ахматша Туменбаева в августе 2016 года по методике проведения кыргызских народных подвижных игр в 2-4 классах. В содержание уроков физической культуры включены были кыргызские народные подвижные игры.Брались соответствующие выше перечисленные анализы, мочи и остальные показатели.В программу были включены кыргызские народные подвижные игры ,физические упражнения:

«аксак кемпир бапалак», «ак сандык – к\к сандык», «ак терек – к\к терек», «ала к=чук», «аркан тартыш», «ашкабак талашмай», «жан бермей же тирилтмей», «жоо одарыш, ж\\ эъиш», «багынтуу», «басты-басты», «беш тумак», «бел кармашым тартышуу», «боортоктоп жылуу», «дубалдан ашып \тм\й», «акилдек атып кетмей», «арыктан секирип \түү», «аттамай», «таяк менен узундукка секир==», «тооктор менен короз», «т=ртүшүү», «тырай», «=н чыгармай», «=н жаъырмай», «учту-учту», «чана тепмей», «чепти алуу», «чолок тоок», «чыбык ат», «ээрчишип ж=рмөй», «этек кармашпай», «ж\\ чабыш», «каз- \рд\к», «качмай топ».

Как нам известно в моче здорового человека белок содержится в минимальных количествах которые на глаз не обнаруживаются. Если появляется белок то называется альбуминурией (протеинурией), которые могут быть почечного происхождения и делятся на функциональные и органические.

**Таблица 1.**

Биохимические показатели мочи учеников девочек и мальчиков 7-12 лет

| | сентябрь | май |
|---|---|---|
| Удельный вес,ед | 1,025 | 1,015 |
| Лейкоциты, | 0 | 0 |
| Нитриты,ед | 0 | 0 |
| pH,ед | 5 | 5,5- 6,5 |
| Аскорбиновая кислота mg/dl | 0 | 0 |
| Белок mg/dl | 0 | 0 |
| Глюкоза mmol | 0 | 0 |
| Кетоны mmol/l | м | 0 |
| Уробилиноген mmol/l | нормально | нормально |
| Билирубин mmol/l | 0 | 0 |
| Кровь Eru/ml | 0 | 0 |
| Гемоглабин Eru/ml | 0 | 0 |

По показателям мочи можно сказать следующее: в сентябре месяце показатели мочи были в основном на должном уровне, но у некоторых учеников в моче обнаружена была кровь. Это говорит о том, что питьевая вода у некоторых жильцов данного региона из источников земли, где в составе воды присутствуют некоторые вредные вещества которые влияют на здоровье человека. В целом показатели мочи соответствуют нормам. После забора мочи в мае месяце показатели мочи улучшились и присутствие крови в моче обнаружено не было. Если при первом заборе мочи у некоторых учеников наблюдались помутнение мочи – при этом вызывали родителей и просили их обратиться к врачу. Такие факты были не упущены.Кроме мы

определяли реакцию мочи как нам известно это зависит от условий жизнедеятельности ученика какую именно он пищу принимает:
У большинства учеников по показателям было видно ,что принимают кислую пищу.
Рис.№1.Показатели крови можно сказать в первоначальном заборе крови было обнаружено, что отчетливое снижение концентрации гемоглобина, сопровождающееся возрастанием концентрации эритроцитов и ретикулоцитов.

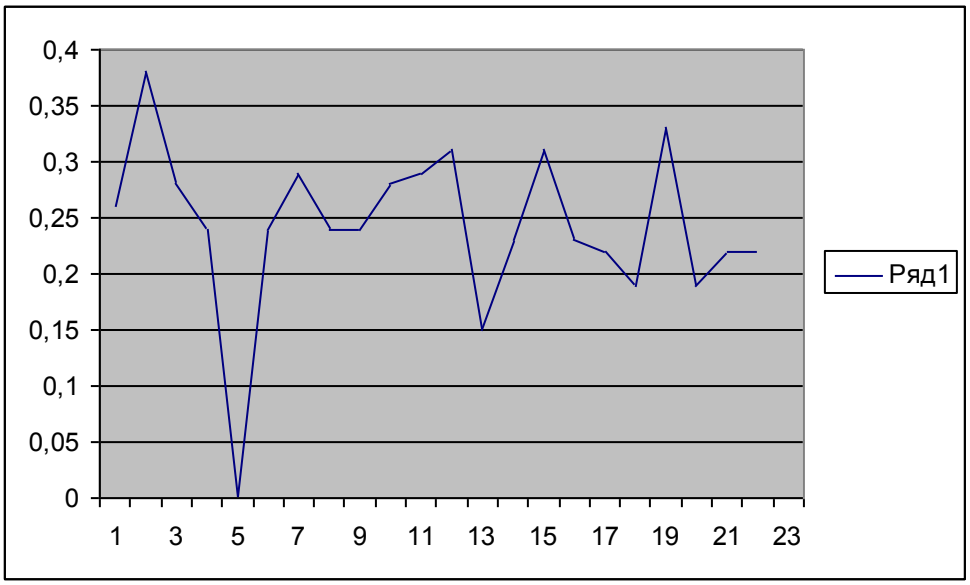
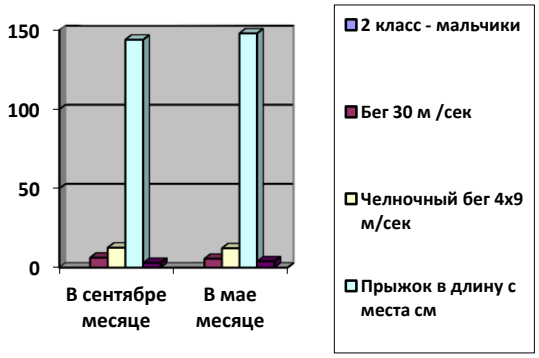
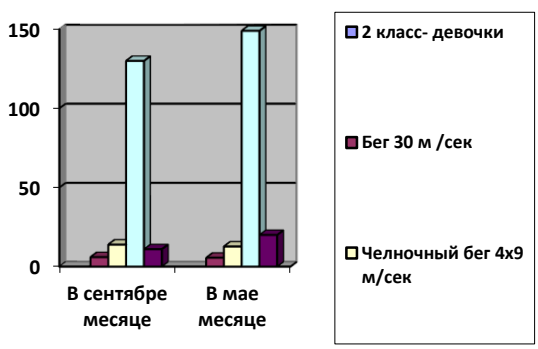


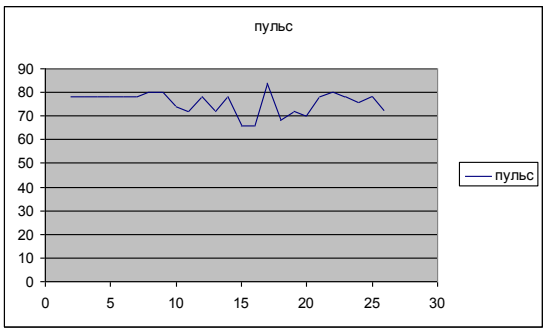

**Таблица №2**
Результаты контрольных нормативов у мальчиков и девочек 7-9 лет

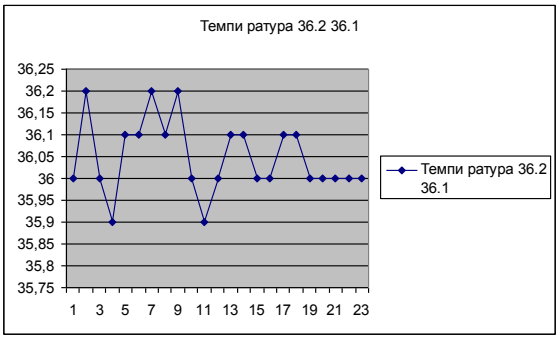
| **Контрольные упражнения** | **В сентябре месяце** | **В мае месяце** | **Контрольные упражнения** | **В сентябре месяце** | **В мае месяце** |
|---|---|---|---|---|---|
| 2 класс - мальчики | | | 2 класс- девочки | | |
| Бег 30 м /сек | 6,3 | 5,6 | Бег 30 м /сек | 6,0 | 5,6 |
| Челночный бег 4х9 м/сек | 12,6 | 12,2 | Челночный бег 4х9 м/сек | 13,9 | 12,7 |
| Прыжок в длину с места см | 144 | 148 | Прыжок в длину с места см | 130 | 149 |
| Подтягивание на перекладине Кол.раз. | 3 | 4 | Поднимание туловища из положения лежа на спине кол. Раз. | 11 | 20 |

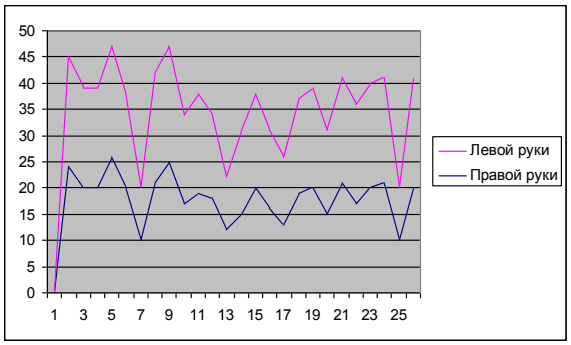


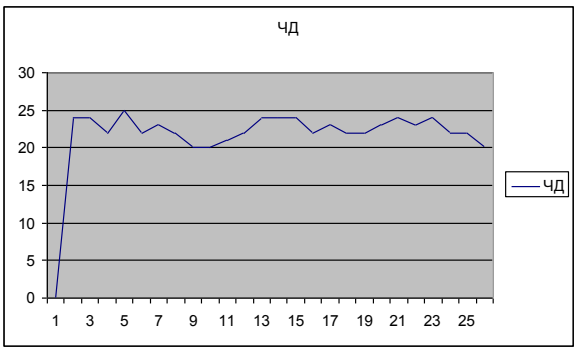



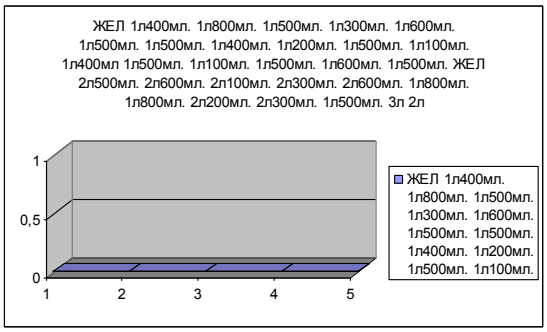
После обучающих семинаров учителями фк были использованы все выше перечисленные игры и как видно из таблицы показатели контрольных упражнений в сентябре месяце показатели по всем нормативам были ниже. В мае месяце после систематических использований кыргызских народных подвижных игр и физических упражнений показатели намного выросли в связи с целесообразным распределением дозировки игр.Такие игры как, «арыктан секирип \тγγ», «аттамай», «таяк менен узундукка секир==» намного повысили показатели в нормативе по прыжкам в длину.

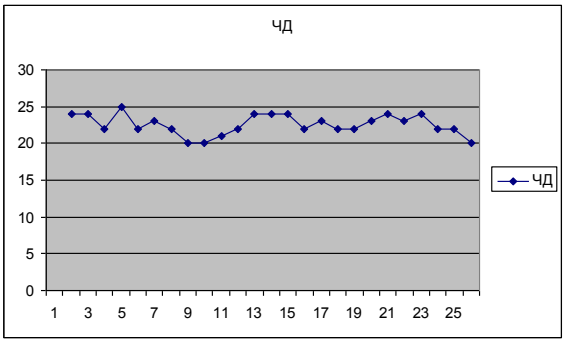



ВЫВОДЫ

1.Результаты педагогического эксперимента свидетельствуют о положительном влиянии подвижных игр на некоторые показатели функциональных систем (ЖЕЛ, ЧСС, АД) школьников в приобретении и формировании резерва и потенциала здоровья школьников Прииссыкулья.

2.Кыргызские народные подвижные игры положительно влияют на физическое развитие и физическую подготовленность детей 7-10 лет.

**Литература**

1. Анаркулов Х.Ф. Кыргыз эл оюндары. Б., 1996.
2. Анаркулов Х.Ф. Кыргызские народные подвижные игры, физические упражнения и современность. - Бишкек: КГФК, 2003. - 284 с.
3. Анисова Э.А., Сонего А.В., Гурьянова Е.М. Адаптивные возможности сердечно-сосудистой системы у 6 летних детей с разным типов соматической конституции и физиологии человека. М., 2000г.- 65-66 ст.

4. Анализ крови и мочи. Как его интерпретировать? Сборник статей М.Р. Погосбекова ./Под общей редакцией Л.М. Гинодмана.-М.:Мир,2001.-105 стр.
5. Биохимия: Учебник / Е.С. Северин,Т.П, Алейникова,Л.В.Авдеева и др. Под редакцией Е.С.Северина.-4-ое изд. Исправление.Реком. УМО по мед.и фарм.образ.Вуз .-М.:-ГЭОТАР Медиа –Медиа,2005 –стр.656 -686.
6. Байман Ф.Е. Киргизская национальная спортивная игра куреш каксредство физического воспитания молодежи. - Автореф. дисс. .канд.пед. наук. - Фрунзе, 1972. - 22 с.
7. Бартольд В.В.Избранные труды по истории кыргызов и Кыргызстана/ Сост. Караев О. - Бишкек.: Шам, 1996. - 607с
8. Программа по физическому воспитанию учащихся средних общеобразовательных учебных заведений (школы, гимназии, лицеи). Учебное пособие. / Составители: А.М.Мамытов, К.У.Мамбеталиев, А.А.Абдрахманов, У.К.Иманалиев, К.Ж.Маматов / - Б.: Технология, 2000г.-55 ст.: таблицы.

7.Турусбеков Б.Т. Медико-биологические аспекты здоровья человека в горных условиях. Бишкек: КГИФК,1998 -127стр.

8. Этнические игры кыргызов. Учебное пособие для студентов ВУЗов. Карасаева А.Х., Абдырахманова Ж.О.,Арыкова Ч.Н., Жаманкулов К.Д.-Б.: «Лапицский» 2012г.

9.Анохин, П.К. Очерки по физиологии функциональных систем [Текст]/П.К. Анохин. - М: Высшая школа, 1975.-345с.

10.Баевский, Р.М. Концепция физиологической нормы и критерииздоровья [Текст]/ Р.М. Баевский // Российский физиол. жури. им.Сеченова. -2003. -Т. 4. -№ 89. -С. 473-487.

11.Баевский, Р.М. Оценка адаптационных возможностей организма и рискразвития заболеваний [Текст]/ Р.М. Баевский, А.П. Берсенева. - М.:Высшая школа, 1997.- 432с.

12.Баевский Р.М. Оценка адаптационных возможностей организма ипроблема восстановительной медицины / Р.М. Баевский, А.Л. Сыркини др. //Вести, восстановительной мед. -2004. -№2. -С. 18-22.

# PADİŞAH CİRİD BİNDİ!

## (CİRİD SPORUNU İCRÂ EDEN OSMANLI SULTANLARI)

## SULTAN PLAYS JEREED! OTTOMAN SULTANS WHO PLAYS THE JEREED

*Ahmet Yüksel* Mehmet Gül** Okan Güven****
*Doç. Dr., Cumhuriyet Üniversitesi, Edebiyat Fakültesi, Tarih Bölümü,
**Yrd. Doç. Dr., Cumhuriyeti Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu, Spor Yöneticiliği Bölümü,
***Arş. Gör. Cumhuriyet Üniversitesi, Edebiyat Fakültesi, Tarih Bölümü, oguven@cumhuriyet.edu.tr

## ÖZET

İslâmiyet öncesinde ve sonrasında Türklerin oynadıkları önemli sporlardan birisi Atlı Cirid sporudur. Geçmişinin bin yıllara dayanmasından dolayı Atlı Cirid artık günümüzde geleneksel bir ata sporudur. At bir Türkün yaşamında vazgeçilmez bir unsurdur. At'ın değeri yakın ve uzak mazisi savaşlarla dolu olan ordu-millet Türkler için çok farklıdır. Bu nedenle Atlı Cirid sporunun savaşa hazırlık hüviyeti, bu sporu Türkler için yine özel kılan faktörlerdendir. Savaşa hazır olma felsefesi ve bir eğlence kültürü olarak Atlı Cirid sporu Türkler tarafından yüzyıllarca icra edilmiştir. Osmanlılardan önce Selçuklular ve diğer Türk devletleri de diğer sporların yanı sıra Atlı Cirid ile ilgilenmişlerdir. Atlı Cirid sporunu Osmanlılar için farklı kılansa, bizzat Osmanlı Sultanlarının o sporla ilgilenmiş ve oynamış olmalarıdır. Nitekim bu araştırmada da özellikle Atlı Cirid oynayan Osmanlı Sultanları üzerinde durulmuştur. Ayrıca onların düzenlettirmiş oldukları Atlı Cirid müsabakaları gibi bu sporla ilgili diğer faaliyetleri de araştırma kapsamında ele alınan hususlardandır.

Sultanların cirid oynamalarına dair literatürde bir hayli bilgi bulmak mümkündür. Bu kapsamda araştırmaya temel teşkil eden kaynak grubu Osmanlı kronikleridir. Ayrıca mevcut araştırma-inceleme çalışmalarından da yeri geldiğince istifade edilmiştir. Bu şekilde konu, elde elde edilen bulgular ve ikincil literatürde yer alan bilgilerin karşılaştırılması suretiyle incelenmiştir. Böylelikle Osmanlılarda Sultan başta olmak üzere yönetici tabakanın spora olan ilgisi ve sportif faaliyetleri hakkında alana önemli bir katkı sağlanması hedeflenmiştir.

**Anahtar Kelimeler.** Cirid Sporu, Atlı Cirid, Osmanlılar, Osmanlı Sultanı

## ABSTRACT

Mounted jereed one of the important sport were played by Turks before and after the period of Islam. Today mounted jereed is a traditional ancestor sport now because of its past date backs to thousand years. Horse is indispensable element for a Turks life. The value of horse is distinct for Turks as an army-nation which their near and far history was fullfill with wars. Thus, mounted jereed sport is special for Turks in point of the factor of mounted jereed sports war preparation identity. Thus mounted jereed were played by the Turks as thought of battle readiness and culture of amusement for centuries. Before the Ottomans, Seljuks and other Turkish states with regard to mounted jereed as the other sports. Ottoman Sultans were played and interest on mounted jereed and this situation is differentiate the mounted jereed for Ottomans. Thus, this research especially emphasized on Ottoman Sultans who played mounted jereed. The other side of the research is about organization of the mounted jereed tournaments and the other activities done by Ottoman Sultan who played mounted jereed.

There is possible to available information about Sultans who played jereed in the literature.In this context fundamental source group of the research is Ottoman chronicles. In addition, current research studies have been used as much as possible. Obtained findings compared and examined with secondery literature data. Hereby importantly contribute aimed to field about Ottoman executive boards interest and activities on this sport.

**Keywords.** Sport of Jereed, Mounted Jereed, Ottomans, Ottoman Sultan.

# UNUTULMAYA YÜZ TUTMUŞ GELENEKSEL OYUNLARDAN KABAH OYUNU
# A TRADİTİONAL GAME ALMOST FORGOTTEN: THE KABAH GAME

*M.Furkan Şahin[1], Sedat Okut [1], Ayça Genç[1]*
*[1] Muş Alparslan Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu,*

**ÖZET**
Türk tarihinin binlerce yıldır en önemli spor ve oyun becerisi, sanat ve kültür ürünü olarak kutsiyetle önem verdikleri binicilik ve okçuluktur. Bu çalışmanın amacı; binicilik ve okçulukta ustalığının zirvesine çıkmış sporcular arasında yapılan geleneksel "kabah/ kabahi/ kabak" oyununu izah etmek, tarihi ve günümüz versiyonlarıyla birlikte aktarmaya çalışmaktır. M.Ö. VI. Yüzyıl Pazırık Kültür Safhası'ndan Osmanlı'nın son dönemi ve hatta Cumhuriyetin ilk 17 yılına değin okçuluk ve binicilik, Türk devlet geleneğinin kurumsallaştığı, çok önemsediği oyun ve spor dallarından birisidir. Türk halkları için hem çağının en önemli savaş aracı hem de kültürel spor ve oyun sanatında baş aksiyonlardandır. Türkler daha ziyade göçebe yapısından dolayı yaşamlarını devam ettirebilmeleri için avcılıktan savaşa kadar birçok alanda oku aktif olarak kullanmaları sonucunda ok sanatında ustalaşmışlardır. Türk toplumunun özgür ve rekabetçi kimliği, okçuluğu savaş taktiklerinde kullanması bu alandaki maharetlerinin üst seviyede oluşu kabak oyununun ortaya çıkmasını sağlayacak temelleri oluşturmuştur.
Kabak oyunu, meydanın ortasına dikilmiş sırığın üzerindeki hedefe atını dörtnala hızla süren binicinin direğin dibine geldiğinde tam tepesinde ve direğin başına dikilmiş hedefe 180 derece yukarı dönerek ok atmasıyla geçekleşen bir oyundur. Kabak oyununun tarihi M.Ö. 216 yılı Büyük Hun Devleti'nden Osmanlının son yıllarına kadar uzanmaktadır. Osmanlı ordusunda kabak oyunu ile savaş zamanında askerlerin motivasyonu sağlanırken ok atma becerilerinin üst düzeyde korunması amaçlanmıştır. Günümüzde unutulmaya yüz tutmuş olan bu oyun denge, koordinasyon, beceri gibi motorik özellikleri kapsayan bir oyundur. Bir yandan atın üstünde dörtnala giderken, diğer yandan hedefi vurmaya çalışmak aslında bir oyunun temellerini oluştursa da savaşa hazırlık niteliğine sahiptir. Zamanla ateşli silahlar ve motorlu taşıtların öne çıkmasıyla okve at tarihi fonksiyonunu yitirmiştir. Küreselleşme anaforu tazyikleriyle birlikte de milli kültür halkasından birçok geleneksel unsurlar kopup gitmiştir. Diğer birçok geleneksel oyunlar gibi kabah oyunu da bundan kendisine düşen payı almıştır. Sonuç olarak; kabah oyunu günümüzde Türkiye Geleneksel Spor Dalları Federasyonu bünyesine alınmış, yine binicilikte ve ok atıcılığında mahir sporcular tarafından bir oyun evhamı içerisinde mütevazı bir şekilde yapılmaktadır. Fakat eski popülaritesi ve ihtişamından oldukça uzak bir görünüm sergilemektedir.
**Anahtar Kelimeler:** Kabak oyunu, Okçuluk,Binicilik.

**ABSTRACT**
Horse riding and archery, the most important sports and game skills in Turkic history for thousands of years, were attached divine importance as works of art and culture. This study aims to explain the traditional "kabah/kabahi/kabak" game, played among sportsmen who have reached a peak in the mastery of horse riding and archery, as well as conveying its historical and contemporary versions. Starting from the VI Century B.C. Pazyryk Cultural Phase all the way to the last years of Ottoman Empire and well into the first 17 years of the Republic, archery and horse riding were among games and sports institutionalized and accorded great importance by the Turkic state tradition. Turks became skilled in the art of archery due to their nomad lifestyle because they used the arrow actively in many different fields, from hunting to war, to sustain their way of life. The foundations, which allowed for the kabah game to arise, were laid by the Turkic society's liberal and competitive identity, its usage of the arrow in battle tactics and supreme skill in this field.
In the Kabah game, a rider gallops on all fours towards the target, situated atop a pole placed in the center of the grounds; and when he reaches the base of the pole, turns 180 degrees upwards to shoot an arrow at the target fixed to the head of the pole right above his head. The Kabah game dates back to 216 B.C. from the Great Hun Empire to the last years of the Ottoman Empire. In the Ottoman army, the kabah game was played not only to motivate soldiers but also to keep their arrow shooting skills sharpened. Almost forgotten in our day, this game incorporates motor skills such as balance, coordination, and skill. Although trying to shoot a target while galloping on a horse constitute the foundations of a game, it could also be qualified as preparatory for war. As firearms and motor vehicles came to the forefront, the arrow and horse lost their historical function. The whirlpool of globalization, together with its thrusts, has caused many traditional elements to fall away from the link of national culture, and the kabah game was also affected. In conclusion, today the kabah game has been incorporated into the Turkish

Traditional Sports Branches Federation, and horse riding and archery are practiced under the apprehension of a game by skilled sportsmen. However, it paints a profile far beneath its old popularity and glory.
**Keywords:** Kabah game, Archery, Horse Riding.

## GİRİŞ

Cumhuriyetin ilk 17 yılına kadar okçuluk ve binicilik, Türk devlet geleneğinin kurumsallaştığı, çok önemsediği oyun ve spor dallarından birisidir.

Kabak oyunu, meydanın ortasına dikilmiş uzun bir sırığın üzerindeki hedefe, dörtnala giden at üzerinden geriye dönerek ok atmak esasına dayanır. Oyuna adını veren kabak kavramı Türkçedir ve Arapçaya remvü'l-kabak, meydân-ı kabak ve Farsçaya kabak-bâzî, kabak endâzî terkipleriyle geçmiştir. Nitekim XIV. Yüzyıl Memlûk okçuluğu hakkında bilgi veren Bugyetü'l-Merâm Gayetü'l-Garâm adlı eserinde Tayboga, "Bu 'kabagî' tabirini Türkler ve Tatarlar bulmuşlardır; Arab dilinde karşılığı yoktur. Türk beğleri direk dikerler, başına bir kabak geçirirler ve düğünlerinde, eğlence zamanlarında ona ok atarlar" demektedir (Yıldıran, 2002).

Osmanlı"da okçuluk, kurumsal yapısı ve bağlayıcı kuralları ile modern bir spor kuruluşu niteliğindeydi. Okçuluk faaliyetleri, hedef vurma (puta atışı), cisim delme (darp vurma) ve mesafeye atma (menzil atışı) gibi değişik disiplinlerde gerçekleştirilmekteydi. Hedef okçuluğu çerçevesinde değerlendirilebilecek olan kabak okçuluğu, ayrıca binicilik becerisi gerektiriyordu. Özellikle, XV.-XVII. yüzyıllarda Osmanlılarda çok tutulan bir gösteri sporu olan kabak oyunu, hünerli binici (cündî) yetiştirme eğitiminde, çeşitli nedenlerle düzenlenen şenliklerin biçimlendirilmesinde ve eğlenceli bir oyun olarak, seferde ordunun moralinin yükseltilmesinde önemli yer tutuyordu (Yıldıran, 2002).



Sultan Murad II at Archery Practice (Honername (1582 CE Ottoman Miniature) Sultan 2. Murad ok taliminde Kabah Atışı. Hünername. (M. Turkmen Arşivi).

Ordusu büyük ölçüde süvari olan Osmanlı Devleti'nde savaş ve av pratikleri için gerekli becerilerin kazanılmasına yönelik çeşitli atlı oyunların varlığı bilinmekte ve bunların başında atlı birliklerin en gözde savaş eğitim aracı, bayram ve törenlerin biçimlendiricisi, halk ve saray eğlencesi olması dışında, rekabete dayalı önemli bir spor konumuna yükselmiş atlı cirit oyunu gelmekteydi. Kabak oyunu da, kendinden önceki ya da eşzamanlı Türk devletlerinde olduğu gibi Osmanlıların atlı oyunlar repertuarında yerini almıştır (Yıldıran, 2002).

Kâtip Abdullah Çelebi'nin (öl. 1691) Atıcılar Kanunnâmesi'nde yazdığına göre, İstanbul ok meydanı, şehri kuşatan Fâtih Sultan Mehmed'in (1451-81) harekâtı izlerken otağını bir süreliğine kurduğu yerdir. Fetihten sonra bu araziyi bedelini fazlasıyla ödeyerek mal sahiplerinden satın almış ve müstakil vakıf olarak okçulara tahsis etmiştir. Meydanın kuruluş gayesi, Fâtih'in ilgili fermanında "gazilerin ve halkın ok atması ve toplu halde dua edilmesi için" olarak açıklanmaktadır. İslâm dünyasında "çevgân meydanı" (atlı cirit oyunu alanı), "kabak meydanı", "cündî meydanı" (binicilik alanı), "güreş meydanı" gibi belli spor etkinliklerine ayrılmış alanlar vardır. Ama, sadece okçuluğa ayrılan ve bir vakıf kurumu olarak çalışan ok meydanlarına yalnızca Osmanlı dünyasında rastlanmaktadır. Bu sayılan spor alanlarından "kabak meydanı" da okçulukla ilgilidir ve "kabak oyunu" denilen bir atlı okçuluk dalının uygulama alanıdır. İmparatorlukta 17. yüzyıla kadar kabak oyunu da popülerdir; ancak yalnızca kabak oyununa

tahsis edildiği bilinen tek meydan Trabzon'dadır. Anlaşılan odur ki, kabak oyunu için ya kırlık bir alan seçiliyor ya da geniş bir meydan belli bir süre için bu işe tahsis ediliyordu( Acar ve Özveri,2017).
Trabzon'da, doğrudan Kabak Meydanı olarak kullanılan bu alan Roma İmparatoru Hadrianus (MS 117-138) tarafından yaptırılan Hipodrom'un bir parçasını oluşturuyor, diğer parçasına Gavur Meydanı deniliyordu.35 Evliya Çelebi'nin tasvirine göre: "Zağanos kapısından dışarıda Kavak Meydanı vardır ki, bütün paşalar tatil günleri askeri ile o geniş meydana çıkıp cirit oynarlar. Gayet geniş bir meydan olduğundan ortasında üç kat gemi direklerini birbirine ekleyerek dikmişlerdir. Tâ tepesinde altın yaldızlı bir top vardır. Cündiler at sürüp o topa ok atarlar; top, vuran pehlivana ihsan olunur."36 Evliya Çelebi'nin "Kavak Meydanı" olarak bahsettiği meydan diğer kaynaklarda "Kabak Meydanı" adıyla zikredilmektedir. Nitekim Katip Çelebi de, Trabzon'da Süleyman Bey Camii yanındaki Kabak Meydanı'ndan söz etmektedir.37 1874'te Trabzon'da bulunan Perunak Peruhan Bey de, şehirde Gavur Meydanı ve Kabak Meydanı adlarını taşıyan iki büyük meydan olduğunu ve Kabak Meydanı'nın, 280 adım uzunluğu 150 adım eni olan Gavur Meydanı'ndan altı kat daha büyük olduğunu belirtir.38 Milli mücadele yıllarına kadar kabak meydanı olarak anılan alanda, İnönü savaşlarındaki başarıların şerefine 23 Aralık 1921'de spor karşılaşmaları düzenlenmiş ve aynı gün meydanın adı İnönü Meydanı olarak değiştirilmiştir (Usta,Veysel 1999 akt. Yıldıran,2002).



Trinity College, Cambridge Yzm O.17.2 1574. (Yabancı ressam - Resme bakıldığında ressam muhtemelen kendisi at meydanında bulunmamış ama oraya gitmiş birinin anlatımlarıyla bu resmi meydana getirmiş) İstanbul Sultanahmet Meydanı, 1453'yılından 1938 yılına değin her türlü geleneksel sporların yapıldığı meydandı. 1574 tarihli bu resimde de görüldüğü gibi burasında KABAH direkleri de var ve burada kabah atışları da yapılmaktadır.
Kabak oyun için meydanın tamamı kullanılmıyor, kabak direğinin etrafında belirlenen bir dikdörtgen alanla sınırlandırılıyordu. Oyunun oynandığı alan ölçüleri yörelere göre farklılık gösterdiğinden, 1582 şenliği için İstanbul'a gelen Mısırlı cündilerle İstanbul cündileri arasında meydan uzunluğu konusunda Meydanı da denilen bu alanda Enderun ve Bîrun'daki cündilerin eğitimi yapılıyordu. Temel binicilik becerilerini kazanan acemi cündiler, daha sonra at üzerinde tablalara vurma ve direğin tepesine bağlanmış kabağı okla vurma antrenmanlarına başlıyorlardı (Köymen,1970 Akt.Yıldıran, 2002).



**KUTBİDDİN AYBEK:**Türk olan Aybek esir edilişini müteakip, Nişabur kadısına satıldı ve burada iyi bir eğitim aldı. Kadı ölünce Gurlu Sultanı Gurlu Muhammet'e satıldı. Adı geçenin Delhi'yi yakıp yıktığı 1193 seferine katıldı. Gurlu'nun en güvendiği komutan mertebesine yükselen Aybek, 1206 yılında efendisinin ölümüyle tüm Afganistan, Pakistan ve kuzey Hindistan topraklarına egemen oldu. Hindistan'da Delhi merkezli ilk Türk Kağanlığını kurdu. Bundan 1800 yılına kadar Hindistan Türkler tarafından yönetildi. KUTBİDDİN AYBEK 1210 yılında Çevgan (Polo) oynarken attan düşerek öldü ve yerini Şemseddin İltutmuş adında Horasanlı bir Türkmen aldı. Delhi'deki ilk İslam mimarisi örneklerinden biri olan Kuvvet-ül İslam Camii ve Dünya Kültür Mirası listesinde bulunan Kutb Minaresi Kutbiddin Aybek döneminde inşa edilmiştir. Bu üsteki minyatür KUTBİDDİN AYBEK'in kabahiatış minyatürüdür. Londra Büyük Britanya Müzesi'nde bulunmaktadır. Müzede minyatürün tarihi tahmini 1206-1210 yazmaktadır ki, bu doğru bir tarihtir.

Osmanlı ordusunda kabak oyunu ile savaş zamanında askerlerin motivasyonu sağlanırken ok atma becerilerinin üst düzeyde korunması amaçlanmıştır. Günümüzde unutulmaya yüz tutmuş olan bu oyun denge, koordinasyon, beceri gibi motorik özellikleri kapsayan bir oyundur. Bir yandan atın üstünde dörtnala giderken, diğer yandan hedefi vurmaya çalışmak aslında bir oyunun temellerini oluşturse da savaşa hazırlık niteliğine sahiptir.

Günümüzde, Uluslararası literatürde "Part Atışı" olarak isimlendirilen at üzerinde geriye doğru yapılan ok atışının en başarılı ve en ünlü uygulayıcıları Türkler olmuşlardır (https://www.gsdf.gov.tr/tr/spor/atli-okculuk)



**SONUÇ**

Zamanla ateşli silahlar ve motorlu taşıtların öne çıkmasıyla ok ve at tarihi fonksiyonunu yitirmiştir. Türk toplumunun yerleşik hayata geçmesi, gelişen tekoloji ile avcılığın eski önemi kaybetmesi ve savaşların teknolojik savaşlara dönüşmesi sonucunda at ve ok kavramları eski önemini kaybetmiş ve unutulmaya

yüz tutmuştur. Günümüzde "Part Atışı" olarak devam eden bu oyunu en iyi uygulayanların Türkler olması, Türklerin nesilden nesile aktardığı genetik ok atma özelliklerin temsili niteliğindedir.

**KAYNAKLAR**

1-Acar,Ş.,Özveri,M. Bir İstanbul Okçuluk Menzilnamesi, Osmanlı Bilimi Araştırmaları, XVIII/2 (2017): 24-58.
2-Yıldıran,İ. Osmanlılarda Atlı Hedef Okçuluğu:Kabak Oyunu,Anadolu Uygarlıklarında Spor,2002.
3-https://www.gsdf.gov.tr/tr/spor/atli-okculuk
4-Köymen, M. Altay, Alp Arslan Zamanı Selçuklu Askeri Teşkilatı.[Ankara]: A.Ü. Basımevi,1970.
5-M.Türkmen Fotoğraf Arşivi.
6-Usta, Veysel, Anabasis'ten Atatürk'e Seyahatnamelerde Trabzon. Trabzon: Serander Yay., 1999
7-Zorba,H.A Evliya Çelebi Seyahatnamesine Göre Osmanlı İmparatorluğu'nda Spor. International Journal of Science Culture and Sport,2014.

# OKUL ÖNCESİ VE BEDEN EĞİTİMİ SPOR ÖĞRETMENLİĞİ BÖLÜMLERİNDE OKUYAN ÖĞRENCİLERİN OYUN VE OYUNCAK KAVRAMINA YÖNELİK ALGILARININ METAFORLAR ARACILIĞIYLA BELİRLENMESİ

# DETERMINATION OF STUDENTS' (IN PRE-EDUCATION AND PHYSICAL EDUCATION DEPARTMENTS) PERCEPTIONS ON TOY AND GAME THROUGH METAPHORS

***Fatih Bektaş*[1]** *Sabiha Kaya* [1] *Burak Kural*[1]
*Karadeniz Teknik Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu TRABZON*

**ÖZET**

Araştırmanın amacı; Karadeniz Teknik Üniversitesi'nde Okul Öncesi ve Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümlerinde okuyan öğrencilerin oyun ve oyuncak kavramlarını nasıl algıladıklarını metaforlar yardımıyla öğrenmektir. Araştırmanın evrenini; 2015-2016 yılında öğrenim gören 195 gönüllü katılımcı oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak öğrencilere açık uçlu soru formu verilmiştir. "Oyun/Oyuncak... gibidir, çünkü; ..." cümlesini tamamlamaları istenmiştir. Veri analizinde; Nitel araştırma yöntemlerinden olgu bilim araştırma deseni kullanılmıştır. Metaforların temsil ettiği kategorilerin katılımcı sayısı (f) ve yüzdesi (%) hesaplanmak için istatistik programına aktarılmıştır. Metaforların analiz edilmesi ve yorumlaması sürecinde; metaforların belirlenmesi, metaforların sınıflandırılması, kategori geliştirme, geçerlik ve güvenirliği sağlama olmak üzere dört aşama gerçekleştirilmiştir. Araştırmada katılımcılar oyun ve oyuncak kavramlarına yönelik çeşitli metaforlar üretmişlerdir ve bu metaforlar ortak özellikleri bakımından irdelenerek kavramsal kategoriler altında toplanmıştır. Oyun kavramına yönelik oluşturulan kategorilerde oyuna yönelik süreçlerin; amaç taşıdığı, çeşitlilik sağladığı, ihtiyaç olduğu, özgürlük alanı oluşturduğu, gereklilik ve eğlence olduğu gibi bir çok pozitif ifadeler içeren kategoriler veriler tarafından elde edilmiştir. Oyuncak kavramına yönelik oluşturulan kategorilerde ise; oyuncağın araç-gereç olarak benimsendiği, iletişim aracı, geliştiriciler, eğitim aracı, ihtiyaç olduğu, yol gösterici ve arkadaş olarak görüldüğü katılan öğrenciler tarafından pozitif yönden anlamlandırıldığını belirtmektedir. Araştırmanın bulguları, katılımcıların oyun ve oyuncak algılarını nasıl algıladıkları hakkında ipuçları barındırmaktadır. Buradan hareketle metaforlar yardımıyla oyun ve oyuncağın nasıl algılandığından yola çıkarak; metaforlar öğretmen adaylarının zihinsel imgelerini anlamada birer araç olarak kullanılabilir. Öğretmen adaylarında oyun ve oyuncak kavramlarına karşı farklı bakış açıları oluşturacak, kapsamı genişletilmiş eğitim rolleri oluşturabilecek eğitim seminerleri verilebilir.

**Anahtar kelimeler:** Metafor, oyun, oyuncak, zihinsel imge

**ABSTRACT**

The aim of the study is to find out how students in Pre-Education and Physical Education departments perceive the concept of the terms "game" and "toy" through the help of metaphors. The study is based on 195 volunteer participants who are pursuing their education at the present time 2015-2016. Open-ended question forms were handed to the students as a data collection tool. They were asked to complete the sentences such as "Game/toy is like…, because…,". In data analysis, from qualitative research methods, science research design was applied. The number of participants representing categories of metaphor (f) and percentage (%) were transferred to statistical program to be calculated. In the process of metaphors being analyzed and interpreted; determination of metaphors, classification of metaphors, category development, providing reliability and validity took place in four stages. Participants in the study have developed a variety of toys and games related to the concept of metaphors, and these metaphors are grouped in conceptual categories according to their common features. In the categories intended for the game concept, a variety of positive expressions like "having a purpose, providing diversity, being a need, providing a freedom zone" were obtained about preparation phase. It was stated in the categories intended for the concept of toy, being perceived as tools, communication tool, developer, education tool, necessity and a friend and positive by the students participated in the research. The findings of the research contain tips about how participants perceive their perception about games and toys. Thus, metaphors can be used as a tool to understand the teacher candidates' mental image based on how how they perceive the terms game and toy. Seminars, to help teachers have a different perspective of the terms game and toy and have universal role in education can be held

**Key words:** Metaphor, game, toy, mental image

# GELENEKSELDEN GÜNÜMÜZE TÜRKİYE'DE KAYAK SPORUNUN GELİŞİMİ

# FROM TRADITIONAL TO PRESENT THE DEVELOPMENT OF SKIING SPORT IN TURKEY

*Sedat OKUT[1], Fatih BİLİCİ[1], M.Furkan ŞAHİN[1]*
*[1]Muş Alparslan Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu*

## ÖZET
İnsanlık tarihi kadar eski bir spor dalı olan kayak, insanoğlunun doğa ile yapmış olduğu yaşam mücadelesi sonucunda ortaya çıkmıştır. Kayak sporu başlangıçta ilkel araçlarla ve farklı amaçlarla yapılsa da günümüzde sportif amaçla yapılmaktadır. Kayak sporu oldukça eski bir olimpik spordur. Kış olimpiyatlarında önemli bir yere sahip olan kayak sporu dünyada hak ettiği ilgiyi görmüş ve uluslararası alanda çeşitli yarışmalar düzenlenmiştir. Kayak sporundaki rekabet, kayak sporuna yapılan yatırımları ve tesis sayısını arttırmıştır. Kayak sporunda modern malzemelerin kullanımı ve yeni tekniklerin gelişimi de kayakta rekabetin doğal bir sonucu olarak ortaya çıkmıştır. Yurt dışında bu tarz bir spor olduğunu keşfeden Galatasaray Lisesi öğretmenleri ülkemizde bu sporu tanıtmışlardır. Daha sonra ülkemizde bu sporun yaygınlaştırılması için çeşitli dernekler kurulmuştur. Yine kayak alanında sporcu yetiştirmek için dernekler kurulmuş ve Türkiye'nin dünyada kayak sporundaki rekabete yerini alması amaçlanmıştır. Derneklerin kurulmasından sonra kayak sporunun ülke içerisinde daha da yaygınlaştırılması ve sporcu sayısını arttırmak amacıyla Türkiye Kayak Federasyonu kurulmuştur. Ülkemizde geçmişten günümüze kayak sporuna verilen önem çeşitli yatırımların yapılmasıyla artmıştır. Ülkemizde farklı bölgelerde çeşitli kayak tesisleri yapılmıştır. Türkiye kayak federasyonu yurt içinde farklı kayak disiplinlerinde çeşitli yarışmalar düzenleyerek kayak sporuna katılımı teşvik etmektedir. Bu organizasyonlarla kayak sporunun farklı branşlarında ülkemizi en iyi şekilde temsil edebilecek sporcu seçimi de hedeflenmektedir. Bununla birlikte çeşitli antrenör gelişim seminerleri düzenlenerek kayak sporunun eğitim kalitesi artması hedeflenmektedir. Günümüzde uluslararası arenada ülkemizi başarıyla temsil eden sporcuların yetişmesinin yanı sıra Türkiye'nin demografik ve coğrafik yapısı göz önünde bulundurulduğunda dünyada hakettiği sıralamada olmadığı söylenebilir.
**Anahtar kelimeler:** Kış, Gelenek, Kayak, Gelişim,

## ABSTRACT
Skiing is as old as the history of mankind, skiing has emerged as the result of a struggle for life that human beings made with nature. Skiing sports are initially made with primitive tools and for different purposes, in recent years made for sporting purposes. Skiing is quite an old olympic sport. The skiing sport have an important place in the winter Olympics. The skiing sport has received a great deal of attention in the Worl and various international skiing competitions have been arranged. Competition in skiing has increased the number of investments made in skiing and the number of facilities. The use of modern materials for skiing and the development of new techniques have also emerged as a natural result of ski competition. Galatasaray High School teachers discovered skiing sports abroad and have introduced this sport in our country. Later, various associations were established in order to spread this sport in our country. Associations were set up to train athletes in the ski field and it was aimed that the Turkish player would take the place of the competition in the world of skiing sports. After the establishment of the associations, the skiing federation of turkey has been established in order to increase the number of athletes and the spreading of the sport in the country. The importance given to the day-to-day skiing sport in our country has increased with the investments made. Various skiing facilities have been built in different regions of our country. The Turkish ski federation promotes participation in skiing sports by organizing various competitions in different ski disciplines within the country. With these organizations, the selection of athletes who can best represent our country in different branches of skiing are also targeted. Along with this, various trainers development seminars are organized to increase the quality of education for skiing. There are sportsmen who successfully represent our country in international arena but considering the demographic and geographical structure of Turkey, it can be said that it is not in the rightful place in the world.
**Keywords:** Winter, Tradition, Ski, Evolution

## GİRİŞ
İnsanlık tarihi kadar eski bir spor dalı olan kayak, insanoğlunun doğa ile yapmış olduğu yaşam mücadelesi sonucunda ortaya çıkmıştır.[1] Kayak sporu başlangıçta ilkel araçlarla ve farklı amaçlarla yapılmıştır. Kayak eski dönemlerde karda yürüme aracı, karda ve buzda hızlı hareket edebilme, avcılık ve ulaşım gibi amaçlarla kullanılmıştır.[2] İnsanlar sert doğa koşullarında yaşamı kolaylaştırmak adına

karda batmamak ya da kar üstünde daha hızlı hareket edebilmek için çeşitli araçlar kullanmışlardır. Karda hareket etmeyi kolaylaştıran bu ilkel araçlar, günümüzde kullanılan kayak malzemelerinden farklı olsa da kayak malzemelerinin imalatında ilham kaynağı olduğu söylenebilir.

Kayak, Osmanlı Devletinde askeri amaçlar için kullanılmış, Erzurum çevresinde kayaklı askeri birlikler oluşturularak bu birliklere yurt dışından getirilen kayak eğitmenleri tarafından Erzurum'da eğitim verilmiştir. Askeri amaçlarla yapılmış olan kayak tesisleri zamanla sivil halkın kullanımına da açılmış, sivil kayak kültürü de yavaş yavaş oluşmaya başlamıştır.[3] 1909 yılında Büyük Britanya Kayak Kulübü üyesi bir grup insanın Karadağ'dan Trakya'ya uzanan gezi programları sırasında gittikleri bölgelerde kayak yapmış ve kayağı güzergâhlarındaki yöre insanlarına tanıtmışlardır.[4] Ülkemizde ilk kez 1914 yılında, Haliç'te bir marangoz atölyesinde kayak imalatına başlanmış ve üretilen kayaklar Erzurum'a gönderilmiştir.[2]

Uluslararası kayak federasyonu(FIS) 1924 yılında kurulmuş ve aynı yıl kayak sporu kış olimpiyatlarına dahil edilmiştir. Kayak sporunun yapılabilmesi için kayak malzemelerine ve uygun giysilere ihtiyaç vardır. Cumhuriyet döneminin koşulları göz önünde bulundurulduğunda o dönemde maliyetin yüksek olması, iletişim ve ulaşım problemlerinin olması kayak sporunun yaygınlaşmasını yavaşlatmıştır. Ancak yine de Türkiye'de cumhuriyet döneminde çağdaş düzeyde kış sporları imkanlar dahilinde hızla gelişmeye devam etmiştir. Kayak sporunun toplum içerisinde yaygınlaşması oldukça zaman almış bunun en önemli nedeni ekonomik durumu kötü olan halkın kayak malzemelerine ulaşamamasındandır. 1933 yılında Galatasaray Lisesi öğretmenlerinden oluşan bir grup yurt dışı gezilerinde öğrendikleri kayak sporunu ilk defa Uludağ'da sergileyerek Türkiye'de kayak sporunu başlatmışlardır. Galatasaray lisesi öğretmenleri bu etkinlikleriyle Anadolu'da kayak sporunun öncüleri olmuşlardır.[2]

1932 yılında halkevlerinin kurulmasıyla birlikte oluşturulan spor kolu bünyesinde kayak eğitimleri verilmeye başlanmıştır. Örneğin 1941 yılında Erzurum'da açılan kayak kursunun bir örneği Van Halkevi bünyesinde 1942 yılında açılmıştır.[5] Yurdun önemli bir kısmında halkevleri aracılığıyla kayak eğitimleri yaygınlaşmış bu vesileyle de ülkedeki sivil kayakçı sayısı önemli ölçüde artmaya başlamıştır.[6] Türkiye'de kış sporlarının kurumsal bir yapıya kavuşması başlangıçta dağcılık faaliyetleri içerisinde bir bütün olarak ele alınmıştır. İlkin dağcılık tek bir spor faaliyeti olarak algılanmış daha sonra ise tırmanma, yürüyüş ve kayak sporları başta olmak üzere dağcılık, bir kış turizm hareketine dönüşmüştür. Bu bağlamda 1933'te İstanbul'da Türk İzcilik, Dağcılık ve Kış Sporları Kulübü adı altında ilk Türk dağcılık kulübü kurulmasının ardından, bunu 1934'te Bursa Dağcılık ve Kış Sporları Kulübü'nün kurulması izlemiştir. Daha sonra ise dağcılar 1938'de Türkiye Dağcılık ve Kayak Federasyonunu kurmuşlardır. Bu kuruluşlar sayesinde Türkiye'de kayak resmi bir konum kazanmıştır. 1966 yılına gelindiğinde ise Türkiye Dağcılık ve Kayak Federasyonu; Türk Dağcılık Federasyonu ve Türkiye Kayak Federasyonu olarak iki ayrı federasyona ayrılmıştır. 1977 yılında bu federasyonlar Uluslararası Dağcılar ve Kayakçılar Federasyonu'na üye olmuşlardır.[7]

Kayak sporu oldukça eski bir olimpik spordur. Kış olimpiyatlarında önemli bir yere sahip olan kayak sporu dünyada hak ettiği ilgiyi görmüş ve uluslararası alanda çeşitli yarışmalar düzenlenmiştir. Kayak sporundaki rekabet, kayak sporuna yapılan yatırımları ve tesis sayısını arttırmıştır. Türkiye'de de cumhuriyet döneminde kayak ile ilgili çeşitli yatırımlar yapılmaya başlanmıştır. Bu kapsamda 1933'te ilk kez kayak yapılan Uludağ, 1941 yılında ilk konaklama tesisi yapılarak Türkiye'nin ilk kayak merkezi olmuştur.[8] Bu tesise 1956 yılında Elmadağ (Ankara), 1963'te Erciyes (Kayseri), 1969'da ise Sapgör (Bitlis), Sarıkamış (Kars) ve Palandöken (Erzurum) katılmıştır.[4]

1960-65 yılları arasında Uludağ, Erciyes, Palandöken, Sarıkamış ve Bitlis öncelikli kayak merkezleri olarak kabul edilmiş ve bu doğrultuda bu merkezlerde ilk kez mekanik tesisler kurulmuş, yeterli kayak malzemeleri temin edilmiş, donanımlı eğiticiler tarafından kayak eğitimleri verilerek yarışmalar teşvik edilmiştir. Böylece kayak sporunun gelişmesine olanak sağlanmıştır.[9] Ayrıca devlet doğrudan yatırımlarının yanı sıra 1982 yılında çıkardığı 2634 Sayılı Turizm Teşvik Kanunu ve 1983 yılında çıkarılan Kamu Arazilerinin Turizm Yatırımlarına Tahsisi hükümlerine binaen planlanan parsellerin 49 yıllığına özel sektöre kiralanabilmesi 33 mümkün kılınarak özel sektörün de kış sporları yatırımlarına katkı sağlamasını amaçlanmıştır. Bu düzenlemelerin amacına uygun olarak ilk 1982 yılı içerisinde Bolu-Köroğlu Dağları Turizm Alanı içerisinde Kartalkaya kış turizm alanı ilan edilmiştir. Bunu takiben 1986'da Uludağ II. Gelişim Bölgesi, 1990 yılında Hasan Dağı (Aksaray), 1991'de Kopdağı (Bayburt), Zigana (Gümüşhane), Sarıkamış (Kars), 1992'de Erciyes (Kayseri) ve 1993'te Sapgör (Bitlis) ile Palandöken (Erzurum)'da özel sektör yatırımlarına yönelik oluşturulan parsellerle, Türkiye'deki kıyı turizmine yönelik yatırımları dağlık alanlara çekerek kış sporlarının gelişimi amaçlanmıştır.[10] 1993

yılında Turizm Bakanlığı'nın hazırladığı "Kış Sporları Merkezi Projesi" kapsamında Erciyes, Kartalkaya, Sarıkamış, Palandöken ve Uludağ'da 23.164 yatağı hizmete sokmak için yatırımlar yapılmış, Antalya, Zigana, Kopdağı, Hasan Dağı kayak merkezlerinin planlama ve altyapı çalışmaları başlatılmıştır. Yine bu yıllarda Akdağ (Alanya), Aladağlar (Niğde), Bolkar Dağları, Yıldızeli (Sivas) ve Davraz Dağı(Isparta) kayak alanlarının planlamaları yapılmıştır. 1990 yılında yatırımlara başlanılan ancak daha sonra durdurulan Kartepe Dağ turizm projesine 1996 yılında tekrar başlanılmıştır.[10]

Türkiye iklim ve doğal ortam özellikleri açısından kış sporları için taşıdığı yüksek potansiyel sayesinde kayak merkezlerinin sayısı sürekli artış göstermiştir. Günümüzde de devlet-özel sektör iş birliği ile Türkiye'de kış sporları yatırımları sürekli olarak artmaktadır. Özellikle 2023 Turizm Stratejisi'nde kış turizmine ayrı bir önem verilmiş ve Erzincan, Erzurum, Ağrı, Kars ve Ardahan illeri içerisindeki potansiyel alanların kış turizm merkezlerine dönüştürülmesi ve bir "Kış Turizm Koridoru" oluşturulması hedeflenmiştir. Aynı şekilde ülkenin büyük bir kesiminde potansiyel alanlara yönelik planlama çalışmaları yapılmıştır. Bugün itibari ile Türkiye'de mevcut 51 tane aktif ve yarı aktif tesisin yanı sıra, planlama aşamasındakilerle birlikte kış turizm alanlarının sayısı toplamda 150 kadardır.

Yapılan yatırımların temel hedefi ülkemizin kış turizm gelirlerini arttırmakla beraber ülkemizi yurt dışında başarıyla temsil edecek sporcuların yetiştirilmesidir. Son yıllarda ülkemizde düzenlenen kayak yarışmalarının televizyonlarda naklen yayınlanması, kayak sporunun kamuoyu gündemine taşınarak bilinirliğini arttırmıştır. Türkiye'de son yıllarda yapılan dünya çapındaki kayak organizasyonları ülkemizi tanıtma noktasında önemli bir faktör olmuştur. Örneğin Kayseri ilinde düzenlenen "FIS Kayseri Snowboard Dünya Kupası" nın Eurosport kanalından tüm dünyaya canlı olarak yayınlanması ülkemize önemli bir tanıtım imkanı sağladı.

Cumhuriyet döneminden bugüne ülkemizde başarılı sporcuların yetiştirilmesi için çeşitli çalışmalar yapılmıştır. Kayak sporunda ülkemizin dünyadaki rekabette hakettiği yerde durması için çalışmalar günümüzde de devam etmektedir. Bunun için son model teknoloji ve tekniklerle çalışılmaya devam edilmektedir.

**SONUÇ:** Son yıllarda uluslararası yarışmalarda ülkemizi başarıyla temsil eden sporcular yetiştirilmektedir. Fakat elde edilen uluslararası başarılar arzu edilen ya da hedeflenen başarıların oldukça gerisindedir. Türkiye Kayak Federasyonu, sporcularımızın Dünya şampiyonalarında ve olimpiyatlarda podyumlarda yer alabilmeleri için yurt içi ve yurt dışı kamp sayılarını ve yarışma sayılarını arttırmıştır. Ülkemizde kayak eğitimi çağdaş düzeyde verilmekte ve kullanılan kayak malzemeleri dünya standartlarındadır. Türkiye'nin iklim, demografik ve coğrafik yapısı göz önünde bulundurulduğunda ülkemizin kış sporlarında ileri düzeyde gelişme göstermesi beklenmektedir. Cumhuriyetin kuruluş dönemlerinde imkanların kısıtlı olmasından dolayı ülkemiz kayak branşında ve bu alanda sporcu yetiştirme noktasında yeterli değildi. Cumhuriyet döneminden bugüne ülkemizin kayak branşında uluslararası alanda yer bulması için çeşitli çalışmalar yapılmıştır. Günümüzde kayak sporunun geldiği nokta dünya standartları düzeyindedir. Kayak sporunda kullanılan malzeme, antrenman şekli ve antrenman alanları son teknoloji ve bilgilere göre düzenlenmiştir. Ancak yine de kayak sporundaki başarının istenilen düzeyde olmadığı söylenebilir.

**KAYNAKLAR**

1. Şahin, Ş. U. (2005). Türk Kültüründe At Arabası. Bilig, Sayı:32, 165-178.
2. T.K.F. (2017) http://www.tkf.org.tr/tr/kurumsal 10.11.2017.
3. Doğanay, H. (1989). Erzurumda Kayak Sporu Turizmi ve Başlıca sorunlar. Coğrafya Makaleleri, 165-182.
4. Demiroğlu, O. C. (2014). Kış Turizmi. Ankara: Detay Yayıncılık.
5. Şahin, G. (2012). Van Halkevi ve Faaliyetleri. Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih- Coğrafya Fakültesi Tarih Araştırmaları Dergisi Sayı:52, 93-134.
6. Yılmaz, D., & Akhan, N. E. (2011). İlk Dönem Halk Evlerinin Eğitim Faliyetleri: Konya Halkevi Örneği. Karadeniz Araştırmaları Dergisi Sayı:29, 59-95.
7. Doğanay, H., & Zaman, S. (2013). Türkiye Turizm Coğrafyası. Erzurum: Pegem Akademi.
8. Doğaner, S. (1991). Dağ Turimine Coğrafi Bir Yaklaşım: Uludağ'da Turizm. Coğrafya Araştırmaları Dergisi Sayı:3, 137-158.
9. Ülker, İ. (1992). Dağ Turizmi: Planlama Yöntemler, Yüksek Dağlarımız, Kayak Merkezleri. Ankara: T.C.Turizm Bakanlığı.
10. Doğaner, S. (1997). Türkiyenin Dağlık Alanlarında Kış Turizmini Etkileyen Coğrafi Etmenler. Coğrafya Dergisi sayı:5, 19-44.

# GEÇMİŞTEN GÜNÜMÜZE ÇAPUT TOPU
# CLOTH BALL FROM PAST TO PRESENT

*Yasemin POLAT Oğuzhan ALTUNGÜL Didem YAVUZ SÖYLER*
*Mesut BULUT Muhammed GÜLER*
*Fırat Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Elazığ/TÜRKİYE*

## ÖZET

Bu çalışma pek çok coğrafi bölge ile birlikte Elazığ ve yöresinde geleneksel oyunlar/sporlar içerisinde önemli bir yere sahip olan geleneksel çocuk oyunlarından çaput topu (ayak topu) oyununun küreselleşme sürecine bağlı değişim ve dönüşümlerinin günümüze yansıyan uygulamalarının araştırılmasıdır.

Küreselleşme süreci geleneksel oyunları/sporları etkilemiştir ana hipotezinden yola çıkılarak geliştirilen çalışma derleme yöntemi ile kurgulanmıştır. Araştırma kapsamında Elazığ bölgesinde geleneksel kültürün önemli bir parçası olan geleneksel çocuk oyunlarından "çaput topu" (ayak topu) oyunu geçmişteki ve günümüzdeki uygulamaları araştırılmıştır. Bu oyunda kullanılan terimler, oyun alanları kullanılan araç ve gereçler değişerek günümüze farklı şekilde taşınmıştır. Farklı nedenlere bağlanarak değişen çaput topu oyununun günümüz uygulamalarından futbola benzerliği dikkat çekmiştir. Sonuç olarak geleneksel oyunlar küreselleşme/modernleşmenin etkisi ile değişime uğramıştır.

**Anahtar Kelimeler**: Geleneksel Çocuk Oyunları, Çaput Oyunu, Elazığ.

## SUMMARY

This study is to investigate the daily reflection of the changes and transformations of traditional ball games (foot ball) game which has an important place in traditional games / sports in Elazığ and its region with many geographical regions.

The globalization process is influenced by the traditional hypotheses that have influenced traditional games / sports. In the scope of the research, the "shaggy ball" (foot ball) game has been investigated in traditional children's games which is an important part of traditional culture in Elazığ region. The terms used in this game have been shifted daily by changing the tools and equipment used in the playgrounds. The similarity of football from today's applications of the shoddy ball game changing by connecting to different reasons has attracted attention. As a result, traditional games have changed with the influence of globalization / modernization.

**Keywords:** Traditional Children 's Games, Cloth (Çaput) Game, Elazığ.

**GİRİŞ VE AMAÇ**: Oyun; insanın doğal yapısında olan çocukluktan yetişkinliğe kadar geçen her dönemde vazgeçemediği fiziksel aktiviteler arasında yer alır (1). Bilinçli olarak günlük yaşamın dışında ciddi olmaktan uzak bir faaliyet olarak karşımıza çıkmaktadır (2). Kültürden daha önce var olduğu belirtilen ve "ciddi olmayan "oyun, zaman kısıtlamasına uğramadan gerçekleşen "gönüllü bir eylem "olarak değerlendirilmektedir(3). Oyunun başka bir özelliği de zaman ve mekân sınırlaması olmamasıdır (4). Köylü, kentli, yoksul, zengin her çocuk bulunduğu yerin ve zamanın şartlarına uygun oyun oynamıştır. "İnsanlık tarihi kadar çocuk oyunlarının tarihi de eskidir. Ülkeden ülkeye, milletten

millete ve hatta bölgeden bölgeye çocuk oyunlarında ayrıcalıklar görülebilir. Bununla birlikte dünyanın her yerinde çocuk oyunlarının ortak yönleri ve özellikleri vardır.(5)" "Birçok nedenden dolayı eski dönemlerde oynanan, günümüzde ise unutulmuş veya sadece belli bir yaş gruplarının hatırladıkları geleneksel oyunlar bulunmaktadır. Zengin kültür yelpazesi içerisinde geleneksel kültür unsurlarının bazıları günümüze taşınırken bazıları ise unutulmaya yüz tutmuştur(1)." Yaptığımız bu çalışmada çaput (ayak) topu oyununun küreselleşme sürecine bağlı değişim ve dönüşümlerinin günümüze yansıyan uygulamaları üzerinde durulmuştur.

**Yöntem:** Araştırmanın sınırlılıkları Elazığ ve yöresini kapsamaktadır. Elazığ ve yöresinde geçmişte oynanan ancak günümüzde farklı isim ve şekillerde benzerleri olan çaput topu oyununun literatüre kazandırılması amacını taşımaktadır. Çalışma derleme yöntemi ile taranan kaynaklar sonucunda bilimsel genellemeler ile çalışmanın amaçları doğrultusunda sonuçlandırılmıştır.

**Bulgular:** Kullanılan topun özellikleri: top eski veya kullanılmayan yün çorapların sökülüp üzerinin bez (çaput) , naylon (muşamba) ile kaplanması veya hayvanların sidik torbalarının temizlenip şişirildikten sonra üzerinin bez ve çorap sökükleriyle ya da naylonla kaplanması suretiyle elde edilmektedir (6).

**Oyunun uygulanma şekli**: yün çorap söküklerinden ya da sidik torbalarının top haline getirilmesinden sonra oyuncular iki takıma ayrılırlar. Taşlardan ya da çıkardıkları kıyafetten oluşturdukları kaleleri bugün ki yazı tura atışına benzer yaş mı kurumu yöntemi ile belirlerler. "Oyuncular bugün ki modern futbolda olduğu gibi oyun alanlarına yayılırlar ve oyun mevkilerine göre (kaleci, sağbek, solbek, santıraf, sağhaf, solhaf, sağaçık, sağiç, santırafor, soliç, solaçık) oynarlardı. Ayrıca oyun sırasında topun el veya kollara değmesi halinde ya da elle oynanması gibi durumlarda "embol" ofsaytta düşmeleri haline ise hop "sait" adını vermişlerdir(3)."

**Tartışma ve sonuç:** genel olarak çaput (ayak) topu olarak adlandırılan oyunun teknolojik gelişmeler ve bazı yaşam şartlarının değişmesiyle birlikte bugün ki modern futbol oyunuyla benzerliği dikkat çekmektedir. Oyunun genel mantığı çaput topunun, rakibin kalesinin içine en fazla top atması ile elde edilen galibiyettir.

Elazığ ve yöresinde oynanan çaput (ayak ) topu ismini etrafında sarılı olan bez ve benzeri materyallerden almıştır. Çaput topu oyunu yakın geçmişe kadar herhangi bir topa benzer materyal bulamayan kişiler tarafından çaput ve sidik torbalarından elde edilen toplarla uygun arazilerde (boş tarla), köy meydanlarında oynanmış, günümüzde ise Elazığ ve yöresinde oyunun oynandığına dair herhangi bir bulgu yoktur. Oyun süresi, oyuncu sayısı ve saha ölçüleri belirli olmamakla birlikte oyunun oynanma biçimi ve kullanılan bazı terimler (kaleci, sağbek, solbek,) bugün ki futbola benzemesi ile de dikkat çekiyor.

## KAYNAKLAR

1- Karahüseyinoğlu M. F. (2010): 11.Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Bildiri Kitabı, s.389-341, Antalya.
2- Huizinga J.(2006) : Homo Ludens Oyununun Toplumsal İşlevi Üzerine Bir Deneme. İkinci Basım, S.17-31, Ayrıntı Yayınları (çev. Kılıçbay M.),İstanbul
3- Carter T.(2002) On the Need for an Antropological Aproach To Sport.Identites,9,3: s.405-423
4- Karahüseyinoğlu M. F.(2012): Kültürel Eksende Türk Sporları, Kum Saati Yayınları s.37,İstanbul
5- Sun M., Seyrek H.(1991): Okul Öncesi Eğitimde Oyun, Mey Müzik Eserleri, s.16
6- Arslan C. ve Yücel S.A, Elazığ'da Geçmişten Günümüze Spor 2008,s.43-44

# GELENEKSEL SPORLARDA GÖRSELLİK VE ETKİSİ

# VISUALLY AND INFLUENCE IN TRADITIONAL SPORTS

**Gülten İMAMOĞLU***

***OMÜ Güzel Sanatlar Fakültesi,Samsun**

**Özet**

Bu çalışmada geleneksel sporların gelişmesinde görselliğin önemi üzerinde durulmuştur. Literatür taraması yapılmıştır.

Görselliğe dayalı kültürün ise giderek yoğunlaştığı ve çarpıcı hale geldiği bir çağda yaşıyoruz. Fotoğraf ve filmler, tarih araştırmacılarının başlıca görsel malzemelerini oluşturur. Albüm, kartpostal, pul, basında çıkan fotoğraf ve karikatürler, haritalar ve planları da, görsel malzemeler arasına dahil etmek gerekir. Üç boyutlu olarak nitelendirebileceğimiz, tarihi mekânlar, binalar, heykeller, ilgili dönemlerde kullanılan eşyalar gibi görsel veriler de mevcuttur. Görsel konunun seçilmesi ve belirlenmesi gerekir. Başarılı sporcuların görselleri değişik yerlerde sporcuların beğenisine sunulmalıdır. Geleneksel Türk sporlarından, mangala, kökbörü, kuşak güreşi, aba güreşi, atlı cirit, atlı okçuluk, aşık oyunu, şalvar güreşi, mas güreşi, yaya okçuluğu ve yağlı güreş müsabakaları değişik görsellerle ifade edilir. Eskiden spor denilince akla görsellikten uzak, olabildiğince rahat hareket edeceğimiz kıyafetler gelirdi. Günümüzde vücut hatlarını öne çıkaran kesimler ile geleneksel 'sportif' görünüm, yerini 'şıklığa' bırakmaktadır. Kıyafetlerde görsellikte vücudu saran, parlak desenli parçalar ön plana çıkar. Görsellik insanların o sporlara ilgisini artırır.
Geleneksel sporların eğitiminden sporcuların kıyafetlerine kadar birçok konuda görsellik ön plana çıkmaktadır. Türkiye'de geleneksel sporların yeniden hatırlanıp, yer bulması ve gelişmesi için görsel objelerden ve resimlerden faydalanılmalıdır.

**Anahtar kelimler:** Geleneksel Spor, Görsellik

**Abstract**

This study focuses on the importance of visuality in the development of traditional sports. Literature search was done.

Visual culture based on visualization is living in an age where it has become increasingly intense and striking. Photographs and films form the main visual material of history researchers. Albums, postcards, stamps, photographs and cartoons from press, maps and plans should also be included among the visual materials. There are also visual displays such as historical places, buildings, sculptures, and items used in related periods, which we can characterize as three-dimensional. The visual subject must be selected and identified. The images of successful athletes must be presented to athletes in various places. From among traditional Turkish sports, mangala, kök börü (traditional Turkish sports), belt wrestling, aba wrestling, horseback javelin, horseback archery, triddler, shalwar wrestling, mas wrestling, on foot archery and oil wrestling competitions are expressed in different visuals. In the past, we used to wear clothes that we would like to move as far away from visual as possible. The traditional 'sporty' appearance with its cutting lines that emphasize the contours of the body today leaves its place in a 'frigidity'. In the clothes, the brightly colored pieces that surround the body visually appear in the foreground. Visuality increases people's interest in those sports. From the training of traditional sports to the clothes of the athletes, visuality comes to the forefront in many ways. In Turkey recalled restoration of the traditional sports, should benefit from visual objects and pictures from the place of finding and development.

**Key words:** Traditional Sports, Visuality.

# OSMANLIDA KEMANKEŞLİK VE TOPLUMSAL YAPI İLE İLİŞKİSİ
# KEMANKEŞLİK AND SOCIAL STRUCTURE RELATION IN THE OTTOMAN

*Aygül ÇAĞLAYAN TUNÇ[1], Hikmet TÜRKAY[2], Aytekin Hamdi BAŞKAN[3] Mehmet GÜÇLÜ[4]*
*[1] Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor ABD.*
*[2] Kafkas Üniversitesi Sarıkamış Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu.*
*[3] Giresun Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Antrenörlük Eğitimi.*
*[4] Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Rekreasyon Bölümü*

**ÖZET**
Bu çalışmanın amacı, Osmanlı yaşam tarzının bir parçası olan okçuluk sporunda, Kemankeşliğin toplumsal yapıyla ilişkisini araştırmaktı. Bu nedenle okçuluk, Kemankeşlik, kemankeşlik sırrı, çilekeş, kabza alma ve menzil taşı ile ilgili literatür incelenmiş ve tartışılmıştır.
Ok ve yayın yüzyıllar boyunca savunma, savaşma ve avlanma aracı olarak kullanıldığı bilinmektedir. Geçmişi Hz. Adem'e kadar dayanmaktadır. Okçulukta, Türkler, ok ve yayı en iyi şekilde kullanan milletler arasında önde gelmektedir. Türk savaş kültürünün ve göçebe yaşam tarzının bir parçası olan okçuluk, Osmanlı Devleti tarafından da oldukça önemli görülmüştü. Osmanlı İmparatorluğunda okçulara Kemankeş veya Pehlivan denilirdi.
Türkler, geleneksel kültürlerinin etkisiyle, ata binme ve ok atma gibi faaliyetlerine Osmanlı Döneminde de devam etmişler. Binicilik ve Okçuluk, Türklerin günlük yaşamında eğlence, rekreasyon ve rekabet gibi temel uğraşı alanları arasındaydı. Bu durum okçuluğun Türk toplum yapısıyla olan ilişkisini göstermektedir.
Osmanlı Sultanları okçuluğa oldukça önem vermişlerdi. Osmanlı Sultanları vatandaşları için değişik yerlere ok meydanları yaptırtmışlardır. Osmanlı Devleti'ndeki okçuluk, Tekke'deki okçuluk eğitimleri ve çeşitli yerlerde bulunan ok meydanlarıyla sosyal hayatın önemli bir parçasıydı. Bu Tekkeler, 13. asırdan 17. asıra kadar, düzenli spor etkinlikleri faaliyetlerini organize etmişlerdir.
Aslında Tekkelerin bu uygulamaları, günümüze kadar devam ettirilmiş ve halen de uygulanmaktadır. Şu an Okçuluk Federasyonu adı altında okçuluk sporu faaliyetleri yürütülmektedir.
**Anahtar Kelimeler:** Kemankeşlik, Kemankeşlik Sırrı, Çilekeş, Kabza Alma ve Menzil Taşı

**ABSTRACT**
The aim of this study was to investigate the relation of Kemankeşlik with the social structure in the archery sport which is part of the Ottoman lifestyle. For this reason, literatures related to archery, kemankeslik, kemankeslik secret, long-suffering, take a license and range-stone were examined and discussed.
It is known that arrow and bow, based on ancient Adam, have been used as defense, fighting and hunting tools for centuries. In archery, the Turks are among the leading nations using arrow and arc in the best way. Archery, which is a part of the Turkish war culture and nomadic lifestyle, was also considered very important by the Ottoman State. Archers, in the Ottoman Empire, were called Kemankeş or wrestler.
With the influence of their traditional cultures, Turks continued their activities such as riding and arrowing in the Ottoman period. Riding and Archery were among the main areas of activity in the daily life of the Turks such as entertainment, recreation and competition. This situation shows the relation of the Archery with Turkish society structure.
The Ottoman Sultans paid great attention to archery. The Ottoman Sultans built arrow squares for various places for their citizens. Archery in the Ottoman state was an important part of social life with the archery trainings in Tekkes and arrow squares in various places. These Tekkes have organized regular sporting activities from the 13th to the 17th century.
In fact, these practices of the Tekkes have been maintained and are still carried out until today. Currently, archery sport activities are being carried out under the name of Archery Federation.
**Keywords:** Archery, Archery Secret, Suffering, Taking stalk of the arrow and Range Stone

**AMAÇ:** Osmanlı yaşam tarzının bir parçası olan okçulukta, Kemankeşliğin toplumsal yapıyla ilişkisini araştırmaktı. Bu nedenle Okçuluk, Kemankeşlik, Kemankeşlik Sırrı, Çilekeş, Kabza Alma ve Menzil Taşı ile ilgili literatür incelenmiş ve tartışılmıştır.

**GİRİŞ:** Abdurrahman et-Taberî'ye göre okçuluğun geçmişi Hz Adem'e kadar uzanmaktadır. İlk yaratılan ADAM'ın ok-yay kullanıp kullanmadığını tam olarak bilemesek de, Ok-yay'ın Anadolu, Mısır, Çin ve Orta Asya'nın antik medeniyetlerince kullanıldığı gayet iyi biliniyor. Antik Mısır'ın ok-yay ve savaş arabalarıyla tanışması, Hiksoslar denilen çekik gözlü Asyalı bir kavmin Mısırı işgal etmesi dönemine rastlamaktadır. Daha sonraki dönemde, Mısır ve Hititler arasında yapılan meşhur Kadesh Savaşının, savaş arabaları ile ok ve yayların savaşı olduğu bilinmektedir. Mısır'ı işgal eden, çekik gözlü Asya Kavminin kimler olduğu net olmamakla birlikte bu dönemin Mısır krallarına ÇOBAN KRALLAR denilmektedir.

Ok, at sırtında hızlı manevra yeteneğine sahip süvari tipi askerlerin elinde çok daha etkili bir savaş aracı olmuştur. Türkler okçuluk alet ve teknikleri konusunda üstün özelliklere sahiptiler (Sümer, F.1992). Okçuluk yetenekleri yüksek olan Han Savaşçıları, Hanlar Hanı, Baş Han Atilla komutasında Asya ve Avrupa'nın büyük bir bölümünü fethetmiş ve Doğu Roma'ya diz çöktürmüşlerdir. Türklerdeki At, Avrat, Silah üçlemesi, okçuluğun Türk kültüründeki öneminin göstergesidir. Ok, savaş aracı olarak kullanılmasının yanı sıra av silahı olarak da kullanılmıştır.

Ok ve Okçuluk Türk Kimliğine öylesine nüfuz etmiştir ki, bu iki kavramı birbirinden ayırmak mümkün de değildir. Oğuz Kağan Destanına göre Oğuzlar 24 boydan oluşan Türk halklarıdır. Türk kimliğinin bir parçası olan Ok, bu milletin OĞUZ (OKUZ) olan adına da işlenmiştir. Bu nedenle OĞUZ boyları BOZ-OKLAR ve ÜÇ-OKLAR olarak 2 ana gruba ayrılmıştır.

OSMANLIDA OKÇULUK: Okçuluğun önemi Osmanlı döneminde de devam etmiştir. Osmanlı kendi kökenini, BOZ-OKLARIN, Gün-HAN Kolunun KAYI BOYU'na dayandırmıştır. Osmanlı Ordusunun bel kemiği olan Tımarlı Sipahiler ve Akıncılar maharetli okçulardı (Tunç, A.2000). Osmanlı, okçuluk sanatını geliştirmek için kuruluş döneminden itibaren değişik yerlere OK MEYDANLARI kurmuştur. Sultan Orhan'ın Bursa'da yaptırdığı "Atıcılar Meydanı"ndan başlayarak Osmanlı şehirlerine çok sayıda ok meydanları yapılmıştır. Bunların en meşhuru, Fatih Sultan Mehmet'in Fetih esnasında otağ kurduğu, İstanbul'un Haliç sırtlarındaki yere yapılan ve şimdi Okmeydanı diye bilinen meydandır (Acar, M.1946). Fatih Sultan Mehmet'in kurduğu İstanbul Ok Meydanına, oğlu Sultan II. Bayezid Han tarafından, tam teşekküllü vakıfları, aşevi, namazgâh, arşiv ve kütüphanesi bulunan bir tekke inşa ettirilmiş ve buraya "KEMANKEŞ TEKKESİ" denilmiştir (Köseoğlu, N.1953).

Osmanlıdaki Kemankeş kelimesinin günümüz Türkçesindeki karşılığı; Yay-Çeken'dir. Bir diğer ifadeyle Kemankeş OKÇU anlamına gelmektedir. Bu nedenle Kemankeş Tekkesinin bir diğer adı da ''Okçular Tekkesi''dir. Okçular Tekkesinin başında Okçular Şeyhi bulunurdu. Tekkelerde kemankeşlik yani okçuluk eğitimi yanı sıra Osmanlı yaşantısına uygun kişilik ve karakter gelişimi içinde İslam-i yaşantıya uygun davranışlar sergilenir ve dini eğitimler de verilirdi. Tekkeler edep kurallarının hâkim olduğu alanlardır (Kunter,H.1938 ve İrtem, S.1939). Tekke kapısı küçük olduğu için okçu müritler, Tekke'ye eğilerek girerlerdi. Tekke'ye girilirken ''Edep Ya Hu'' denilip Şeyh'e hürmet edilir ve kemankeşlerin piri olarak Sahabe'den Ebu Vakkas bilinirdi.

Okçuluğun araçları ok ve yaydır. Çeşitli ahşap malzemelerden yapılırlar.

OSMANLI OKLARI; Avrupa okları düz silindir çubuklar şeklindeyken Osmanlı oklarının kendilerine özgü aerodinamik yapısı vardı. Osmanlı okları orta kısımda tombul iken uçlara doğru incelmektedir (Afyon, Y.A. ve Tunç, A.1997). Bu aerodinamik yapı okların havaya doğru rahat süzülmesine ve ok menzillerinin daha uzak olmasına yardımcı olmaktadır. Osmanlı ok yapımında sedir ağacının kuzey yüzündeki düzgün dalları ve Hindistan'dan getirtilen bambu kamışlarını kullanmıştır. Devlet-i Âliye'nin, körpe çam dalı kesmeye memur ettiği "Çamcı" denilen görevlileri vardı. Bunlar üçer parmak kalınlığında ve bir metre uzunluğundaki çamları keserek rutubetsiz bir yerde en az üç sene bekletirlerdi. Toplanan ve belirli bir süre sonunda eğrilmeyen sedir dalları ve bambu kamışı, aynen, ney yapımında olduğu gibi bir yıl gübrede tutulurdu. Malzemeler fırınlandıktan sonra belirli bir yere asılarak, sıcakta, soğukta, kuru ortamda, nemli ortamda bekletilir ve 5–7 yıl sonra ok haline getirilirdi. Osmanlı, kendilerine OKUZ diyen ve kendilerini BOZOKLAR ve ÜÇOKLAR olarak iki ana gruba ayıran bir milletin 24 boyundan birisi olan Kayı Boyuna mensuptu. Bu nedenle savaş aracı olarak kullandıkları okların bölümlerini insan vücuduna uygun olarak adlandırmıştır. Arkadan öne doğru ok kısımlarına baş, boğaz, göğüs, göbek, baldır ve ayak denmiştir (Yücel, Ü.1971). Okun ayak kısmına delici malzemelerden yapılan ok uçları takılırdı. Demirden yapılan ok uçlarına TEMREN, kemik, boynuz veya fildişinden yapılan ok uçlarına da SOYA denirdi (Kahraman, A.1995). Temrenlerin en hafifi 2 dirhem 1 çekirdek olanıdır. Hedefe zarar vermeyen yumuşak uçlu oklar eğitim ve oyun amaçlıydı. Bakır uçlu oklar temrenlerden daha hafif olduğu için uzak hedeflerin vurulmasında, ağır demir uçlu temrenler ise

yakın hedeflerin vurulmasında kullanılırdı. Demir uçlu temrenler çok etkili oldukları için kalkan ve zırhları delebilirdi. Zehirli ve alevli ok uçları, hedefi zehirleme ve hedefte yangın çıkarma amaçlıdır. **Çavuş Okları;** Bu okların temrenlerine ya da gövdelerine delikler açılır ve fırlatıldıklarında bu deliklerinden ıslık benzeri seslerin çıkması sağlanırdı. Bu nedenle bu oklara ıslık çalan oklar denirdi. Islık çalan okları ilk kez Mete Han'ın kullandığı bilinmektedir. Islık çalan oklar öldürme amaçlı olmaktan ziyade orduyu yönlendirme amaçlıdır. Osmanlı Ordusunda ıslık çalan oklar, çavuşlara verilir ve ordu çavuşlar ile yönlendirilirdi. Bu nedenle Mete Han'ın ıslık çalan okları Osmanlı askerinin çavuş oklarıdır.

OSMANLI YAYLARI; Osmanlı Yayları, 11–12 tutam (110–140 cm) boy ve 95–115 dirhem (304–368 gr) ağırlıkta olurdu. Yay yapımında kullanılan ağaçların en kıymetlisi akça ağaçtı. İhtiyar akça ağaçların gövdeleri kesilir, kökten çıkan sürgünler iki bilek kalınlığına gelince, 13–14 tutam uzunlukta kesilerek ortadan iki kısma ayrılıp, soğuk suda 3 gün bekletilirdi. Daha sonra kazanın altı yakılarak, 3 gün kaynatılırdı. Kaynatma sonrası talaş alevine tutulan ağaç tutkala yatırılarak, tutkalı iyice emmesi beklenirdi. Daha sonra da, kalın tahtalara oyulmuş, iki ucu içe kıvrık kalıplara yerleştirilerek, urganlarla bağlanıp depo edilir.

Yay ağacı 10 yıl civarında bekletildikten sonra işlenmeye başlanır. İnek ve öküzlerin aşil tendonları alınarak, yıkanır, kurutulur, kaynatılır ve eritilir. Elde edilen tendon (Sinir) lifleri, yayın ön yüzüne döşenir. Tendon liflerinin döşenmesi birer yıl ara ile 3–4 kez yapılarak, yaya müthiş bir esneklik kazandırılırdı. Yay'ın arka kısmı ise manda boynuzlarının dış kenarından elde edilen kemiklerle kaplanırdı. Yayda kullanılan iplere kiriş denir. İpekten yapılmış çile, yayın iki ucuna takılarak, yay, oku fırlatmaya hazır hale getirilirdi. Çile yarışma yaylarına takılırdı. Savaş yaylarında ise koyun ve keçi gibi hayvanların bağırsaklarından yapılan gayet kuvvetli ipler kullanılırdı. Yaylarla yapılan ok atışındaki mesafeler bir birimi 66cm olan gez ile ölçülürdü.

OKÇULAR TEKKESİ MÜRİTLERİ; Müritlerin Okçu (Kemankeş) olabilmesi için Osmanlı yaşantısına uygun kişilik ve karakter geliştirmiş olması, İslam-i yaşantıya uygun davranışlar sergiliyor olması, dini eğitimlerden geçmiş olması ve okçuluk eğitimi sonunda, 800–900 gez mesafelere ok fırlatabiliyor olmaları ve de Şeyhlerinden Kabza almaları gerekirdi. Müritlerin ilk okçuluk eğitimleri yayı germeye yarayan ve çile denilen ipi çekmekti. Çile çekme eğitimi, Kepaze denilen eski güçten düşmüş yaylarda, ok kullanmadan, başparmakla çile çekme işiydi. Müridin, yay çilesini çekme tekniğini kazanma süresi 3 yıl civarındaydı. Eğiticiler yayın ipini çekme tekniğini kazanan ve 3 yıllık süreçte kasları terbiye olan müritlere ok atama eğitimleri vermeye başlarlardı. Çile çekme süreci aslında sabırlı olma eğitimidir. Yay ile ok fırlatmadaki en kolay yöntem yay ipinin üç parmak ile gerilerek fırlatılmasıdır. Başparmak ile çile çekerek ok fırlatmak oldukça etkin ama oldukçada zahmetlidir. Bu nedenle müritlerin çile çekme eğitimlerinin süresi uzundur. Okçuların başparmaklarına taktıkları zihgir denilen yüzükler, başparmakla çile çekme işini oldukça kolaylaştırmaktadır. Müritler kabza alacak duruma geldiklerinde, şeyh efendi kabza alanın kulağına eğilerek bir sır verirmiş. Bu sırrın ne olduğunu kemankeş hariç hiçbir kimse bilmez. Buna Kemankeş sırrı denir. Kemankeş sırrının, Enfâl Suresinin 17. Ayeti olduğunu söyleyenler var. Ama hangi ayet sır olabilir ki? Bu nedenle kemankeş sırrı gerçek bir sırdır.

KABZA ALMA; Okçuluk Tekkesi Müritleri eğitimleri esnasında 800 gez (800X0.66=528m) uzaklıklara ok atmaya başladıklarında, Şeyhleri de uygun görürse, bir törenle Küçük Kabza, 900 gez (900X0.66=594m) uzaklıklara ok atmaya başladıklarında da Büyük Kabza alırlardı. İstanbul Ok Meydanında, Okçu Şeyhlerin huzurunda, pişrev okunu 900 gez den daha uzağa atan ve törenle Büyük Kabza alan Kemankeşlerin isimleri atıcılar sicil defterine yazılırdı.

OKÇULUK YARIŞLARI; Bu yarışlara Büyük Kabza sahibi okçular katılırdı.

**Nişana (Puta) Ok Atma Yarışları;** 200–300 adım (132-198m) mesafeye konan Nişan yada putları; ayakta, oturarak ve diz üstü pozisyonda ok atarak vurma yarışlarıdır.

**Darp Vurma Yarışları;** Sert yaylar ve demir uçlu oklara ile hedefe konulan kalkan ya da kalkanları delme, ayna gibi hedefleri parçalama yarışlarıdır. Büyük Kemankeş Toz Koparan İskender'in darp yarışında birbirine yapıştırılmış 5 kalkanı okuyla deldiği söylenmektedir.

**Menzil ve Menzil Bozma Y arışları;** Bu yarışlar rüzgârlı havalarda yapılırdı. Kemankeş hangi havada Menzil Atışı yapmak istiyorsa o havada, atış çalışmaları yapardı. İstanbul Ok Meydanı için belirlenmiş rüzgâr yönleri; Yıldız, Poyraz, Gündoğusu, Keşişleme, Kıble, Lodos, Batı ve Karayel idi. Kemankeş Menzil Yarışında rüzgârı arkasına alarak atış yapardı. Rüzgârı 8 gruba ayırarak, rüzgârlı havada 8 kategoride Menzil ve Menzil Bozma Yarışları yapan Okçuluk Tekkelerinin, rüzgâr takibi de yapmış olması gerekir. Bu nedenle Okçuluk Tekkeleri ve Kemankeşlerin, rüzgâr konusunda iyi dereceden

meteorolojik bilgilere sahip olduğu düşünülebilir. Menzil Yarışları; Sekiz Yüzcüler, Dokuz Yüzcüler, Binciler ve Bin Yüzcüler olara 4 ayrı kategoride yapılırdı. Menzil Yarışlarının amaçları, antrenman ve eğlence, kabza almak, yeni bir menzil açmak ve bir menzildeki baş taşı geçmek (rekor kırmak) olarak sıralanabilir. Kemankeş Menzil Bozmak ister ve bu istek de kabul edilirse, yarış günü, Kemankeşin yaycısı, okçusu, o menzile daha önceden taş diktirmiş bir Kemankeş ve en az 2 şahit huzurunda yarış yapılırdı. Kemankeş önceki menzili (baş taşı) geçebilirse, okunun düştüğü yere Nişan taşı ya da Menzil taşı diktirtme hakkını kazanırdı. Sultan II. Bayezid, II. Selim, III. Ahmet, IV. Murat, III. Selim ve II. Mahmut Hanlar taş diktiren Kemankeş Padişahlardır. Ok Meydanı yarışlarında en uzun menzil atışını, 826 m ile Büyük Kemankeş Tozkoparan İskender yapmıştır.

**SONUÇ**

OK ile bütünleşen, Oku kimliğine kazıyan, Boz- Okların Kayı Boyuna mensup, Osmanlı, Okçuluğa değer vermekle kalmamış, Okçuluğu yaşam tarzı haline getirmiştir. Osmanlı, kompozit Türk Yayı'na muhteşem fonksiyonel özellikler kazandırarak, onu savaş aracı olarak kullanmış, Çavuşçu Okları ile de ordusunu savaş alanlarında uygun şekilde yönlendirmiştir. Kemankeş Tekkeleri ile okçularını Türk-İslam felsefesine göre eğitmiş, Ok Meydanlarında düzenlediği ok atma yarışmaları ile de halkına festival havası içinde görsel ziyafetler çekerek, okçuluğu yaşam tarzı haline getirmiştir.

Günümüzde, Okçuluğun eski günlerini mumla arıyorsak bunun asıl sebebi; Eski Türklerin Okçuluğu spor olsun diye yapmadıklarını bilmememizdir. Okçuluğun Türk'ün yaşam tarzı olduğunu unutmamızdır.

**KAYNAKLAR:**

Acar, M. (1946). Osmanlı'da Sportif Atıcılık Nişan Taşları. Ankara:Dekar.
Afyon, Y.A. veTunç, A.(1997) Beden Eğitimi ve Spor Tarihi. Konya: Damla.
İrtem, S.(1939).Türk Kemankeşleri. İstanbul: Ülkü.
Kahraman, A. (1995).Osmanlı Devleti'nde Spor, Ankara: Kültür Bakanlığı.
Köseoğlu,N.(1953).Fatih Sultan Mehmet ve Okmeydanı. Ankara: Türk Tarih Kurumu.
Kunter, H.(1938). Eski Türk Sporları Üzerine Araştırmalar. İstanbul: Cumhuriyet.
Sümer, F.(1992).Oğuzlar.İstanbul: Türk Dünyası Araştırmaları.
Tunç, A.(2000). Osmanlı Devleti'nde Spor Okçuluk (Yüksek Lisans tezi), Niğde: Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi.
Yücel, Ü.(1971). Kültür Tarihimizde Okçuluk Sanatı ve Müesseseleri, (Doktara Tezi), İstanbul: İstanbul Üniversitesi.

# GELENEKSEL GÜREŞLER BAĞLAMINDA "GELENEKSEL TÜRK GÜREŞLERİ"

# "TRADİTİONAL TURKİSH WRESTLİNG" İN THE CONTEXT OF TRADİTİONAL WRESTLİNG

*M. Fatih KARAHÜSEYİNOĞLU **Süleyman ŞAHİN
*Fırat Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi/Elazığ ** Bursa Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürü.

**Özet**
Dünyada güreşin tarihsel gelişim süreci izlendiğinde; "geleneksel güreş", "modern güreş" şeklinde bir ayrıma gitmek mümkündür. Geleneksel güreşler kültürel ve dinsel ritüelleri barındıran, bazılarının unutulduğu bir kısmının da geçmişten günümüze değişerek taşındığı modern güreşin atası kabul edilen güreşleri kapsamaktadır.
Çalışmanın amacı geleneksel güreşler içerisinde Türk Coğrafyasında Türk kültür kodlarına göre şekillenen güreşleri "Türk" ifadesi ekleyerek belirginleştirmek ve literatüre "geleneksel Türk Güreşleri" özgün ifadesini kazandırmaktır. Bu amaca ulaşmak için iki aşamalı oluşturulan çalışmanın ilk kısmı konuya farklı temel kaynaklardan literatür desteği sağlandıktan sonra, kuramsal çerçevede sağlanan bu bilimsel verilerin tartışılması ve çalışmanın amaçları doğrultusunda bilimsel ve etik kaygılar da dikkate alınarak sonuçlandırılması hedeflenmiştir.
Dünya kültür ve spor mirasının ortak değerleri arasında yer alan geleneksel güreşlerden Türk Coğrafyasında şekillenmiş olanları Türk kültürünün izlerini taşımaktadır. Türk kültürünün izlerini taşıyan geleneksel güreşleri genel isimlendirmek yerine özel olarak "Geleneksel Türk Güreşleri" özgün ifadesini kullanmak bu güreşlerin belirginleşmesine katkı sağlayacaktır. Türk topluluklarının yaşadığı coğrafi bölge kapsamında ve Türk kültür coğrafyasının belirginleştirdiği geleneksel Türk güreşleri, geleneksel sporların parçası olmaya devam edecektir. Bu bağlamda Dünya spor mirası açısından kazanılmış veya kaybedilmiş yeni bir durum yoktur. Ancak bu belirginleşme bilimsel literatüre katkı sağlamak açısından ve Geleneksel Türk güreşlerinin dışındaki güreşlerin de ayrışmasında etkili olacaktır.
Türk dünyasının kültürel kodlarına göre şekillenen geleneksel güreşler arasında yer alan geleneksel Türk güreşlerinin belirginleşmesi bu konudaki farkındalığı artıracaktır.
**Anahtar Kelimeler:** Güreş, Geleneksel Güreş, Geleneksel Türk Güreşleri,

**ABSTRACT**
When the historical development process of wrestling in the world is observed; it is possible to make the discrimination such as, "Traditional wrestling", "modern wrestling". Traditional wrestling includes cultural and religious rituals, some of which are forgotten and some of which has been moved from past to present which have been regarded as the modern wrestling's father.
The aim of the study is to make clear the wrestling which is shaped according to Turkish culture codes in Turkish geography in traditional wrestling by adding word of "Turk" and to gain the original expression of "Traditional Turkish wrestling" into the literature. The first part of this two-stage study to achieve this goal is that after providing literature support from different basic sources, it is aimed to discuss these scientific data provided in the theoretical framework and to conclude by considering scientific and ethical concerns in line with the aims of the study.
Those of the traditional wrestling which are among the common values of the world culture and sports heritage are shaped by the Turkish geography and they are traces the Turkish culture. Instead of naming traditional wrestling traces of Turkish culture, using the original expression of "Traditional Turkish Wrestling" in particular will contribute to make clear of these wrestling. The traditional Turkish wrestling, which is evidenced by the Turkish geographical region within the geographical region inhabited by Turkish communities, will continue to be a part of traditional sports. In this context there is no new situation or lost in terms of the World's sport heritage. However, this clarification will be effective in contributing to the scientific literature and in the separation of wrestling except Traditional Turkish wrestling.
The prominence of traditional Turkish wrestling, which is among the traditional wrestling forms that are shaped by the cultural codes of the Turkish world, will increase awareness in this regard.
**Keywords**: Wrestling, Traditional Wrestling, Traditional Turkish Wrestling,

## GIRIŞ

Dünyada güreşin tarihsel gelişim süreci izlendiğinde; "geleneksel güreşler", "modern güreşler" şeklinde bir ayrıma gitmek mümkündür. Geleneksel güreşler kültürel ve dinsel ritüelleri barındıran, bazılarının unutulduğu bir kısmının da geçmişten günümüze değişerek taşındığı modern güreşin atası kabul edilen güreşleri kapsamaktadır. Güreş kavramının içeriği adeta Türk kavramı ile bütünleşik bir yapı arz etmektedir. Güreşin tarihsel kökenleri incelendiğinde Türklerin literatürde geçmemesi düşünülemez. Böylesine birbirini tamamlayan iki kavramın bütünleşik bir yapıda beraber ifade edilmemesi bir eksikliğe işaret etmektedir.

Türk halk kültürü; Türklerin göçüp yerleştikleri devlet kurup egemen oldukları mekanları kapsar. Türk halk kültürü, Türk coğrafyasında geleneksel yaşamı sürdüren toplulukların yüzyıllar boyunca kendi dil, kültür ve beğenileriyle oluşturup yaşattıkları kültürün ortak adıdır. Türklerin yaşadıkları yerlere ve kültürel yapıya ait spor ve benzeri bedensel faaliyetler de Türk halk kültürünün unsurları arasındadır (5).

Temelinde dostluk, kardeşlik ve yiğitlik olan Geleneksel Türk güreşleri Türk halk kültürünün tarihsel süreç içerisinde oluşturduğu geleneksel kültür unsurlarıdır. Birlikteliği sağlamak ve kaynaşma amaçlı yapılan zamanın en yaygın faaliyetleri olan Geleneksel Türk güreşlerinin toplumsal bütünleşmeyi sağlamada önemli işlevleri olduğu bilinmektedir. Yardım amaçlı yapılarak toplanan paralarla toplumsal ihtiyaçların karşılandığı, cami, hastane, okul, mezarlık gibi toplumun genelini kapsayan ihtiyaçların giderilmesinde kullanıldığı belirtilmektedir (3).

## MATERYAL VE YÖNTEM

Çalışmanın amacı geleneksel güreşler içerisinde Türk Coğrafyasında Türk kültür kodlarına göre şekillenen güreşleri "Türk" ifadesi ekleyerek belirginleştirmek ve literatüre "geleneksel Türk Güreşleri" özgün ifadesini kazandırmaktır. Bu amaca ulaşmak için iki aşamalı oluşturulan çalışmanın ilk kısmı konuya farklı temel kaynaklardan literatür desteği sağlandıktan sonra, kuramsal çerçevede sağlanan bu bilimsel verilerin tartışılması ve çalışmanın amaçları doğrultusunda bilimsel ve etik kaygılar da dikkate alınarak sonuçlandırılması hedeflenmiştir.

### Geleneksel Türk Güreşleri

Evrensel spor kültürüne katkıları küçümsenmeyecek kadar çok olan Türkler gittikleri yerlere spor kültürlerini götürmüşlerdir. Türk spor kültürü içerisinde en önemli kısmı mücadele ruhuna dayanan güreşler oluşturmuştur. Türklerin güreş ve benzeri sporlarla olan bağları yaşam biçimlerindeki mücadele gerektiren davranış ve alıştırmaların etkisi azımsanamaz. Türk tarihinde sporu yaşam biçimi haline getirmiş devlet adamlarının hakan/padişah/komutanların olduğu ve bunların müsabık olarak yarıştıkları belirtilmektedir (2).

Dünya kültürü spor mirasının ortak değerleri arasında yer alan geleneksel güreşlerden Türk Coğrafyasında şekillenmiş olanları Türk kültürünün izlerini taşımaktadır. Geçmişten günümüze, kaybolan veya yaşatılmakta olan yarışmayı hoşça vakit geçirmeyi sağlayan, aynı zamanda yardım, rekreasyonel, amaçlar taşıyabilen ve gelenekselleşerek günümüze kadar değişerek/değişmeden gelen ritüelleri barındıran mücadele gerektiren iki rakibin birbirine karşı belirli kriterlerle bilirkişilerin huzurunda vermiş olduğu mücadeleye dayanan güreşleri "Geleneksel Türk Güreşleri" olarak ifade etmek mümkündür.

Geleneksel Türk Güreşlerinin bir kısmı geçmişte yapılmakta iken günümüzde kaybolmuş veya unutulmuştur. Türkiye'de hali hazırda uygulama alanı bulanlar arasında; ***karakucak güreşleri*** (Kahramanmaraş, Sivas, Tokat, Çorum, Amasya, Ankara, Adana, Mersin, Kayseri, Samsun, Artvin, Erzincan, Malatya, Erzurum, Kars, Yozgat…), ***yağlı güreşler*** (Edirne, Antalya, Manisa, Muğla, Bursa, Samsun, Tokat, Çanakkale, Erzurum, Balıkesir, Tekirdağ….), ***şalvar güreşleri*** (Kahramanmaraş ve civarı), ***aşırtmalı aba güreşleri*** (Gazi Antep ve civarı), ***kapışmalı aba güreşleri*** (Hatay ve civarı) ve ***kuşak güreşleri*** (Eskişehir ve civarı) bulunmakla birlikte çok daha fazlası Türk Coğrafyasında hala yapılmaktadır (4).

Türk toplumunun uzun yıllar süren kültürel pratiklerinin izlerini taşıyan Geleneksel Türk güreşlerinin şekillenmesinde elbette Türklerin yaşama biçimi, doğuştan getirdiği özellikleri, yaşadıkları yerlerin coğrafi özelliklerinin, yansımalarını görmek mümkündür (1). Geleneksel Türk güreşleri milli ve dini ritüelleri bünyesinde barındırdığı için Türk örf adet ve geleneklerindeki yardımseverlik, misafirperverlik örneklerinin sergilendiği ortamlarda şekillenmektedir. Geleneksel Türk güreşleri Türklere özgü olma sıfatını ve Türk aidiyetini kavramsal ve içerik olarak hak eden aktivitelerdir.

Geleneksel güreş kavramı daha genel bir ifade iken Geleneksel Türk güreşleri kavramı daha özel bir sınıflamayı ifade etmektedir. Kavramsal açıdan geleneksel güreşler Türklere aidiyeti anlamlandırmak için yeterli görünmemektedir. Ancak geleneksel Türk güreşleri özgün ifadesi Türk aidiyetini ifade ederken aslında var olan bir durumu da ortaya koymaktadır. Bu ayrışma Dünya güreş literatürüne eklemlendiğinde haklı bir ayrışma ve belirginleşmeyi sağlayacaktır. Dünya spor kültür mirası içerisinde Türk kültür unsuru olarak kabul gören geleneksel Türk güreşleri Dünyadaki diğer geleneksel güreşler içerisinde yer alan ancak Türk aidiyetini temsil eden güreşleri kapsamaktadır.

**SONUÇ VE ÖNERİLER**

Geleneksel Türk güreşlerini diğer güreşlerden faklı kılan özellikleri otantik ve geleneksel yapısı ile birlikte törensel ritüelleridir. Bu güreşlerdeki geleneksel pratiklerin tamamını Türk kültür öğeleri içerisinde bulmak mümkündür.

Türk kültürünün izlerini taşıyan geleneksel güreşleri genel isimlendirmek yerine özel olarak "*Geleneksel Türk Güreşleri*" özgün ifadesini kullanmak bu güreşlerin belirginleşmesine katkı sağlayacaktır. Türk topluluklarının yaşadığı coğrafi bölge kapsamında ve Türk kültür coğrafyasının belirginleştirdiği geleneksel Türk güreşleri, geleneksel sporların parçası olmaya devam edecektir. Bu bağlamda Dünya spor mirası açısından kazanılmış veya kaybedilmiş yeni bir durum yoktur. Ancak bu belirginleşme bilimsel literatüre katkı sağlamak açısından ve Geleneksel Türk güreşlerinin dışındaki güreşlerin de ayrışmasında etkili olacaktır.

Literatür oluşturulurken, en azından Türk coğrafyasında şekillenen ve kökeni, uygulama biçimleri tartışmasız Türklere ait olan güreşleri, geleneksel güreşler yerine geleneksel Türk güreşleri olarak ifade etmek daha doğru yaklaşım olacaktır.

**KAYNAKLAR**

1- Güven Ö. (1999): *Türklerde Spor Kültürü*. Atatürk Kültür Merkezi Yayınları. s: 3-21 Ankara.
2- Kahraman, A. (1995): *Osmanlı Devleti'nde Spor* Kültür Bakanlığı Yayınları. Ankara.
3- Karahüseyinoğlu M. F. (2008): *Geleneksel Türk Sporlarındaki Modern Spor Yansımaları* e-Journal of New World Sciences Academy 3: 130-137.
4- Karahüseyinoğlu M. F. (2012): *Küresel Eksende Türk Sporları,* Kum Saati Yayınları, İstanbul.
5- Karahüseyinoğlu M. F. (2012): Kadim Gelenek: Geleneksel Türk Sporları. *Din ve hayat Dergisi*. 17:48-51.

# GELENEKSEL TÜRK GÜREŞLERİNDEKİ MODERN/KÜRESEL YANSIMALAR
# MODERN / GLOBAL REFLECTİONS İN TRADİTİONAL TURKİSH WRESTLİNG

*M. Fatih KARAHÜSEYİNOĞLU **M. Tayfun AMMAN
*Fırat Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi/Elazığ **Sakarya Üniversitesi Hukuk Fakültesi/Sakarya.

## ÖZET

Küreselleşme geleneksel olanı kendisine benzeterek dönüştürmektedir. Bu değişime karşı geliştirilen tepkiler yetersiz kalmaktadır. Türk kültürünün önemli unsurlarından Geleneksel Türk Güreşleri de bu değişim ve dönüşüm etkileşimine eklemlenmiştir.

Bu çalışmanın amacı geleneksel Türk güreşlerinin modern/küresel süreçte değişim/dönüşümler çerçevesinde günümüze yansıyan uygulamalarına farkındalık oluşturmaktır. Araştırma bilimsel kaynaklardan yararlanılarak kavramsal çerçevenin oluşturulması sonrasında, saha araştırmaları sırasında yapılan mülakat ve gözlemlere dayandırılmıştır. Elde edilen veriler araştırmanın amaçları doğrultusunda bilimsel çıkarımlar ışığında çeşitli genellemeler ve öneriler ile sonuçlandırılmıştır.

Geleneksel Türk Güreşlerinin yazılı olmayan kuralları, organizasyon oluşumu ve etkinlik kapsamı bazı gerekçeler ile devşirilerek değişim/dönüşüme uyarlanmıştır. Bu değişim ve dönüşümler günümüzde de devam etmektedir. Özüne ve geleneksel ritüellerine uygunluğu tartışmalı olmakla beraber, geleneksel ve uyarlanmış unsurları beraberinde taşımaktadır. Geleneksel Türk güreşleri, özüne benzeyen ancak modern güreşlere uyarlanarak dönüşen bir yapıyı da beraberinde taşımaktadır. Modernleşme ve küreselleşmenin kaçınılmaz sonucu yeni uyarlamalarla değişen/dönüşen geleneksel Türk güreşlerinin “geleneksel atmosferi” kaybolmuştur. Geleneksel atmosfer dışında kurgulanan ve yeniden revize edilen geleneksel güreşler orijin itibari ile geleneksel görünümlü olmasına rağmen günümüzdeki uygulamaların pek çoğu modern spor dinamikleriyle kurgulanmaktan kurtulamamıştır.

Geleneksel güreşlerdeki yazılı olmayan ancak camianın çoğu tarafından bilinen ve uygulamada zorluk yaşanmayan pek çok geleneksel kural değiştirilerek yazılı metinler haline getirilmiştir. Organizasyon şekilleri ve zamanları daha çok belirli tarih aralıklarına (resmi tatil) sıkıştırılarak pehlivanların süreye karşı müsabaka yapmaya ve çabucak puan almaya zorlamaktadır. Bu ve daha pek çok benzeri uygulama aynı zamanda modern sporun ruhunda var olan ve kazanmaya endeksli bir yapıyı beraberinde taşımıştır. Modern sporlara özgü kazanma algısı kurallar içerisinde rakibi yenmeye yönelik her türlü aldatmayı meşru görmektedir. Bu eğilim modern sporların ruhuna uygun “fair play” gibi göstermelik bir yapıyı da doğurmuştur. Bu yapı geleneksel güreşleri de etkilemiş, özünde var olan “mertçe/dürüstçe” kazanma azmi azalmış, yakalanmadığın sürece her türlü hile/doping, aldatma ve hakem oyunlarına yönelik davranış güreş meydanlarında görülür olmuştur. Geleneksel Türk güreşlerindeki bu değişimler modernleşme/küreselleşme sürecinin yansıması olarak açıklanabilir.

Geleneksel güreşler içerisindeki kaçınılmaz değişim ve dönüşümler, geleneksel ritüellerine, atmosferine bağlı kalınarak ve bilirkişilerin onayladığı değişim ve dönüşümlerin kurgulanması "Geleneksel Türk Güreşlerinin" korunmasını sağlayacaktır.

**Anahtar Kelimeler**: Geleneksel Türk Güreşleri, Küreselleşme ve Geleneksel Türk Güreşleri

**Modern/Global Reflections in Traditional Turkish Wrestling**

Globalization is transforming the traditional one by likening it to itself. The reactions developed against this transformation are insufficient. Traditional Turkish wrestling, which is an important element of Turkish culture, is also articulated to this transformation and changing.
The aim of this study is to raise awareness of to present reflection of Traditional Turkish Wrestling in the context of changes / transformations in the modern / global process. The research was based on interviews and observations made during the field surveys after the creation of the conceptual framework using scientific sources. The obtained data were concluded with various generalizations and suggestions in the light of scientific conclusions in the direction of the objectives of the research.
Unwritten rules of Traditional Turkish Wrestling, organizational formation and scope of activity are adapted with some justifications and change/transformation. These changes and transformations are continuing today. However it is controversial with its suitability to its original and rituals, it incorporates traditional and adapted elements. Traditional Turkish wrestling is accompanied by a structure which resembles the essence but turns into a modern wrestling adaptation. The "traditional atmosphere" of traditional Turkish wrestling has disappeared with changed/transformed new adaptations of modernization and inevitable consequences of globalization. Despite the fact that the traditional wrestling, which has been fictionalized and re-revised outside the traditional atmosphere, is traditional in origin, many of today's practices have not survived being fostered by modern sport dynamics.
Many traditional rules, which are not written in traditional wrestling, but which are known by most of the society, have no difficulty in practice to change into written texts. Organizational forms and times are often compressed to specific date ranges (official holidays) to force the wrestlers to compete against the situation and to score quickly. This and many other similar applications have been accompanied by an indexed acquisition that exists in the spirit of modern sport at the same time. The perception of winning that is unique to modern sports is a legitimate view of all kinds of cheating in competition. This tendency has also led to the appearance of a fair play like "fair play" in the spirit of modern sports. This structure has also influenced traditional wrestling, the essence of winning "courageous/honesty" which is inherently reduced, as long as you are not caught, all kinds of gimmick/doping, deceit and referee games are seen in the wrestling fields. These changes in traditional Turkish wrestling can be explained as a reflection of the modernization/globalization process.
Inevitable changes and transformations in traditional wrestling, adherence to traditional rituals and the atmosphere, and modification of the changes and transformations approved by the experts will ensure the preservation of "Traditional Turkish Wrestling".

**Key Words**: Traditional Turkish Wrestling, Globalization and Traditional Turkish Wrestling,

## GIRIŞ

Spor kavramının tarihsel süreci incelendiğinde, aniden gelişmediği bir sürece işaret ettiği ve belirli aşamalardan geçerek günümüzdeki konumunu aldığı belirtilmektedir (9). Bu aşamaları tarihsel süreçte sıraladığımızda; öncelikle spor olmaya aday hareketler, "spor benzeri hareketler" daha sonrasında oyunsal/yarışma formunu kazanarak belirli zaman aralıklarında belirli ihtiyaçlarla birlikte eğlenmeye yönelik yapılan ancak yöresel farklılıklar gösteren "geleneksel sporlar" ve bugün modern dinamiklerle örülü "modern sporlar" olmak üzere üçlü bir ayrıştırmadan bahsetmek mümkündür. Bu ayrıştırma günümüzdeki toplumsal değişim ve dönüşümler dikkate alındığında yeterli değildir. Çünkü modern sporlar içerisinde devasa boyutlar kazanarak küreselleşme sürecinin etkileri ile eklemlenen dev organizasyonları diğer sporlardan ayırma gereği doğmuştur. Yaz ve kış Olimpiyat Oyunları, Dünya ve Avrupa Şampiyonaları gibi uluslararası boyutlar kazanmış organizasyon ve sporları da "küresel sporlar" olarak ifade ederek ayrıştırmak yerinde olacaktır (7).
Elbette spordaki bu değişim ve dönüşüm toplumsal değişimlere paralel olarak şekillenmektedir. Toplumsal makro değişimler arasında modernleşme ve sonrasında buna bağlı olarak gelişen küreselleşme süreci toplumların pek çok kesimini derinden etkileyen bir zaman dilimine işaret etmektedir (2, 1). İçinden geçtiğimiz yani yaşanılan dönemi modernleşme sonrası küreselleşme süreci olarak isimlendirilmektedir. Toplumun tüm katmanlarında meydana gelen bu sürece bağlı değişim/dönüşümden toplumun eğlence ve spor kültürü de etkilenmiştir.

**Geleneksel Türk Güreşleri**

Geleneksel sporlar içerisinde Türk kültür coğrafyasında Türklerin yaşam biçimlerine göre şekillenen Türk kültürünün kodlarını taşıyan sporları "geleneksel Türk sporları" olarak ifade etmek en azından kavramsal açıdan daha doğru bir yaklaşım olacaktır (8). Geleneksel Türk sporları içerisinde büyük bir alanı kaplayan bu kültürün en öneli unsurları arasında sayılan yine Türkler tarafından en iyi şekilde icra edildiği veya icat edilme serüveninde Türklerin savaşlara hazırlıkta ve daha farklı pek çok nedene bağlı olarak Türk kavramı etrafında toplanan geleneksel güreşleri "geleneksel Türk güreşleri" şeklinde ifade etmek mümkündür. Geleneksel Türk güreşlerinin kültürel kodlarında Türk toplulukları dışında herhangi bir ize rastlamak zor görünmektedir.

Geleneksel Türk güreşleri genel özellikleri açısından değerlendirildiğinde, temelinde dostluk, kardeşlik ve yiğitlik temaları ön plana çıkmakla birlikte, tarihsel süreç içerisinde farklı pencerelerden bakmak ve değerlendirmek mümkündür. Birlikteliği sağlamak ve kaynaşma amaçlı yapılan zamanın en yaygın faaliyetleri olmakla beraber toplumsal bütünleşmeyi sağlamada önemli işlevleri olduğu ve serbest zaman faaliyeti olarak yapıldığı bilinmektedir. Yardım amaçlı yapılarak toplanan paralarla toplumsal ihtiyaçların karşılandığı, cami, hastane, okul, mezarlık gibi toplumun genelini kapsayan ihtiyaçların giderilmesinde de kullanıldığı bilinmektedir (6, 11, 14).

Özellikle yağlı güreşler özellikle de Kırkpınar güreşleri milli ve dini ritüelleri bünyesinde barındıran (5) Türk örf adet ve geleneklerindeki yardım severlik, misafirperverlik örneklerinin sergilendiği bir ortamın sağlanması ile birlikte yarışmayı esas alan ama asla kazanmanın ön planda olmadığı, geleneksel ve kültürel unsurlarımız arasında sayılmaktadır. Ancak bu kültürel unsurların tamamının günümüze taşındığını belirtmek zordur. Bu bağlamda geleneksel kültürler küreselleşme sürecinin etkisine bağlı olarak orijininden koparak değişime uğramış ki bu konuda tartışmasız olan geleneksel kültürlerin küreselleşme sürecine bağlı olarak değiştiğidir. Aynı şekilde geleneksel ve kültürel unsurların en önemli enstrümanları arasında sayılan geleneksel Türk güreşlerinin bu süreçten etkilenmeden günümüze taşındığıdır.

## MATERYAL YÖNTEM

Geleneksel Türk güreşlerinin modernleşme ve küreselleşme sürecine bağlı olarak değişim ve dönüşümünün irdelendiği ve bunun sonucunda günümüze yansımasının araştırıldığı çalışmanın amacı geleneksel Türk sporlarındaki modern küresel görünümlü değişimlere farkındalık oluşturmaktır. Bu amaca ulaşmak için geleneksel Türk güreşlerinin geçmiş uygulamaları ve günümüzdeki değişim ve dönüşümleri irdelenerek genel çerçevede değerlendirilmiştir. Geleneksel Türk güreşlerinin geleneksel/otantik yapısından uzaklaşıldığı, modern sporların özelliklerine doğru yansımalarının olduğu ön kabulünden hareket edilmiştir. Teorik çerçeve oluşturulurken, konuyla ilgili çeşitli kayıtlara ve alandaki kaynak kişilere ulaşılmıştır. Yağlı güreşlerin geçmiş uygulamalarına yönelik dağınık veriler tarama yöntemi ile elde edilmiştir. Araştırmacılar tarafından ilgili organizasyon alanlarında gözlemler yapılarak günümüzdeki uygulamalar tespit edilmiştir. Elde edilen veriler araştırmanın amaçları doğrultusunda değerlendirilmiş ve çeşitli çıkarımlar yapılmıştır.

**Geleneksel Türk Güreşlerindeki Modern Yansımalar**

Geleneksel Türk güreşlerindeki değişim ve dönüşümler irdelendiğinde; bazılarını aşağıdaki gibi sıralamak mümkündür.

| **Geleneksel Uygulamalar** | ***Değişen Uygulamalar*** |
|---|---|
| Müsabaka yönetmeliği yazılı değil müsabakalar, yazılı olmayan ancak camianın genelinin bildiği geleneksel töreler/gelenekler çerçevesinde uygulanır. Tecrübeye dayalı İnisiyatif kullanılır sorunlara çözümler kolaydır. | *Müsabaka yönetmeliği yazılıdır. Müsabakalar kanun ve yönetmelikle kurallara bağlanmıştır. Resmi (federasyon) görevliler bu kuralları uygulamakla görevlidir. İnisiyatif kullanma yetkisi yoktur itirazlar çoğalmaktadır.* |
| Ağalık şartnamesi yoktur. Yazılı olmayan kurallara göre Cumhurun ittifakı ile geleneksel bazı vasıflar gereklidir. Bu vasıflar güreşin içinden olmak, sevmek, sözü dinlenir ve güvenilir olmak vb. önemli özellikler gerektirir. | *Ağalık şartnamesi resmi kurallara bağlanmıştır. Yazılı kurallar çerçevesinde adaylık başvuruları sonuçlanır. Güreş camiasının ittifakı önemli değildir. Demokratik bir hak olarak algılanmaktadır.* |
| Ödüller farklı ve yolluk problemi yoktur. Ödüller güreşleri yapan kişilerin takdirine göre değişebiliyor ve başarılı olanlara ödül olarak; para, Osmanlı altını, | *Ödül yönetmeliği ve yolluk var, ödül ve yolluklar kanunlarla belirlenmiş. Sistemli ödül ve müsabakalara gelen güreşçilere belli kriterlerde* |

| | |
|---|---|
| buzağı, koç, basma, şal, çuha, yiyecek (6) gibi farklı veya itibarı arttırmaya yönelikte olabiliyor. | *yolluk veriliyor. Modern güreşlerdeki yolluk ve yevmiye uygulanır.* |
| "Usta" adı verilen eski pehlivanlar ve güreşe emek vermiş tecrübeli kişiler hakemlik görevini genellikle yürütmektedir. Müsabakalarda, başarısı ve itibarı ile camianın güvenini kazanmış kişilerin görev almasına özen gösterilirdi. Başarı ve tecrübe önemlidir. | *Federasyonların verdiği sertifikalar olmadan kurullarda görev alınamamaktadır. Günümüzde geleneksel Türk güreşlerinde hakemlik yapabilmek için ilgili federasyon tarafından verilen sertifikaya sahip olmak yeterli görülmekte. Sertifika alabilmek için açılan kursa devam etmek ve yapılan sınavda başarılı olmak yeterlidir. Güreşte başarılı olmak gerekmez.* |
| Kurallar yazılı değil gelenekseldir. Sporcu seyirci ve yöneticiler geleneklerle oluşturulmuş kuralları uygulamaya özen gösterirler. İnsiyatifler fazla kullanılır, geçmiş uygulamaların değişmeden devamına özen gösterilir. Töreler ön planda tutulur. | *Kurallar yazılıdır. Denetleme ve uygulama Federasyon görevlileri tarafından yapılır. Yazlı ve resmi belgeler önemlidir. Bütün işlemler yazılı kanun ve yönetmelikle sınırlıdır.* |
| Eşleşmeler genellikle göz kararı ile yapılır. Kura çekme sonraları geçilmiştir. Pehlivanlar genelde eski başpehlivanların yönetiminde inisiyatife dayalı eşlemeyle güreştiriliyor. | *Eşlemelerde kura çekimi var; Kurallar gereği müsabakalarda eşleme kura çekimi ile belirleniyor.* |
| Süre sınırlaması yoktur. Pehlivanlar dan biri kazanana veya pes edene kadar güreş devam eder. Kazanmak için özel yeteneklere bağlı yağlı güreş oyunları uygulanır. | *Süre sınırlaması vardır. Belli bir günde bitirilmesi gerektiğinden mutlaka sonuca gitmek zorundadır. Belirli bir süre içerisinde yenişemeyen pehlivanlara uzatma dakikaları verilerek modern güreşteki puanlamaya geçilir.* |
| Puanlama sistemi yok. Geleneksel güreş oyunları ile rakibi yenme, karşı tekniklerin sık kullanımı. Geleneksel güreş oyunları geçmiş dönemlerde sık kullanılıyor ve çok zenginliğe sahiptir. | *Puanlama sistemi var. Yenişemeyen pehlivanlar modern güreşin puanlama sistemine geçilir. Puan almak için pasif güreş tercih edilir. Oyun zenginliği azalmıştır. Geçmiş dönemdeki bazı oyunlar unutulmuştur.* |
| Ağa, güreşlerin sorumluluğunu üstlenir. Güreşlerin maddi desteği ve güvenliğini sağlar. Davetlilerin çağırılması, ödüllerin kaynağı ve tespit edilmesini sağlar (3). Daha sonraları gönüllü kuruluşlar ve belediyeler sorumluğu paylaşmışlar. | *Yerel yönetim, çeşitli federasyonlar arasında sorumluluk paylaşılmış. Ağanın sorumluluğu yok denecek kadar azalmıştır. Sorumluluklar yazılı yönetmelik ve kurallarla belirlenmiş eş güdümlü bir görev anlayışı benimsenmiştir.* |
| Bazı geleneksel sembolik törenlere bağlılık; Bazı dini ve geleneksel törenlere ciddi katılım ve istek vardır. İlk defa kispet giyme töreni, dua okuyarak yağlanma, kispet giyme, sembolik törenlere azami önem verilirdi | *Bazı geleneksel sembolik törenlere katılım azalmıştır; sportif bir müsabaka havası hakim spor kıyafeti ve malzemeleri olarak algılama çoğalmıştır.* |

## TARTIŞMA VE SONUÇ

Geleneksel Türk güreşlerindeki modern ve küresel yansımaların olduğu ve bu sporların geleneksel unsurlarının değişerek modern sporlara benzemeye başladığı savından yola çıkılarak geliştirilen çalışma farkındalık oluşturma amacına yöneliktir. Elbette geleneksel Türk güreşlerine yukarıda belirtilen tüm değişikliklerin aynı oranda yansıdığı söylenemez. Çok geniş bir yelpazeye yayılan geleneksel güreşlerin günümüze kadar gelenleri ve bunlar arasında genel olarak değişen özellikleri dikkate alınarak çalışma kurgulanmıştır. Yukarda belirtilen değişikliklerin bu sporları otantik köklerinden uzaklaştırarak farklı bir yapıya büründürdüğü de bir gerçektir. Modernleşme ve küreselleşme süreci toplumun tüm katmanlarında büyük değişim ve dönüşümlere neden olurken toplumun spor algı ve uygulamalarının bu durumdan etkilenmemesi düşünülemez. Bir sebep ve nedene bağlanarak yapılan değişiklikler elbette bazı sorunlara çözüm olurken yeni ve farklı sorunların kaynağı olmuştur.

Geleneksel Türk güreşlerindeki yazılı olmayan ancak camianın çoğu tarafından bilinen ve uygulamada zorluk yaşanmayan pek çok geleneksel kural değişerek resmi gazetede yayınlanan yönetmeliklere dönüştürülmüştür (12). "Güreş Ağalığı" gibi temelinde çok büyük sorumluluklar gerektiren tarihi bir yapı değişerek sadece folklorik kıyafetlerin giyinilerek icra yetkisinin resmi kurumlara bırakıldığı

göstermelik bir yapıya bürünmüştür. Güreş Ağa'sı üzerinde ittifak edilen, cumhurun belirlediği kişiler arasında belirli kriterleri taşıyan ve açık arttırma sonucu koç satışı ile belirlenirken, günümüzde bu yapı devlet ihale kanunu hükümlerine uyularak yapılmaktadır (13). Geleneksel kriterlerin aranmadığı isteyen hemen herkesin Güreş Ağa'lığını kanunu bir hak çerçevesinde algıladığı sembolik bir konuma gelmiştir. Organizasyon şekilleri ve zamanları resmi gazetede yayınlanarak yönetmeliklerle belirlenirken zorunlu ve yapay etkinliklere dönüştürülmüştür. Daha çok belirli tarih aralıklarına, resmi tatil günlerine sıkıştırılan organizasyonlar sonuç almanın puanlara bağlanarak geleneksel oyunlarla oluşan yenme ve yenilme şartları daha yapay bir zemine taşınmıştır (10). Bu süreç Geleneksel Türk güreşlerindeki pek çok geleneksel oyunun unutulmasında ve kazananın süreye karşı verilen mücadelede bazen tesadüfi puanlarla belirlendiği bir hileye dönüşmüştür. Güreş meydanlarında heyecanın yerini zamanla hile ve hakem hataları sonucu çeşitli kavga ve yumruklaşmaların meydana geldiği müsabakalara dönüşmüştür. Bu ve daha pek çok benzeri uygulama aynı zamanda modern sporun ruhunda var olan ve kazanmaya endeksli bir yapıyı beraberinde taşımıştır. Modern sporlara özgü kazanma algısı kurallar içerisinde rakibi yenmeye yönelik her türlü aldatmayı meşru görmektedir. Bu eğilim modern sporların ruhuna uygun "fair play" gibi göstermelik bir yapıyı da doğurmuştur. Bu yapı geleneksel güreşleri de etkilemiş, özünde var olan "mertçe/dürüstçe" kazanma azmi azalmış, yakalanmadığın sürece her türlü hile/doping, aldatma ve hakem oyunlarına yönelik davranış güreş meydanlarında görülmektedir. Rakibi zor duruma düştüğünde, onu affeden rakibin zaafından yararlanmayan, eşit şartlarda yarışmayı kendine felsefe edinen, haksız kararda bile "usta"sının (hakem) elini öpen pehlivanlar Türk spor tarihinde çok fazladır (4).

Geleneksel Türk güreşlerindeki bu değişimler modernleşme/küreselleşme sürecinin yansıması olarak izah edilebilir. Geleneksel Türk güreşleri içerisindeki kaçınılmaz değişim ve dönüşümler, sonucu bu güreşler geleneksel atmosferinden kopmuştur. Sürecin bu şekilde devam etmesi halinde geleneksel Türk güreşleri içerisindeki geleneksel ve törensel ritüeller yerini adı geleneksel kalan ancak modern spor dinamikleri ile kurgulanan melez bir yapıya bürünecektir. Ancak modernleşme ve küreselleşme sürecinin kültürel erozyonuna karşı bilinçli refleksler geliştirilebilir. Geliştirilen bilinçli tedbirler sayesinde geleneksel atmosferine bağlı kalınmak şartı ile bilirkişiler tarafından onaylanan değişim ve dönüşümlerin kurgulanması "Geleneksel Türk Güreşlerinin" korunmasını sağlayacaktır.

**KAYNAKLAR**

1. Amman, M. T. (2005): Modernleşme Sürecinde Kadın ve Spor, Morpa Kültür Yayınları, s: 55-56, İstanbul.
2. Amman, M. T. (2006): Kitle Sporunun Toplumsal Dinamikleri, Çamlıca Yayınları, s: 36, İstanbul.
3. Atabeyoğlu, C. (2000): Geleneksel Türk Güreşi ve Kırkpınar, TMOK Yayınları: 5, İstanbul.
4. Güven, Ö. (2000): Osmanlı Spor Geleneğinde Spor Ahlakı Ve Sporda Kural İhlallerine Karşı Alınan Yasal Önlemler, Türk Yurdu Dergisi, Sayı: 148-149, s, 356.
5. Güven, Ö. (1999): Türklerde Spor Kültürü, Geliştirilmiş 2. Baskı, Atatürk Kültür Merkezi Yayınları, Alp Ofset, s.58-59, Ankara 1999.
6. Kahraman, A. (1995): Osmanlı Devletinde Spor, Kültür Bakanlığı Yayınları, 1697, 124, 163, Ankara.
7. Karahüseyinoğlu M. F. (2012): Küresel Eksende Türk Sporları. Kum Saati Yayınları. İstanbul.
8. Karahüseyinoğlu M. F. (2012); Kadim Gelenek: Geleneksel Türk Sporları. *Din ve hayat Dergisi*. 17:48-51.
9. Karahüseyinoğlu M. F. (2016): Spor Sosyolojisi. Spor Bilimlerine Giriş. (Edit: Erdal Demir) Nobel Yayınevi. S:209-254. İstanbul.
10. Karahüseyinoğlu, M. F., Tozoğlu, E., Şahin, S., Şebin, K., Nacar, E. (2010). Kırkpınar Yağlı Güreşlerinin Değişen Gelenekleri. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi; 9: 2*.
11. Kılıç, R. (2001): Yağlı Güreşin Sorunları ve Çözüm Önerileri, 1. Türk Güreş Kurultayı, Cem Ofset, 422-423, Antalya.
12. Resmi Gazete (1991): Yağlı Güreş Müsabaka Yönetmeliği. Sayı:20872.
13. Resmi Gazete (2000): Tarihi Kırkpınar Yağlı Güreş Yönetmeliği. Sayı:20457.
14. Yıldıran, İ. (1999) Geleneksel Yağlı Güreşlerin, Kültürel, Yapısal ve Bilimsel Açıdan Modern Minder Güreşleriyle Farklılıklarının Değerlendirilmesi, *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2:43-58.

# UNUTULMUŞ GELENEKSEL SPORLARIMIZDAN ATLI TURA OYUNU

*Abdullah DOĞAN 1 Mehmet TÜRKMEN 2,3 Mehmet GÜL 4*

[1]*Gençlik hizmetleri il müdürlüğü, Malatya/ TÜTKİYE*
[2]*Muş Alparslan Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu*
[3]*Kırgızistan – Türkiye Manas Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu.*
[4]*Cumhuriyet Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu. Sivas/ TÜRKİYE*

## ÖZET

Türklerin siyasi, sosyal ve ekonomik yapı ve de yaşayışlarında baş aksiyon olan at, Türk bozkır kültürünün belirlenmesi, gelişmesi, şekillenmesi ve kıtalara yayılmasında da başrolü oynamıştır. At, bozkır yaşam tarzına uygun, milli iade ve niteliklerine göre de çok sayıda binicilik sporlarının meydana çıkmasına da vesile olmuştur. Bullardan hala yapılmakta olan, unutulmaya yüz tutan ve yapılmayarak unutulanlar olmuştur. Bu çalışmada da üçüncü sınıflamada yer alan "atlı tura oyunu" incelenecektir. Çalışmanın amacı; Kahramanmaraş'ın Afşin, Elbistan ve Göksun, Kayseri'nin Sarız, Malatya'nın Darende ve Gürün ilçeleri köy düğünlerinde oynamış atlı tura oyunu kayıt altına alıp, tanıtımının yapılarak en azından gelecek kuşaklara yazılı belge olarak aktarabilmektir.

Araştırmada yüz yüze görüşme (canlı söyleşi) ve belge tarama yöntemi kullanılmıştır. Konu kapsamında 10 erkekle görüşülmüş ve alan yazın taraması yapılmıştır. Veri toplama aracı olarak; yarı yapılandırılmış form kullanılmış ve ilgili kaynak taraması yapılarak gerekli veriler elde edilmiştir. Ayrıca, araştırmada amaçlı örneklem alma metodu kullanılmıştır.

Geçmişte Binicilik sporlarımız arasında önemli bir yere sahip olan, düğünlerde oynanan atlı tura oyunu; okuntu (davetiye), oyun alanının hazırlanması, oyun alanının ve atların süslenmesi, oyun aracı tura, tulga, ödüller, boylar (kategoriler), tura oyunun yapıldığı günler, giysi, müzik, oyuncuların ve izleyicilerin oyun alanına gelişi, seyircilerin oturma düzeni, sucu (su dağıtıcısı), aksakallar, pirifâni, hakemler, oyuna başlayacak gurubun belirlenmesi, oyun kuralları, yemek gibi ritüellere ilaveten oyunda kullanılan at olmak üzere 21 başlık altında ele alınmıştır.

Atlı tura oyununa benzer oyunlar, Orta Asya Türk toplumlarında "Cılanaç Çarpışuu/ Çıplak Çarpıma" ve "Öpkö Çarpışuu/ Ciğer Çarpışma" adıyla iki tarzı da 1970 yılına kadar aktif olarak oynanmıştır. Atlı tura oyunundaki Aksakal, tulga gibi birçok ritüellerin versiyonlarına Orta Asya Türk toplumlarında da rastlanılmaktadır.

Atlı tura oyununun, evlenme ve sünnet törenlerinde, takvime bağlı Hızır nebi, koç katımı, hasat derleme, bahar ve milli bayramlarda oynadığı belirlenmiştir. Kahramanmaraş'ın Elbistan ilçelerinde 1940'lı yıllara kadar, Afşin ve Göksun ilçesi Binboğa Dağı eteklerinde ki köylerde ise 1970'li yılara kadar yoğun bir şekilde oynandığı tesbit edilmiştir. Tamamıyla savaş karakterli olduğu anlaşılan "atlı tura oyunu"nun, Orta Asya Türk halklarında da aynı tarzda versiyonlarına rastlanılmıştır.

**Anahtar Sözcük:** Geleneksel Spor, Atlı Oyun, Tura.

## ABSTRACT

The horse, the chief action in the political, social and economic structure and life of the Turks has played a leading role in the identification, development, shaping and spreading of the cascade. The horse that is suitable for national will and qualities and steppe lifestyle contributed to emergence of numerous riding sports. There have been those that are still being done, those on the verge of forgotten, those that are forgotten.

In this study, the "horse riding tour" in the third class will be examined. Purpose of this study is recorded and presented it as a written document to at least the future generations horse tura play at the village weddings played Afşin, Elbistan and Göksun of Kahramanmaraş, Sarız of Kayseri, Darende and Gürün districts of Malatya. 10 men were interviewed and the area was scanned in the summer. As a data collection tool; the semi-structured form was used and the relevant source was searched to obtain the necessary data. In addition, the sampling method was used for research purposes.

In the past, horse riding tournament played at weddings, which has an important place among our equestrian sports is consists of twenty-one rituals such as invitation, preparation of play area, decoration of play area and horses, game tool tura, tulga, prizes, length, the days when the game was made, the clothes, the music, the players and the audience, sitting order, water, aksakallar, pirifani, referees, determination of the group to start the game, game rules, food and a horse used in play

Similar games to horse tura; It was actively played in the Central Asian Turkish societies until 1970, under the name of "Cılanç Çarpışuu / Nakık Çarpışı" and "Öpkö Çarpışuu / Liver Collision". Versions of rituals such as aksakal, tulga in horse tura play are also seen in Central Asian Turkish societies.

It has been determined that the game of horse riding is played in the ceremonies of marriage and circumcision, accompanied by Khidr-nebi, ramming, harvest compilation, spring and national holidays. it has been found that this game has been played intensively until the 1940s in the city of Elbistan ;until the 1970's in Kahramanmaras, Afşin and Göksun districts, villages on the skirts of Binboğa Mountain. the game of horse tura that be understood to be war character; In the Central Asian Turkic people, versions in the same style were found.

**Key Words:** Tradıtıonal Sports, Attıtude Game,Tura.

# GELENEKSEL OKÇULUĞUN OLİMPİK (Modern) OKÇULUK İLE FARKLILIKLARININ DEĞERLENDİRİLMESİ
# EVALUATING THE DIFFERENCE BETWEEN TRADITIONAL ARCHERY AND OLYMPIC ARCHERY

[1]*Yrd. Doç. Dr. Enver DÖŞYILMAZ* [1]*Dr. Yeliz ŞİRİN* [1]*Metin KÖTÜĞ*

[1]*Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu,*

**ÖZET**
Bu çalışmada geniş bir literatür araştırmasına dayanarak geleneksel okçuluk ve olimpik okçuluk arasındaki kültürel ve yapısal olarak karşılaştırmalar yapılması amaçlanmıştır. Ok ve Okçuluk pek çok ulusun tarih sahnesine çıkışından itibaren rağbet ettikleri, avlanmanın yanı sıra bir harp sporu olarak önem verdikleri bir faaliyettir. Okçuluk, İslamiyet de önemsenmiş, Osmanlı Türklerinde çok büyük önem kazanmış, amaç ve uygulayışa yenilik ve genişlik kazandırmıştır.
Okçuluk Cumhuriyet döneminde de yaşatılan ve geliştirilen geleneksel Türk sporlarından biri haline gelmiştir. Günümüzde ise yüksek teknolojinin ürettiği malzemelere bağımlı, bilimsel metotlarla çalışan bir spor dalı haline gelmiştir. Geleneksel okçuluk, modern makaralı yaylar kullanılmadan yaya takılan nişangâhlar ve diğer ekipmanlar olmaksızın yapılan okçuluk; Modern (olimpik) okçuluk ise yayın atış hassasiyetini arttırmak amacıyla yaya monte edilen araç, gereç ve aksesuarlarla yapılan okçuluk olarak tanımlanmaktadır.
Bu nedenle bu araştırmanın amacı ata sporlarımızdan olan okçuluk sporunun tarihi, sportif, kültürel olarak benimsenmesi ve geleneksel okçuluk ve modern (olimpik) okçuluğun gelişimini ve farklılıklarının belirlenmesidir. Aynı zamanda bu çalışmanın medeniyetimizin bütün unsurlarından miras aldığımız değerleri yaşatmak, bu değerlerle kuşanmış, ruhen ve bedenen sağlıklı nesiller yetiştirilmesine sporu sosyolojik olarak gelenekselden modernize edilen süreçte literatüre teorik katkı sağlayacağı düşünülmektedir.
***Anahtar Kelimeler:*** Okçuluk, geleneksel okçuluk, olimpik okçuluk

**ABSTRACT**
The aim of this study, which has been based on a wide literature research, is comparing traditional and Olympic Archery regarding cultural and organizational aspects. Arrow and archery is an activity which many nations tend to use from the time that they appear in history and used it not only for hunting but also, as a war sports. Archery was also heeded by Islam, and was very important for Ottomans and developed in means of philosophy and practice. During Turkish Republic history, it also has been one of the traditional Turkish sports and been developed and practiced. Traditional archery is the one which no modern reel arcs, sights and any other equipment are used; while the modern one includes accessories, which help to increase the sensitivity of each shot. As a result of above, the aim of this study is to investigate the history of archery, identify how it was accepted by the society and development of modern and traditional archery, and the differences between each other. Besides that, this study will not only leverage the values inherited from all aspects of our civilization but also will contribute growth of a both physically and mentally developed new generation covered with these values, and will contribute a theoretical insight to literature about modernizing sports in social aspect.
***Key words:*** Archery, traditional archery, Olympic archery

# OSMANLI DEVLETİNDE GÜREŞ / *WRESTLING IN THE OTTOMAN EMPIRE*

*Onur ÖZTÜRK*,Ali Kerim YILMAZ*,Muhammet Hakan MAYDA**
**Ondokuz Mayıs Üniversitesi Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi*

**ÖZET**

Bu çalışmanın amacı Osmanlı Devletinde Güreş sporuna verilen önemin incelenmesidir. Nüfusu az, yüksek hedefli Osmanlı Devleti'nin kurucuları ile devlete hizmette bulunan tarikatların, çoğunluğa karşı durabilmesi gelişmiş ve nitelikli olmakla mümkündü. Nitelikli ve gelişmiş insan ise şüphesiz ki kurumsallaşma ve eğitimle olabilirdi. Osmanlı Devleti kuruluşundan itibaren (1299) alınan her toprağa yani şehir ve kasabalara ilk önce kadı ve subaşı atıyor, bunlardan hemen sonra dini, siyasi ve sosyal hizmet binaları açtırıyordu. Kurulan bu teşkilatlanmalardan biride güreş tekkeleri idi. Güreş tekkeleri yapılmadan önce dikkat edilen hususlar nüfus yoğunluğu ve kaynak israfından kaçınmaktı. Öncelikle batı sınırları başta gelmek üzere, irili ufaklı güreş tekkeleri, imparatorluğun dört bir yanına yayılmış ve teşkilatlanmıştır. Büyük yerleşim yerlerinde genellikle bir veya birkaç tekke, az nüfuslu ve küçük yerleşim merkezlerine ise tekkelerin küçükleri olan zaviyeler yapılıyordu. Güreş tekkelerinin giderleri tekkeleri yaptıranların bağladığı vakıf gelirlerinden karşılanırdı. Merkezden uzak Anadolu'nun birçok beldesinde ise zaviye giderleri meslek örgütü olan Ahi teşkilatları üstleniyordu. Hem Ahi teşkilatları olsun hem de merkezi vakıflar olsun, tümünün gelirleri ticari kuruluşlar, tarım işletmeleri ve meskenlerden oluşmaktaydı. Güreş tekkeleri kuruluş amacından da anlaşıldığı gibi Osmanlı devletini çoğunluğa karşı koruyacak dinç ve eğitimli erler yetiştirmek adına aynı zamanda da sağlam bir toplum yapısının oluşması için büyük önem arz etmektedir. Osmanlı toplumu bütünüyle güreşi ve benimsemiş ve büyükten küçüğe herkes güreş sporuna ve tekkelere yardım etmiştir.

Anahtar Kelimeler: Osmanlıda Güreş, Güreş

**ABSTRACT**

The purpose of this study is to examine the importance attached to wrestling sport in the Ottoman Empire. It was possible for Ottoman Empire, which had a small population but high goals and cults serving the country, to take a stand against the majority through being developed and qualified. Undoubtedly, it was possible to become a qualified and developed human being through institutionalization and education. Beginning from its foundation (1299) Ottoman Empire assigned first kadi and subasi to newly conquered land, cities and towns, and then opened religious, political and social services buildings. One of these founded organizations was wrestling lodges. Before founding wrestling lodges, the aspects to consider were the population and abstaining from waste of resources. Mainly on the western borders, large and small wrestling lodges spread and organized all over the empire. In large residential areas, one or a few lodges were built generally, while in small residential areas with a small population, smaller lodges, called zawiya, were built. The expenses of wrestling lodges were met with the incomes of the foundation given by the founders of the lodges. In many towns of Anatolia away from the center, the expenses of zawiyas were undertaken by Ahi communities which were professional organizations. The incomes of Ahi communities and central foundations all came from business organizations, agricultural enterprises and residences. As can be understood from their purpose of foundation, they are of great importance in terms of raising hearty and well-trained soldiers to protect the Ottoman Empire against the majority and at the same time creating a strong community. Ottoman Empire adopted wrestling wholly and everyone, young and old, helped the sport of wrestling and lodges.

**Key Words:** Ottoman Wrestling, Wrestling

# OSMANLI GÜREŞ TEKKELERİNİN ETİMİNOLOJİSİ-TERMİNOLOJİSİ VE FİZİKİ YAPISI

# ETYMOLOGY-TERMINOLOGY AND PHYSICAL STRUCTURE OF OTTOMAN WRESTLING LODGES

*Onur ÖZTÜRK*, Ali Kerim YILMAZ*, Muhammet Hakan MAYDA**
**Ondokuz Mayıs Üniversitesi Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi*

## ÖZET

Bu araştırmanın amacı Osmanlı Devleti için büyük öneme sahip olan Güreş Tekkelerinin Etiminolojisi-Terminolojisi ve fiziki yapısını belirlemektir. Güreş tekkelerinin kuruluş yönünden en büyük ve kapsamlı olanına ‘’hankah’’ onun biraz daha küçüğüne ‘’tekke’’, en küçüğüne ise ‘’zaviye’’ ismi verilirdi. Dergah merkezi pozisyonda olanlara da ‘’asitane’’ denilirdi. Osmanlı arşivlerinde güreş tekkeleri ‘’ Küşti-ca, Küştig’ran, Keşt-gir, Pehlüvanan Tekkesi, Güleşciler Tekkesi, Pehlivan Mektebi’’ isimleriyle de geçmektedir. Binicilik ve atıcılık başta gelmek üzere Türkistan kökenli çok fazla sporun üstünde veya ana faktörü olan güreş tekkeleri, günümüz Türk bilim adamları tarafından Güreş Tekkesi ve Pehlivan Tekkesi ismiyle anılmış, batılı araştırmacılar ise, Güreş Eğitim Merkezleri, Sporcu Eğitim Merkezleri ve Spor Akademileri kavramlarını kullanmışlardır. Güreş Tekkeleri yöneticilerine ise ‘’Şeyh, Duacı, Murşit, Yol atası, Postnişin, Baba, Dede’’ deniliyordu. Öğrencilerine ise derece sıralamasına göre ‘’Acemi, Şakirt, Miyander’’, kıdeme bakılmaksızın geneline verilen isim ise ‘’Derviş’’ denilirdi. Osmanlı Güreş Tekkelerinin büyüklüğü yada nüfusu ne olursa olsun en azından küçüklü büyüklü 24 öğrenci ve 12 misafir yatak odası ve bir şeyh odası olmak zorundaydı. Oda yerine hücre ve loca isimlerinin kullanıldığıda görülmüştür. Bunların haricinde mütevelli toplantı mabeyni adı altında öğrencilerinde teorik ders aldıkları yerler, antrenman mabeyni(alanı), hamamı, fırını, ve mutfağı vardı. Yazları açık alanda güreş yapılabilmesi için tekkelerin yanında büyük çimli bir saha bulunurdu. Tekkelerin yapılışı için belirli bir konumlanma olmaz iken genelde ünlü bir pehlivanın türbesinin yanına yada o tekkeyi kuran Şeyh veya Pehlivanın türbesi tekkenin hemen yanına yapılırdı. Güreş Tekkelerinin genellikle hemen bitişiğinde büyük bir ambarı bulunur, bu ambara vakıflardan ve vakıf gelirlerinden toplanan yiyecekler, diğer malzemeler ve yakıtlar konulurdu.

**Anahtar Kelimeler:** Güreş, Güreş Tekkesi, Fiziki yapı

## ABSTRACT

The purpose of this study it to find out the etymology-terminology and physical structure of wrestling lodges which have a great significance for the Ottoman Empire. The biggest and most extensive of wrestling lodges were called ‘’hankah’’, smaller ones were called “lodge” and the smallest ones were called “zawiya”. Those in the position of lodge center were called ‘’asitane’’. In Ottoman archives, wrestling lodges are also called as ‘’Küşti-ca, Küştig’ran, Keşt-gir, Pehlüvanan Tekkesi, Güleşciler Tekkesi, Pehlivan Mektebi’’. Wrestling lodges, which are over or the main factor of many sports of Turkistan origin, primarily horse riding and shooting, have been called with the names Wrestling Lodge or Wrestler’s Lodge by Turkish scientists, while Western researchers used the concepts of Wrestling Training Centers, Athlete Training Centers and Sports Academies. The heads of wrestling lodges were called ’Şeyh, Duacı, Murşit, Yol atası, Postnişin, Baba, Dede’’. The students were called ‘’Acemi,

Şakirt, Miyander'' according to their degrees, while they were called ''Derviş'' in general, irrespective of seniority. Whatever the size or population, there had to be at least 24 student and 12 guest bedrooms of all sizes and one sheik room. Instead of room, the names cell and loggia were also used. Apart from these, they had places where students learned theoretical lessons, training chamber (area), bath, oven and kitchen. There was a big grass pitch next to lodges so that wrestling could be done in the open. While there were no specific locations for lodges, they were generally made next to the tomb of a famous wrestler or the tomb of the Sheikh or wrestler would be made next to the lodge. There used to be a big storehouse next to wrestling lodges and the food collected from the foundations and foundation incomes, other materials and fuels would be put in this storehouse.

**Key Words:** Wrestling, Wrestling Lodge, Physical Structure

# OSMANLI GÜREŞ TEKKELERİNDE VERİLEN EĞİTİMLER
# TRAINING GIVEN IN OTTOMAN WRESTLING LODGES

*Onur ÖZTÜRK*,Ali Kerim YILMAZ*,Muhammet Hakan MAYDA**
**Ondokuz Mayıs Üniversitesi Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi*

**ÖZET**

Bu çalışmanın amacı, Osmanlı Devletinde önemli yer edinen Güreş tekkelerinde verilen eğitimlerin incelenmesidir. Güreş tekkelerinin başına pehlivanlık adına yakışır, nam salmış, gelenek ve göreneklerini bilen, otoriter, halk arasında saygın işinin uzmanı şeyhler başa getirilirdi. Şeyhler güreşcileri pehlivan geleneğine göre yetiştirir, hakan huzurunda yapılan güreşler sırasında güreşçilerle beraber dualar ederdi. Tekkelere alınan öğrencilerin etnik kökenine bakılmazdı. Osmanlı Devletinde tekkelere giriş hakkı kazanıp burada eğitim almak, prestij kazanma açısından en önemli vasıtalardan biri idi, bu yüzden tekkelere alınacak öğrencilerin bazı kriterleri sağlaması gerekiyordu. Öğrenciler, tekkenin bulunduğu bölgede ki yapılan güreş müsabakalarında psikolojik, ahlaki ve fiziksel olarak performansı yeterli bulunan 15-16 yaş aralığında ki gençlerden seçilirdi. Evliya Çelebinin tanımına göre tekkelere gürbüz, tuvan, server, hünerver ve zoraver gençler alınırdı. Tekkelerde düzenli bir şekilde Şeyh eşliğinde önce Gülbang-i Muhammedi çekilir, daha sonra ise pehlivanların pir olarak bildikleri Pir-yar-ı Mahmud Veli adına Pazartesi, Perşembe ve Cuma günleri hariç küdüm ve davul eşliğinde periyodik antrenmanlar yapılırdı. Pazartesi ve Perşembe günleri ise hakanın biniş günleri olduğu için huzur güreşleri yapılırdı. Cuma günleri ise namazdan sonra halkında izleyip güreşebileceği meydanlarda genelde iane güreşleri yapılırdı. Cuma güreşleri, tarikat tekkelerinde olduğu gibi kendine özgü törenlerle başlar ve devam ederdi. 17-20 yaş aralığında ki güreşçiler çıraklıktan ustalığa geçişi simgeleyen, Ahilik ve Bektaşilik geleneklerini simgeleyen kıspet giyme törenleri yapılırdı. Güreşcilere antrenman ve müsabakalar haricinde günde iki öğün bol yemek verilir ve aynı zamanda bu pehlivanlar gerektiğinde askeri hizmete hazır bulunurlardı. Öğrenciler, pehlivanlık başta olmak üzere, çok yönlü sporculuğun yanı sıra teorik olarak ta bir çok alanda eğitim alıyorlardı. Güreş tutamıycak yaşa geldiklerinde ise devletin farklı bünyelerinde görevlere atanıyorlardı. Sonuç olarak Osmanlı Güreş tekkelerinde verilen eğitimlerin sadece güreş sporu adına değil aynı zamanda dini, siyasi ve teorik alanlarda da yapıldığı buradan çıkan pehlivanların ilerleyen süreçlerde devletin önemli birimlerinde görevlerde bulundukları görülmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Osmanlı Güreş Tekkesi, Güreş

**ABSTRACT**

The purpose of this study was to examine the training in wrestling lodges, which had an important part in the Ottoman Empire. Wrestling lodges were run by sheiks who deserved the name of wrestler, who were famous, who knew about the traditions, and who were authoritative, respectful and expert. Sheikhs trained wrestlers according to a tradition and during the wrestling matches in the presence of Sultan, they prayed with wrestlers. Ethnical origins of the students allowed in lodges were not considered. In the Ottoman Empire, being trained in the lodges

by getting a chance to enter the lodges was one of the most important ways to gain prestige; thus, students to be allowed had to meet some criteria. Students were chosen among young people between the ages of 15-16 whose performances were found to be sufficient psychologically, morally and physically in the wrestling competitions of the area of wrestling. According to the definition of Evliya Çelebi, "sturdy, tuvan, server, hünerver and zoraver" young people were allowed in lodges. In the lodges, first of all Gülbang-i Muhammedi was chanted with the Sheikh, later periodical training was made with kudum and drums except Mondays, Thursdays and Fridays in the memory of Mahmud Veli. Since Mondays and Thursdays were the Sultan's riding days, peace wrestling was done. On Fridays, after the prayer, wrestling was done or donation in squares the public could watch and wrestle. Friday wrestling started with specific ceremonies and continued thus, as in cult lodges. For young people between the ages of 17 and 20, kıspet (wrestler's tights) wearing ceremonies, which symbolized the traditions of Ahi-order and Bektashism and the transition of transition to mastership from apprenticeship, were made. The wrestlers were given abundant food two times a day except training and competitions and at the same time, they were kept ready for military service when necessary. The students were trained in many areas theoretically, besides multidimensional athleticism, primarily wrestling. When they became too old to wrestle, they were assigned to different posts in the state. As a conclusion, it can be seen that it was possible to get not only wrestling training but also to get religious, political and theoretical education and the wrestlers leaving the lodges worked in important units of the state in the future.

**Key Words:** Ottoman Wrestling Lodge, Wrestling

# GÜREŞÇİLERDE UYKU VE PERFORMANS İLİŞKİSİ
# THE RELATIONSHIP SLEEPING AND PERFORMANCE ON WRESTLERS

**Pelin AKYOL*** Alperen ERKİN ** Osman İMAMOĞLU** Onur ÖZTÜRK**
**OMÜ Ortak Dersler Bölümü **OMÜ Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi*

## ÖZET

Bu çalışmanın amacı güreşçilerin daha iyi performans gösterebilmelerinde uykunun önemini açıklamaktır. Bu çalışmada uykunun önemi ile ilgili literatür taraması yapılmıştır.

Yetersiz ve gereğinden fazla uyku uyumanın sporcuların performansını olumsuz etkilediği belirtilmektedir. Başarılı sporcuların bir kısmının 5-6 saat uyurken bir kısmının 8-10 hatta 12 saat civarı uydukları bilinmektedir. Uykuyu uzatan yüzücülerin atlayış sırasındaki reaksiyon zamanlarında %17 iyileşme kaydedilirken uyumanın saliselik karar alma becerisini %4,3 geliştirdiği ve yeteri kadar uyuyan tenisçilerin vuruşlarındaki doğruluk oranında %42'lik artış olduğu bulunmuştur. Bunların yanında ihtiyaç duyulan uykuyu uyumayan sporcuların performansında da düşüşler gözlemlenmiştir. 30 saat boyunca uyumayan bir sporcunun eforunda %17-19 düşüş yaşanıyor. Dört gün süreyle yeteri kadar uyunmaması halinde kaldırılabilen maksimum ağılıkta yaklaşık 10 kg düşüş oluyor. İki gün boyunca kısıtlı uyku uyuyan sporcuların dikkatsizlikten doğan hata yapma oranları 3 misli artıyor. Yeteri kadar uyumamak yorulma zamanını %11 hızlandırıyor. Kronik uyku kaybı ise glikoz metabolizmasında %30-40 oranında küçülmeye neden oluyor.

Sonuç olarak zamanı iyi ayarlanmış dinlendirici uyku sportif başarı için zorunluluktur. Uyku esnasında güreşçilerin vücudu dinlenir, kendini temizler, saflaştırır, tamir eder, yeniden inşa eder ve kendini tedavi eder. Gün boyunca biriken stresler, gerginlikler ve sinirlilik halleri serbest hale gelip vücuttan kolayca atılabilir. Güreşçilerin ve antrenörlerinin müsabaka ve antrenman saatlerine göre uyku düzenini ayarlamaları önerilir.

***Anahtar kelimeler**: Güreş, performans, uyku*

## ABSTRACT

The purpose of this study is to identify the importance of sleeping in that wrestlers can perform better. Literature review about importance of sleeping was carried out.

Insufficient and excessive sleep negatively affects the performance of athletes. It is known that some of the successful athletes are sleeping for 5-6 hours, some of them around 8-10 or 12 hours. Sleeping prolonged swimmers had a 17% improvement in reaction times during the jump was recorded, and sleeping well 4,3% improvement in salicylic decision-making and a 42% increase in the accuracy of the hit points of the tennis players who sleeps enough. In addition, there is a decrease in the performance of the athletes who do not sleep as needed. There is a 17-19% reduction in the effort of a non-sleeping athlete for 30 hours. If there is not enough sleep for four days, the maximum weight that can be lifted around 10 kg. The rate of mistakes arising from carelessness of athletes who are sleeping for a limited period of two days is three times higher. Staying asleep is accelerating the fatigue time by 11%. Chronic sleep loss causes a 30-40% reduction in glucose metabolism.

As a result, well-tuned restful sleep is a obligation for sporting success. During sleep, the wrestler rests on the body, cleans, purifies, repairs, rebuilds, and treats himself. Stresses, tensions and irritability accumulating during the day can be freed from the body easily. It is recommended that the wrestlers and their coaches adjust their sleep patterns according to the hours of competition and training.

**Keywords:** wrestling, performance, sleeping

## GİRİŞ VE AMAÇ:

Uyku, insan yaşamının yaklaşık 1/3' ünü kaplayan fizyolojik bir gereksinimdir. Uyku, bilinçlilik açısından uyanıklığın ortadan kalkması değil, farklı bir bilinçlilik durumu olarak tanımlanabilir. Bu farklı bilinçlilik düzeylerinin farklı fizyolojik, elektro fizyolojik ve bilişsel bileşenleri vardır. Öğrenme, bellek oluşumu ve emosyonel düzenlemelerle uyku arasında bir ilişki olduğu bilinmektedir (19). Vücut için fazladan stres yaratabilen etkenler arasında sayılabilecek yolculuk, günün düzensiz planlaması, yetersiz uyku, duygusal bozukluk, yetersiz beslenmeye bağlı negatif enerji dengesi yanında su ve elektrolit dengesizliği gibi unsurlar sürantrene tablosunun ortaya çıkmasını tetikleyebilir (16 ).

Washington Üniversitesinden araştırmacılara göre gece istirahatini ve uyku düzenini sağlayamayan kişilerin biyolojik saatleri bozuluyor. Dr. Russell Foster'a göre uykusuzluk çektiğiniz dönemlerde yaratıcılığınız azalır, hafızanız zayıflar, düşünme yetilerinizde gözle görülür bir düşüş olur ve verdiğiniz kararlar genel olarak yanlış olur. Uykusuz kalınan dönemlerde vücutta açlık hormonu olan grelin salınımı artıyor ve karbonhidrat ihtiyacı duyuyorsunuz. Uykusuzluğun belki en ağır sonuçlarından birisi stresdir. Stres yaşam kalitesini olumsuz etkiler, uyku düzeninin bozulması zihinsel hastalıkların (şizofreni, bipolar bozukluk) habercisidir (6). Winchester Üniversitesi Araştırma ve Bilgi Paylaşımı Direktörü Profesör Simon Jobson "Uyku, kesin şekilde kontrol edilen dinamik bir davranıştır. Sadece 'dinlenme' olarak tanımlanamaz" diyor. Uyku sırasında beyin tarafından kontrol edilen vücut fonksiyonlarındaki yavaşlama, dinlenme-aktivite döngüsü içinde kilit bir role sahip. "Bir kişi uykusuzluk çekiyorsa, örnek olarak protein sentezi yavaşlaması nedeniyle kas yoğunluğunda azalma yaşayabilir. Bu sentez, egzersiz sonrasında hasar gören kasların yenilenmesi ve geliştirilmesi için gereklidir" diyor Jobson (11).

Uyku yoksunluğu aerobik performansı düşürebilir ve herhangi bir iş yükü için zorlanmanın olduğundan daha fazla algılanabileceği belirtir. Güncel çalışmalar fazla uyumanın atletik performansı artırabileceğini göstermektedir Uyku yoksunluğunun atletik performansı nasıl etkilediği tam olarak anlaşılamamış olmakla birlikte uyku yoksunluğunun stres hormonu kortizol seviyesini artırdığı ve büyüme hormonu düzeyini azalttığı bilinmektedir ( 2). Gecelik uyku süresi 7 saatten kısa olanlarda obezite riskinin yüksek olduğu saptanmıştır (17). Yetersiz uyku süresinin bağışıklık sistemi fonksiyonlarını bozabileceği bildirilmiştir (14). Uykunun amaçları kabaca iki teori grubu ile açıklanabilir: Restoratif (yenileyici) ve evrimsel (uyumcul) teoriler. Restoratif teoriler uykuda yenilenme ve onarım süreçleri olduğunu ileri sürer. Evrimsel teoriler uykunun zaman içerisinde edinilmiş canlı kalmayı sağlayan uyumsal süreçler olduğunu, tehlikeli durum ya da türlerle karşılaşmayı önlediğini ileri sürer (19). Hangi tanıma bakarsak bakalım güreşçilerin yüksek performans gösterebilmeleri için yeterli bir uykuya ihtiyaçları vardır. Uyku alışkanlıklarının sporcuların başarısını etkilediği belirlenmiştir (5). Dr. Meadows a göre "Eğer yeterli uyumazsanız, potansiyel yararlardan mahrum kalırsınız ve performansınız düşer (11)."

Bu çalışmada güreşçilerin daha iyi performans göstermesinde uykunun önemi üzerinde durulmuştur.

## GELİŞME VE SONUÇ:

Sporcuların performanslarında; iyi ve düzenli antrenman yapmak kadar dinlenmek de önemli rol oynar. Söz konusu dinlenme olduğunda performans sporcularının günlük yaşantılarında en çok dikkat ettikleri unsur uykudur. Düzenli ve yeteri kadar uyumanın; sporcularının performansı, reaksiyon ve yenilenme zamanları üzerinde önemli etkileri vardır (3,4).

Kaliteli bir uyku, sporcular için kazanmanın gizli bir anahtarı gibidir. Kaliteli bir REM uykusu hem vücudunuza hem de beyninize gerekeli enerjiyi verecektir. Dünyaca ünlü birçok sporcu, başarıya giden yolda uykunun çok önemli olduğunun farkındadır. Teniste dünyanın bir numaralı raketi Serena Williams, bir İngiliz yayınında düzenli olarak uyuduğunu ve yatağa erken gitmekten zevk aldığını belirtmiştir. Bir başka ünlü sporcu ve dünyanın en önemli bisikletçilerinden biri olan Lance Armstrong, günde 6-8 saat arası uykunun ruh haline, performansına ve konsantrasyonuna iyi geldiğini söylüyor (7). Bir yazıya göre Basketbolcu Lebron James her gün 12 saat uyumaya özen gösteriyor. Tenisçi Roger Federer 11-12 saat uyurken golfçü Michelle Vie'nin günlük uyku süresi 10-12 saat arasında değişiyor. Fatigue Science'ın günlük uyku sürelerini verdiği 14 sporcu arasında uyku süreleri ile öne çıkan Lebron James, Roger Federer ve Michelle Vie'yi günde 10 saat uyuyan basketbolcu Steve Nash, uyku süresi 8-10 saat arasında değişen sprinter Usain Bolt ve tenişçi Maria Sharapova takip ediyor. Pekin 2008'de kırdığı rekorlar ile hem 100 hem de 200 metre dünya rekorlarının aynı anda sahibi olan ilk sporcu olan Usain Bolt Londra 2012'de kazandığı altın madalyalarla da tarihi bir başarıya imza attı ve 6 Olimpiyat

altın madalyası kazanan ilk sprinter oldu. Usain Bolt günlük çalışma programının en önemli parçasının uyumak olduğunu şu sözlerle ifade ediyor: "Uyumak benim için son derece önemli. Yaptığım antrenmanın vücudum tarafından kabul edilebilmesi için dinlenmeye ve yenilenmeye ihtiyacım var" (3,4). Bir dergide yayınlanan araştırmada ise kötü uykunun spor yaparken, saliseler içinde verilmesi gereken kararları kötü etkilediğini belirtiyor. Ancak uykusunu alan bireylerde bu durumun tam tersi olduğu söyleniyor. Öte yandan yapılan araştırmalarda az uykunun, kişilerde stres yaratan kortizol hormonunun daha fazla salgılanmasına neden olduğu gözlemlenmiştir. Uyku yoksunluğu, glikojen ve karbonhidrat üretiminin de azalmasına neden olur. Spor esnasında karbonhidrat ve glikojen depolarının tükenmesi de yorgunluğa neden olacaktır. Kısacası uykusuzluk; yorgunluğa, düşük konsantrasyona ve düşük enerjiye neden olacaktır (7).

Fatigue Science'a göre 20-30 dakikalık bir şekerleme uyarılmayı %100 oranında arttırıyor. Uykuyu uzatan yüzücülerin atlayış sırasındaki reaksiyon zamanlarında %17 iyileşme kaydediliyor. Uyumak saliselik karar alma becerisini %4,3 geliştiriyor. Yeteri kadar uyuyan tenisçilerin vuruşlarındaki doğruluk oranında %42'lik bir patlama yaşanıyor. Öte yandan dinlenmek ve yenilenmek için ihtiyaç duyulan uykuyu uyumayan sporcuların performansında da düşüşler gözlemleniyor. 30 saat boyunca uyumayan bir sporcunun eforunda %17-19 düşüş yaşanıyor. Dört gün süreyle yeteri kadar uyunmaması halinde kaldırılabilen maksimum ağılıkta yaklaşık 10 kg düşüş oluyor. İki gün boyunca kısıtlı uyku uyuyan sporcuların dikkatsizlikten doğan hata yapma oranları 3 misli artıyor. Yeteri kadar uyumamak yorulma zamanını %11 hızlandırıyor. Kronik uyku kaybı ise glikoz metabolizmasında %30-40 oranında küçülmeye neden oluyor (3,4). Sporcularda yapılan bir çalışmada Bir gecelik uyku deprivasyonu uygulanmış, Spirometrik ölçümler etkilenmediği halde Maksimal oksijen tüketiminde ve egzersiz kapasitesinde anlamlı düşme saptanmıştır (18).

Yurt dışı seyahatlerde uyku üzerindeki değişiklikler sinir sistemindeki bozukluklara ve aktivite azalmasına neden olur. Gün boyunca insanının aktivitesinde değişiklikler oluşur. İnsanın verimi belirli zamanlarda artar ve düşer. En büyük aktivite 8-10 saatlerinde meydana gelir. Başarı grafiği ise en yüksek seviyesine saat 15 civarında ulaşır. 17-18 saatleri arasında da bir aktivite artışı olur. Organizmadaki biyolojik saat fizyolojik olayları otomatik olarak ayarlamaktadır. Yolculukta önce dikkat edilmesi gereken diğer etmenler gidilecek yerin yaşam standartları ve sağlık durumu, yaygın hastalıklar ve tıbbi bakım imkanları olarak sıralanabilir. Gidilen yerle önemli bir saat farkının bulunması vücudun günlük düzenini; uyku, vücut ısısı, kasların fonksiyonları, zihinsel performans, iştah ve bazı hormon seviyelerini etkileyerek bozabilir. Bu bilgiler bazında gidilen yerin iklimine alışılabilecek saatte orada olacak şekilde çıkış saati ayarlanmalıdır (15). İnsanlarda uygu düzensizliği uyuşukluk ve kişisel girişim eksikliği ile sonuçlanır. Örneğin eğer uçuş batıya doğru, örneğin Avrupa'dan Amerika'ya doğru ise 5-8 saat arası zaman değişir. Bu durumda uyku alışkanlıklarının normale dönmesi 2-4 gün alır. Bu süre daha genç insanlarda kısalabilir. Vücut ısısındaki değişiklik metabolizmayı ve performansı etkiler. Konsantrasyon özelliği bozulur ve 4-6 günde düzelebilir. Beslenme alışkanlıklarının değişmesi ve iştahın azalması bağırsak düzeninin bozulmasına yol açabilir. Hormon dengesinin yeniden sağlanması 4-10 gün alabilir. Bayanlarda adet düzensizlikleri görülebilir. Genel olarak birinci gün fiziksel değişiklikleri ile kendini gösterir. Günlük düzenin bozulmasından oluşan şikayetler, yolculuğa çıkmadan önceki hafta, günlük düzeni, her 24 saat için 2 saat ayarlayarak sağlanabilir veya uyum varılan yerde sağlansın isteniyorsa, yarışmadan belli bir süre önce oraya varılır. Bu süre 6- 10 gün olabilir. Yurt dışına çıkmadan önce gidilen ülke için gerekli olan aşıların zamanında yapılması gerekir (1).

Bireysel olarak uyku gereksinimi farklılıklar gösterebilir. Bazı kişilere çok kısa uyku yeterli gelirken bazı kişiler uzun uyku sürelerine ihtiyaç gösterirler. Kısa uyku süreli kişiler genelde 6 saatten az uyudukları halde günlük aktiviteleri ve uyumları bozulmaz (1). Örneğin Real Madrid'in yıldızı Cristiano Ronaldo'nun her antrenmanda arkadaşlarından fazla çalıştığı, kendisini fiziksel ve teknik olarak geliştirdiği herkes tarafından biliniyor. Nick Littlehales uyku antrenörü ve Ronaldo'nun özel hocalarından biri. Uzun süredir Ronaldo'nun uyku düzenini planlıyor. Bu düzene göre Ronaldo günde 7,5 saat uyuyor. Ama bir defada değil, 90 dakikadan beş seferde. Littlehales, Ronaldo'nun sahadaki performasını nasıl yükselttiklerini şöyle açıklıyor: 8 saat sürekli uyku sağlıklı değil. Özellikle 13.00-15.00 arasında verimi azaltıyor. Ronaldo, her biri 90 dakikadan günde beş sefer, toplam 7,5 saat uyuyor.- Her uykudan önce çarşaf, nevresim, yastık kılıfı değiştiriliyor. Ana karnındaki bebek pozisyonunda yatıyor. Yan ve dizleri karnına çekik vaziyette uyuyor. Uykuya yatmadan 90 dakika önce ekran yasağı başlıyor. Cep telefonu, bilgisayar kullanmıyor, televizyon seyretmiyor. Ronaldo, yataktan bir buçuk saat önce ekranlara bakmayı da bırakıyor (12,13). Araştırma, ortaya çıkan mavi ışığın uyku hormonu

melatonini bastırarak beyni uyuşturduğunu gösteriyor (13). Uzun uyku süreli kişilerin ise 9 saatten fazla uykuya ihtiyaç gösterirler. Kısa ve uzun uyku süresine ihtiyaç gösteren bireyler arasında kişilik farklarının olduğu ileri sürülmüştür. Kısa uyku süreli kişilerin enerjik, hırslı, sosyal bakımdan uyumlu ve girişken kişiler olduğu, uzun uyku süreli kişilerin ise depresif, anksiyeteli, sosyal bakımdan çekinik, enerji sorunu yaşayan kişilik özellikleri gösterdiği varsayılmaktadır (19).

Uyku alışkanlıklarının sporcuların başarısını etkilediği belirlenmiştir. İngiltere'de Birmingham Üniversitesi'nden bilim adamları, uykunun spor faaliyetleri üzerindeki etkisini incelemek üzere bazı hokey oyuncusundan giderek kısalan sürede 20 metre koşmasını istedi. Uyku alışkanlıklarına ilişkin bilgiler alındıktan sonra katılımcıların performansı 07.00'den 22.00'ye kadar 6 farklı zaman diliminde incelendi. Billim adamları erken uyanan sporcuların en iyi başarıyı 12.00'de, sabah geç kalkanların ve gece geç yatanların 20.00'de elde ettiğini gördü. Erken uyanmayan ve gece geç yatmayanların ise 16.00'da en iyi performansı sergilediği saptandı. Bu verilere dayanarak bilim adamları spordaki başarının uyku alışkanlıklarına göre değişebileceği sonucuna vardı. Araştırmaya imza atanlardan Dr. Roland Brandstaetter, sporcuların yarış ya da müsabaka zamanına göre uyku saatlerini düzenlemesinin faydalı olabileceğine dikkati çekerek örneğin, genellikle akşam saatlerinde bir yarışa katılacak sporcunun sabah geç kalkmasının performansını olumlu yönde etkileyebileceğini vurguladı (5).

Sporda iyi performans yükselmesinin en önemli bir dayanağı da sağlıklı uykudur. Çünkü uyku bedensel ve ruhsal yüklerden sonra yeterli bir dinlenme için gereklidir. Eğer sporcu zamanında gerekli olan uykuyu almıyorsa vücudu zamanla gücünü kaybeder. Bunun kaçınılmaz sonucu da verim düşüklüğüdür. "Vücut günlerce aç kalabilir ancak uykusuz kalamaz". Uyku sayesinde özellikle beyin, kalp, akciğer ve böbrekler gibi aşırı çalışan organlar kendini toparlamaktadır. Bedensel hareketlerden sonra temiz bir ortamda derin ve dinlendirici bir uyku gereklidir. İç organların fonksiyon bozuklukları, sinirlilik, çabuk yorulma, hırçınlık, eksik konsantrasyon ve genel performans kaybı uykusuzluğa bağlı olarak ortaya çıkmaktadır. Derin uyku, daha iyi güreş! Performans yeteneği üzerine uykunun kalitesi hiç şüphesiz etkilidir. Bu sadece güreşçilerde değil bütün insanlarda da böyledir. Antrenmandan sonra iyi bir dinlenme için uykunun kalitesi antrenmanın kalitesi gibi önemlidir. Uyku problemi olmaksızın rutin uyku zamanı olmalıdır. Hem uyumaya gitme zamanı hemse uykudan kalkma zamanına dikkat etmeli. Her sabahleyin mümkün olduğunca uzun bir zaman için ayağa kalkın ve akşamleyin aynı zaman içinde yatağa gidin. Biyolojik saatiniz uyku ihtiyaçlarınızı ortadan kaldırmaya yardım etsin. Bu esnada 8-9 saat uyku gereklidir. Kafein, nikotin ve koyu çayda uyku üzerine negatif etkilidir. Bu yüzden yatmadan 6 saat öncesinde bunların alımına ara vermek gerekir. Sigara içmede uykuyu kötü etkiler. Kötü yatakta da derin ve dinlendirici uyunmaz. Yatak vücut büyüklüğüne uygun olmalı. Uyku uyunan oda uygun seviyede karanlık ve sıcaklığı uygun olmalı. Yatağa gitmeden önce korku ve vahşet film veya haberleri gibi olumsuzluklardan kaçınmalı. Stres kötü uykuya sebep olur. Yatmaya gitmeden önce çok yemek yenmemeli. Meyve, çiğ sebze veya salata en geç akşamleyin büyük miktarda yenmemeli. Özellikle iyi bir müsabaka için ve iyi bir antrenman için temel özellik uygun ve yeterli derin bir uykudur (1).

Sportif başarı için altı çizilmesi gerekenler 6 maddede sıralanıyor (3,4).

1. Normal uyku düzeni uygulayın ve antrenman programınıza göre uyanın
2. Maçtan önceki gece iyi uyumak maçı kazanmak demektir
3. Sezon boyunca her gece iyi uyumak sezonu kazanmak demektir
4. Günün maç yapacağınız saatlerinde antrenman yapın
5. Antrenman yüklenmenizi yenilenmenize göre ayarlayın
6. Kazanmak için maçtan önce 20-30 dakika şekerleme yapın

Sporcular için ise uyku yenilenme ve performans açısından çok önemlidir. Ertesi günün antreman programına göre uyku planlaması yapılmalıdır. Eğer patlayıcı kuvvete ve anaerobik performansa dayalı antreman veya müsabakalar bizi bekliyor ise, aktiviteden en az 4 saat önce uyanmış olmamız gerekir. Bu tür antremanlar sadece kas ve iskelet sistemi değil, sinir sisteminin de en üst düzeyde çalışmasını gerektirmektedir. Sinir sistemimiz en aktif hale uyandıktan 4 saat sonra gelebilmektedir. Sprint yarışlarının genelde prime time'da yapılması aslında sadece reyting kaygısından değildir. Fiziksel performans açısından atletlerin en üst düzeye ulaşabilecekleri saatler akşam saatlerindedir. Dayanıklılık antremanları veya sporları için ise bu kadar uzun bir uyanma süreci gerekmez çünkü sinir sistemi patlayıcı hareketlerde olduğu kadar uyarılmamaktadır (8). Vücudumuz büyüme hormonunu (Somatotropin) en çok geceleri salgılar. Bu hormon görevlerinden bazılarıda vücudumuzda yağ yakılması ve spor ile parçalanan kasların onarılmasıdır (9).

* Ağırlık idmanları ile yıprattığımız kas içi hücreler uyku esnasında amino asitler ile onarılır. Yani kasların onarılıp büyümesi, bir sonraki ağırlık idmanına kadar hazır hale gelebilmesi için kasların onarımının neredeyse tamamı uyku esnasında yapılır.
* Kasların büyümesi ve güçlenmesi için testosteron olmazsa olmazlardan. Testosteron içinse olmazsa olmazlardan birisi uykudur.
* Uyku esnasında bağışıklık sistemi güçlendirilir ve DNA hasarları giderilir. Bir sonraki idmana daha hazırlıklı olmak ve hastalıklara karşı önlem almak adına uyku önemlidir.
* Kasların inşası için elzem hormonlardan birisi büyüme hormonudur. Bu hormonun salgısı ne kadar çoksa, büyümenin hızı da bir o kadar fazla olacaktır. Ağırlık idmanları ve düşük yağ oranını bu hormonun salgılanması için oldukça öneli kriterler. Ancak bu hormonun en çok salgılandığı zamanlardan birisi de hemen uyku sonrası. Bu yüzden kaliteli bir uyku ile büyüme hormonunun salgılanması arasında önemli bir ilişki vardır.
* Yapılan bir araştırmayla, yetersiz ve dengesiz uyku düzenine sahip olanların vücutlarında daha çok yağ tuttukları tespit edilmiş. Bunun nedeni ise uyku esnasında salgılanan ve açlık ile tokluk dengesini sağlayan leptin ve ghrelin hormonundaki dengesizliktir.
* Stres kortizon salgıladığı için bir vücut geliştirme sporcusunun isteyeceği son şeylerden birisidir. Ancak uyku yararı saymakla bitmeyecek olan melatonin salgısını maksimize ettiği için aynı anda strese karşı da uyku esnasında bir savaş verilmiş olacaktır (10).

Uykunun fiziksel etkilerinin yanında algıya ve zihne de olumlu etkileri bulunuyor. Jobson "Yetersiz uyku, nörobilişsel durum üzerinde etkiye sahiptir ve ruh halinde dengesizliklere, tepki verme gibi algısal performansa bağlı hareketlerde yavaşlamaya ve motor fonksiyonlarda gerilemeye neden olabilir" diyor. İyi bir uyku düzeni aynı zamanda sakatlanma riskini de azaltıyor. "Yetersiz uyku, nöroendokrin ve bağışıklık sistemi üzerinde olumsuz etki yaratır. Bu sistemler sizi hastalıklara karşı korur ve yenilenmenizi sağlar. Yetersiz uykuyla hastalıklara ve aşırı antrenman nedeniyle ortaya çıkabilecek sakatlanmalara karşı savunmasız kalırsınız." Kas onarımından, algısal fonksiyonlardan ve sakatlanma riskinden daha önemlisi, uyku ve acı algısı arasında doğrudan bir bağ bulunması. Uyku Uzmanı Dr. Guy Meadows "Yetersiz uyku, vücutta iltihaplanmayı artıran bir stres türüdür" diyor. "Yani yetersiz uyku çekenlerde daha fazla iltihaplanma marker'ları bulunuyor ve acıya karşı duyarlılıkları artıyor. Acı eşiği, dokuz saatlik bir uykuyla rahatlıkla yukarıya çekilebiliyor." Bunun yanında iyice dinlenmiş olmak, kendinizi daha fazla zorlayabilmenize ve antrenmanlarınızdan daha yüksek bir verim almanıza olanak tanıyor. Dr. Meadows, yeterli uyumamanın insülin ve glikoz kullanımına da etki ettiğini ve enerji seviyenizde değişikliğe neden olabileceğini belirtiyor. "Eğer uykusuzluk testini birkaç hafta daha devam ettirseydik, insanların büyüme hormonlarında değişiklik gözlemleyecektik. Bu hormon büyüme, onarım ve yenilenmeden sorumludur. Yani dayanıklılık ve güçte düşüş meydana gelir" diyor. İngiltere'deki bir yatak üreticisinin araştırmasındaysa uyku sadece fitness değil, aynı zamanda enerji seviyesine de etki ediyor. Ayrıca araştırma katılımcılarının dörtte biri, yeterli uykuyla kendilerine olan güvenlerinin arttığını ve iyi bir uykudan sonra daha pozitif bir ruh hali içinde olduklarını belirtmiştir(11).

Uyku süresi kişiden kişiye değişkenlik gösteren bir durumdur ancak Dr. Meadows, insanların genellikle her gece yedi ila sekiz saat uykuyu hedeflemeleri gerektiğini belirtiyor. Diğer yandan iyi bir uyku her zaman uzun bir uyku anlamına gelmiyor. Dr. Meadows, dört uyku evresinin de yaşanması gerektiğini söylüyor. Bunlar bir buçuk saatlik geçiş, hafif, derin ve REM (hızlı göz hareketleri) evreleri. Uyku sırasında bazen uyanırsanız, paniklemeyin. "Biraz uyanmışsanız, bu dünyanın sonu anlamına gelmez çünkü her uyku evresinin sonunda doğal olarak uyanabiliriz." Dr. Meadows normal uyuyan bir insanın gecede dört ila beş kez uyandığını söylüyor. Yine de uzun bir uykunun iyi olduğunun bilinmesine rağmen yapılan araştırmalar insanların beş ila altı saat uyuduğunu ortaya koyuyor. Peki bu yetersiz uykuyla insanlar nasıl başa çıkıyor? Yetersiz uyku problemini çözmenin yolu temellere geri dönmekten ve uyku problemi üzerine fazla düşünmemekten geçiyor. "İnsanlar uyku konusunda saplantılı davranabiliyor ve en iyi uykuya karanlık ve sessiz odalarda uyku cihazlarıyla ulaşmaya çalışıyor" diyor Dr. Meadows. "Ancak insanlar temelleri yanlış anlıyor." Dr. Meadows kendini sürekli insanlara uyku için zaman ayırmaları gerektiğini söylerken bulduğunu belirtiyor. "Bu kulağa saçma gelebilir ama gerçek şu ki, insanlar doğru bir gece uykusu için zaman ayırmıyor" diyor. Dr. Meadows aynı zamanda insanların uyku zamanı yaklaştıkça ne kadar fazla kafeinli içecekler tükettiklerine şaşırdığını söylüyor. "Kafein ve alkol gibi uyarıcılar, derin ve REM evrelerinin süresini azaltır ki bu da daha fazla hafif uyku evresinde zaman geçirmeniz anlamına gelir. Bu nedenle kendinizi yenilenmemiş hissederek uyanırsınız." Uykuyu baltalayan diğer faktörler arasında stres yer alıyor. Bu da daha fazla

REM evresinde kalınmasına neden oluyor. Akşam yapılan antrenmanlar da hafif uyku evresinin süresini arttırıyor. Uykunun temellerini iyi anlamanın yanı sıra Dr. Guy Meadows yatağınıza da yatırım yapmanız gerektiğini belirtiyor. "Hayatınızın üçte birini uyuyarak geçiriyorsanız, yatağınızın omurganızı destekleyecek kadar konforlu ve rahat olması çok önemlidir. Böylece uyku sırasında herhangi bir acı reseptörü uyarılmaz." Konforlu bir yataktan sonra, karanlık bir oda geliyor. "Zifiri karanlık olmasına gerek yok. Önemli olan nokta, cihazlardan gelen ışığın kesilmesi" diyor Dr. Meadows. Odanın soğuk olmasına da özen gösterin çünkü insanlar 16-17 santigrat derecede çok daha iyi uyuyor. Sessiz bir ortam iyi bir uyku için yararlıdır ama çok sessiz olmasına da gerek yok çünkü bu sayede seslere karşı çok daha duyarlı hale gelebilirsiniz. Uyku ortamı kadar uyku düzeni ve uyanma zamanı da bir hayli önemli. Dr. Meadows sosyal jetlag'in uyku ve uyanma düzenlerinde ciddi bir etkiye sahip olduğunu söylüyor. "Yatağa geç girseniz bile aynı saatte uyanırsınız" diyor. Bu da vücudun biyolojik saatinin kayması; hormon salgılanması, kan basıncı, nabız ve vücut ısısının düzenlenmesi gibi işlevleri doğru ayarlayamaması anlamına gelir. Dr. Meadows, "Uyku ortamı konusunda fazla endişelenmeyen, kendilerine uyumak için yeterince zaman tanımayan ve uyku anksiyetesi nedeniyle uyku konusunda fazla takıntılı davranan insanlarla karşılaşıyoruz" diyor. "Bütün mesele dengeyi kurmakta ve uykuyu daha optimist, daha pozitif bir yolla ele almakta gizli (11)."
Sportif performansın günün belirli noktalarında en üst seviyeye çıktığına dair birçok araştırma sonucu bulunuyor. Jobson "Aerobik kapasite ve vücut ısısı akşamüstü, zihinsel görev performansıysa öğleden önce en üst seviyeye ulaşıyor" diyor. Eğer uyandığınızda kendinizi uykunuzu tam alamamış gibi hissediyorsanız, belki de vücudunuzu dinleyip sabah erkenden yaptığınız antrenmanınızı bir sonraki güne ertelemenin zamanı gelmiş olabilir. "Uykusuzluk nedeniyle kendinizi ayılmış hissetmiyorsanız, gereksiz riskler almanıza gerek yok" diyor Jobson. Dr. Meadows ise "Vücudumuzu dinleme yetimizi kaybettik. Yorgunluğumuzun, açlığımızın ve ruh hali problemlerimizin üstesinden problemin köküne inmeden çabuk çözümlerle gelmeye çalışıyoruz" diyor. "İyi uyuyamadığınız bir gecenin ardından kendinizi stresli hissederek sabah erken saatte spor salonuna gitmenin kimseye bir yararı olmaz." Unutmayın, fitness rutininize esneklik kazandırmak hayati öneme sahiptir (11).
Uyku için dikkate alınması gereken özellikler (1,19):
* Uyku gelmeden yatağa yatılmamalıdır.
* Yetişkinler 8 saat ve altı uyku ile yetinirler ancak gençler 9-10 saat uyumalıdırlar.
* Uyku mümkün mertebe aralıksız uyunmalıdır.
* En iyi uyku zamanı gece yarısı öncesidir. Bu sebeple zamanında yani erken yatmalı ve erken kalkmalıdır.
* Serin ve bol oksijenli sessiz bir ortamda uyumalıdır ( Pencere açık olmalı ama cereyan yapmamalıdır.) Gürültüden uzak olmalıdır.
* Uykuyu engelleyecek engellerden kaçınılmalıdır. Örneğin geç vakitte ağır bir yemek, kahve, çay, sigara, ağır ve heyecanlı bir kitap okuma, müzik yada beyni yorucu davranışlardan kaçınılmalıdır.
* Fazla yumuşak olmayan düz bir zemin üzerinde uyunmalıdır.
* Uykusuzluk durumunda zihni meşgul eden konulardan uzaklaşmaya çalışmak, yemekten sonra küçük bir gezinti yapmak, sıcak bir ayak banyosu yada 10-20 dakikalık kısa ve soğuk bir üst kol ( el ve dirsek arası) banyosu yapmak yerinde olur.
*Yatak sadece uyumak amacıyla kullanılmalıdır. Yatakta TV seyretmek, kitap okumak gibi aktivitelerden kaçınılmalıdır.
*Yattıktan 20–30 dakika içinde uykuya dalınamazsa yataktan kalkılmalıdır. Tekrar yatmak için uykunun tekrar gelmesi beklenmelidir. Bu işlem başarı sağlanıncaya kadar tekrar edilmelidir.
* Çok yorgunluk hissedilse bile gündüz kestirmelerinden kaçınılmalıdır. Böylece uykunun gece saatlerine yoğunlaştırılması sağlanmalıdır. Çok uç durumlarda, örneğin aşırı çalışma ya da uzun yolculuklar gibi durumlarda 20–30 dakikalık bir kestirmeye izin verilebilir.

**SONUÇ:** Zamanı iyi ayarlanmış dinlendirici uyku sportif başarı için zorunluluktur. Uyku esnasında güreşçilerin vücudu dinlenir, kendini temizler, saflaştırır, tamir eder, yeniden inşa eder ve kendini tedavi eder. Gün boyunca biriken stres, gerginlikler ve sinirlilik halleri serbest hale gelip vücuttan kolayca atılabilir. Güreşçilerin ve antrenörlerinin müsabaka ve antrenman saatlerine göre uyku düzenini ayarlamaları önerilir.

**KAYNAKLAR**

1-Deuser E.,1984).Scnell Wieder Fit,Bintz Verlag-6050 Offenbach/MAIN
2-http://content.lms.sabis.sakarya.edu.tr/Uploads/69635/48092/testler.pdf
3-http://www.paratripost.net/performans-sporcularinda-uykunun-onemi/
4-https://www.fatiguescience.com/blog/infographic-why-athletes-should-make-sleep-a-priority-in-their-daily-training/
5- https://www.haberler.com/uyku-aliskanliklari-sporcularin-basarisini-6919103-haberi/
6-https://onedio.com/haber/hayatinizda-bir-daha-uykuya-direnmemeniz-icin-15-onemli-sebep-506215
7-http://www.menshealth.com.tr/basarili-olmanin-anahtari-duzenli-uyku/
8-https://manicsportif.wordpress.com/2011/10/21/uyku-ve-spor/
9-https://steemkr.com/tr/@guinsoo/sporcularda-uyku-önemli-mi
10-http://www.vucutgelistirmeci.net/vucut-gelistirme-ve-uyku/
11-http://healthandfitnessdergi.com/uykuyla-formda-kalin/
12-http://www.haberturk.com/ronaldo-nun-uyku-sirri-1669311-spor
13-https://www.thesun.co.uk/sport/football/4405229/cristiano-ronaldo-sleep-real-madrid-nick-littlehales/
14-Imeri L, Opp MR. , (2009).Nat Rev Neurosci. 10: 199-210.
15- İmamoğlu, O.,(1994). Güreş,Şensoylar ofset, s.32, Samsun
16-Korkmaz S.G., (2010 ).Sporcularda Uzun Süreli Yorgunluğun Kas Hasarıyla İlişkisi, Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı Doktora Tezi.
17- Knutson KL, Van Cauter E., (2008). Associations between sleep loss and increased risk of obesity and diabetes. Ann. NY Acad Sci,1129:287-30
18-Ozboy A, Kaygısız Z., (2009). Acta Physiol Hung. 96: 29-36
19-Tural Ü.,(2017). Uyku ve Bozuklukları, Kocaeli Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı 5 Ders Notları, http://tip.kocaeli.edu.tr/docs/ders_notlari/u_tural/uyku.pdf

# GÜREŞÇİLERDE KREATİN DESTEĞİ, BESLENME VE ANTRENMAN

# CREATIN SUPPORT, NUTRITION AND TRAINING IN WRESTLERS

*Orhan Ahmet ŞENER* **Özlem DEMİRTAŞ** ** Osman İMAMOĞLU****
** Selcuk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi*
*** Hitit Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi*
**** OMÜ Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi*

## ÖZET:

Bu çalışmada güreşçilerde kreatin depolarının artırılması ve antrenmanla beraber etkili kullanımı açıklanmaya çalışılmıştır. Literatür taraması yapılmıştır.

Kreatin miktarı insanlarda 90-160 mmol/kg arasında dağılım gösterebilir. Düşük Kreatin depoları olan insanlarda suplementasyon ile kas Kreatin miktarında artış daha büyüktür. Normal yollarla, gıdalardan, çok miktarda alımı pratik olarak pek mümkün değildir. Vücuda alınan Kreatin'in yarısı hayvansal kaynaklı olmalıdır. Antrenmanı göz önünde bulundurmadan keyfi bir şekilde Kreatin takviyesi yapmak hata olarak görülür. Kreatin takviyesinden faydalanmak için antrenman yoğunluğu, süresi ve tekrarları önemlidir. Güreşçiler Kreatin'i antrenmandan önce ve en iyisi sonra almalıdırlar.

Sonuç olarak güreşçilerde kreatin alımı ile kreatin depoları yükseltilebilirse de etkili antrenmanla verim artırılabilir. En etkili kullanım şekli olarak günde 20 gr ve 5-7 gün olarak yükleme aşaması ve sıklusun korunması için günde 5 gram koruma aşaması olarak alınabilir.

**Anahtar kelimeler:** Güreş, Kreatin, Antrenman

## Abstract

In this study, it was aimed to explain the increase of creatine stores in wrestlers and effective use of it together with training. Literature rewiev was carried out.

The amount of creatine may range from 90-160 mmol / kg in humans. In people with low creatine stores, the increase in muscle creatine becomes greater with suplementation. It is practically not possible to receive large quantities of creatine by normal means, forthrightly from food. Half of the amount of creatine taken to the body must be of animal origin. It is a mistake to get creatine supplement arbitrarily without training. The intensity, duration, and repetition of training are important to benefit from creatine reinforcement. Wrestlers must take creatine before and at the best after the training.

As a result, even if creatine stores can be increased by creatine intake, the performance can be improved by effective training. The most effective use is the loading phase in the form of 20 grams in 5-7 days and cycle protection phase in the form of 5 grams per day.

**Keyword:** Wrestling, Creatine, Training

## GİRİŞ VE AMAÇ:

500'den fazla literatür kas fizyolojisi ve egzersiz kapasitesi üzerine sağlıklı, antrenmanlı veya antrenmansız gibi değişik durumdaki popülasyonda Kreatin suplementasyonun etkisinden bahsetmektedir. Kreatin, kas enerjisi metabolizması için önemli bir rol oynamaktadır (29). Erkek ve kadınların özellikle kısa süreli, süresi az yüksek yoğunluklu faaliyetlerde bedensel performans yeteneğini yükseltir (27). Buna ilave sprint alanında ve bisiklet ergometresi ile sprintler, ağırlık kaldırma, koparma performansında, diz bükme ve ayak (pedal) çevirme de düzelme vardı (15,16). Kreatin yükleme şayet kısa dinlenme aşamaları olursa kısa süreli izometrik kasılmalar arasında kasların

gevşemesini düzeltir (20) ve çok yüksek yoğunlukta performansın düzelmesi için toparlanmaya katkı sağlar (18).

Kaslarda büyüme %0-40 arasında gözlenmiştir. Kısa dönemli alım (5-7 gün için günde 20 gr) toplam Kreatin içeriğinde %10-30 ve Kreatin Fosfat depolarında %10-40 artış sağlar. Günlük 20 gr Kreatin'in oral yoldan alımı 5 gün üzerinde olduğunda ortalama toplam kas Kreatin miktarında %20 den daha fazla bir artışa götürür (% 5 -32 uygun olarak 7 – 35 mmol/kg); Kreatin Fosfat miktarı yaklaşık % 7 artmıştır (12). Kreider, kısa süreli Kreatin suplementasyonu ile ilişkili yaklaşık 300 makaleyi tarayarak yazdığı derlemede makalelerin %70'inde kısa süreli Kreatin suplementasyonunun performansı arttırdığına yönelik sonuçlar bildirildiğini belirtmiştir. Kreatin'in düşük alındığı deneklerde (vejetaryenlerde) %50 ye kadar varan yükselme görülmüştür. Kreatin suplementasyonu maksimal kuvvette %5-15, maksimal eforlu kas kasılmalarında setler süresince iş kapasitesinde %5-15, tekli efor sprint performansında %1-5 artış sağlıyor (17). Rawson ve arkadaşları (2004); tekrarlayıcı Kreatin yüklemesi ilk yükleme bölümünde kas Kreatin Fosfati %45 yükseldiğini, 30 günlük bir ara vermede %22 azaldığı ve ikinci yüklemede %25 yükseldiğini buldular.

Kreatin'in diğer performans artırıcı steroid ve ilaçlardan farklı olarak; %100 doğal olduğu ve çoğu yiyecekte de doğal olarak bulunduğu bu yüzden de hiçbir sportif faaliyette ve uluslararası müsabakalarda yasaklanmadığı görülmektedir. Kreatin egzersizle ilişkili güç ve gücü artırmak için tasarlanmış basit ve yaygın olarak araştırılan doğal takviyedir. Çalışmalar, kısa süreli (5-7 günlük) kreatin takviyesinin egzersiz üzerine olumlu etkileri olduğunu göstermiştir (25). Çoğu zaman, çaba sarfiyatı kasılmaları birden fazla seti sırasında güç, güç ve / veya iş performansını arttırır (6,29).

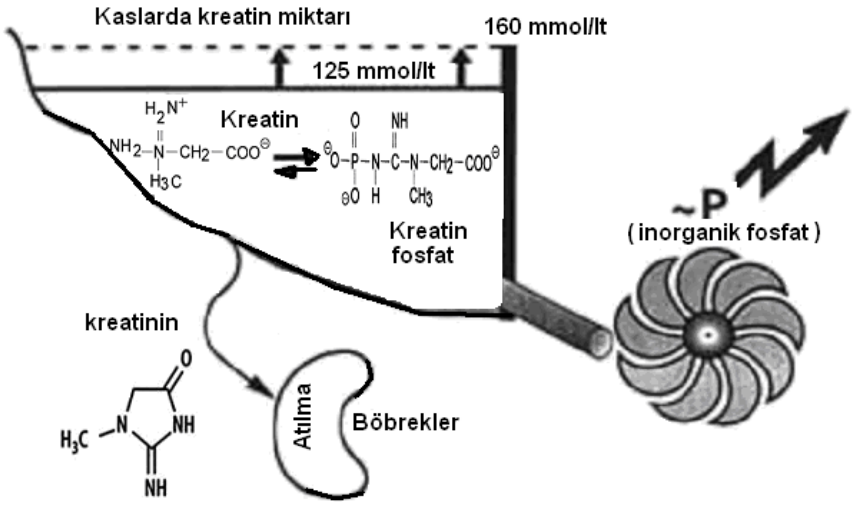
Besinlerde Kreatin mevcuttur. Bağırsaklarda emilir ve oradan kan ile hedef organa taşınır. Hedeflenen hücreler normaldekinden daha fazla Kreatin alabilirler. Gıdalardaki Kreatin miktarı azdır. Yoğun bedensel aktivite veya spor yapan bir kişinin günlük ortalama Kreatin ihtiyacı 5-6 gr olup, bunun tamamının yiyeceklerden karşılanması hemen hemen imkânsızdır. En yüksek plazma Kreatin seviyeleri et ile alınmasından sonra Kreatin monohidrat alınmasında olduğundan daha düşük iken, plazma Kreatin seviyeleri daha uzun süre korunmuştur (11). 70 kilogram olan bir bireyin günlük kreatin ihtiyacı 2 gramdır. Günlük kreatin ihtiyacının yarısı aminoasitlerin sentezinden sağlanmaktadır. Kalan diğer yarısı da günlük besin alımından karşılanmaktadır. Et ve balık en iyi doğal kreatin kaynaklarıdır. Örneğin, 250 gram taze ette 1 gram kreatin vardır . 200 gr yağsız sığır eti 1gr kreatin (30 ) ve 300 gr tavuk eti 1 gr kreatin (14 ) içerir. Günlük alınan 20 gram kreatin kullanımı 5 veya 7 gün süresince devam ettirildiğinde kaslarda biriken toplam kreatin artışı %10-15 civarında olmaktadır (33). 1847'de vahşi kurtlarda kapalı alanda tutulan kurtlardan 10 kat daha fazla Kreatin olduğu gözlendi. Kreatin'in harekete bağlı olarak biriktiğine karar verildi (1). Kas biyopsi çalışmaları; kg başına 0,3 gr Kreatin suplementasyonu yaklaşık 5 gün üzerinde alındığında Kreatin konsantrasyonu yaklaşık %20 civarında bir yükselme olduğunu ve bununda %20-30'u Kreatin Fosfat şeklinde depolandığını ortaya çıkarmıştır (19). Boostering; 5 gün esnasında her gün 20 gr alım ile kas Kreatin depolarında %20 üzerinde yükselme bulmuştur (4,9). Vejeteryanlarda performans yükselmesi; kaslarda Kreatin konsantrasyonunun %50'sine kadar çıkabilir. Düşük Kreatin depoları olan insanlarda suplementasyon ile kas Kreatin miktarında artış büyüktür. 5 günlük terapide koruma dozajı günde 2 gr olarak alındığında kas Kreatin depoları yüksekliği korunmuştur (4). Bununla birlikte yüksek Kreatin seviyesi olan kişilerde artış az veya hiç artmaz şeklinde görüşler vardır. Kreatin kullanımı ve yarattığı etkiler kişiden kişiye farklılık gösterebilmektedir. Genetik farklılıklar ve beslenme biçimi kreatinin etkilerini değiştirebilmektedir. Eğer aşırı miktarda et ve balık tüketiyorsanız, kreatin takviyelerinin etkisi düşük seviyede olacaktır. Vejeteryan beslenme tipini tercih edenler kreatin kullanımından yüksek seviyede kazanım sağlarlar. Kreatin kullanımı bireylerin genetiksel farklılıklarına göre kas gelişimi, kasların toparlanması, ve kas hücrelerinin hayatta kalabilmesi için farklı seviyelerde etki sağlamaktadır. Şiddeti yüksek antrenman safhalarında yapılan kreatin takviyesi (müsabaka dönemi) özellikle sprinterlerde ve halter sporu yapan sporcularda yağsız kas kütlesini artırarak kassal dayanıklılığı ve performansı yükseltmektedir**.** Önemli olan kreatini takviyesini kime, hangi safhada, ne kadar süre ve miktarda uygulanmasıdır (33)**.**

Bu çalışmada güreşçilerde kreatin depolarının artırılması ve antrenmanla beraber etkili kullanımı açıklanmaya çalışılmıştır.

## GELİŞME VE SONUÇ:

Kreatin 70 kg olan bir insanda kuru kas kütlesinde yaklaşık 125 mmol/kg'lık bir konsantrasyonda iskelet kasları fibrillerinde bulunur. İnsanlarda 90-160 mmol/kg arasında dağılım gösterebilir (13). Kasta

Kreatin depoları 70 kg'lık vücut ağırlığına sahip bir erkek için ortalama 120 gr civarında olup suplementasyonla 160 gr'a kadar arttırılabilir (5). İlavelerle yaklaşık olarak kuru kas kütlesinde 160-165 mmol/kg'a kadar çıkabilir (8).




Şekil-1: Kreatin'in insan vücudunda bulunuşu ve dağılımı

Et veya balıktan fakir beslenen veya yetersiz beslenen sporcularda Kreatin miktarı azdır. Antrenmanlı veya antrenmansızlarda kuvvet-dayanıklılık veya sürat antrenmanının neticesi olarak yüksek Kreatin konsantrasyonunda farklılıklar; uzun süreli araştırmaların tümünde pozitif etki vermemiştir. Toplam konsantrasyon yaşa bağımlı değildir. Cinsiyete bağımlılığı tartışılmaktadır (12). Erkeklerde relatif olarak kadınlardan biraz daha düşük Kreatin miktarı belirlenmiş olsada araştırmalarda cinsiyetler arasında kesin bir farklılık bulunmamıştır (2).

Bir araştırmada her iki cinsiyette de Kreatin ve Kreatin Fosfatın kas içi miktarında aynı şekilde artış olmasına rağmen, kadınlarda akut Kreatin yüklemesinden sonra yağsız vücut ağırlığında erkeklere göre daha az bir artış bulunmuştur. Kadınlarda Kreatin suplementasyonu sonrasında amino asit oksidasyonu ve protein yıkımının azalmadığı gözlenmiştir. Buna karşılık erkelerde düşüş vardır. Yüksek yoğunluktaki faaliyetten ve Kreatin suplementasyonundan sonra erkeklerde ve kadınlarda benzer bir performans yükselmesi bulunmuştur (26).

Kreatin suplementasyonu kaslardaki plazma Kreatin oranı ve Kreatin seviyesini yükseltir. Normal yollarla, gıdalardan, çok miktarda alımı pratik olarak pek mümkün değildir. 10 gr kullanılabilir Kreatin almak için 1,5 kg kırmızı et yemek gerekir. Bu nedenle sporcular tarafından hazır besin özleri halinde alınırlar. Yiyeceklerden karşılanmaya çalışılsa bile beraberinde aşırı yağ ve kalori alımı da söz konusu olmaktadır. Bu yüzden sadece ek gıda ürünleri vücuttaki yağ ve kalori miktarını artırmaksızın, vücudun ihtiyacı olan Kreatin miktarını karşılayabilirler. Vücuda alınan Kreatin'in yarısı hayvansal kaynaklı olmalıdır. Kreatin havuçta bol miktarda bulunan bir vücut kimyasalıdır.




Şekil-2: Kreatin'in Karaciğer-Bağırsak ve Kas üçgeninde seyri.

Tablo-1: Değişik besinlerde kg başına Kreatin içerikleri (2,24).

| **Beslenme maddesi** | **Kreatin Miktarı (g/kg)** | **Beslenme maddesi** | **Kreatin Miktarı (g/kg)** |
|---|---|---|---|
| **Balıklar:** | | **Diğerleri:** | |
| Ringa balığı | 6,5-10,0 | Süt | 0,1 |
| Som balığı | 4,5 | Böğürtlen, Ahududu | 0,02 |
| Ton balığı | 4,0 | Karides | Eser element- az miktar |
| Morina balığı | 3,0 | Yengeç | Eser element- az miktar |
| Pisi balığı | 2,0 | Sebzeler | Eser element- az miktar |
| **Etler:** | | Meyveler | Eser element- az miktar |
| Domuz eti | 5,0 | Karbonhidratlar | Eser element- az miktar |
| Sığır eti | 4,5 | | |

Kreatin temel olarak ette (kg başına yaklaşık 5 gr), balıketinde (kg başına yaklaşık 2-10 gr) ve bitkisel besinlerde çok ve süt ürünlerinde az miktarda bulunur (0,1 g/kg daha az). Yabani hayvan (tilki) eti evcil hayvan etlerinden 10 defa daha fazla Kreatin içerir. 225 gr Ringa balığı 2,0-4,0 gram, 225 gr Solomon balığı1,5-2,5 gr ve 225 gr yağsız sığır eti 1,5-2,5 gr kreatin içerir (28).

Tablo -2: Kreatin veren menü örnekleri (10)

| | |
|---|---|
| ***Balık salata:**<br>4 balık filet,1 elma<br>1/2 salatalık<br>1 orta büyüklükte soğan<br>200 ml tereyağı ile terbiye edilmiş salata ve bir bağ dereotu.<br>**Öneri:**4 Porsiyon (Her porsiyon yaklaşık 14 gr protein, 25 gr yağ ve 16 gr karbonhidrat içerir. Toplam 345 k.kal eder. | ***Biberli kuzu ızgara:** 1 kg kuzu sırt eti<br>1 salata biber, 2 diş sarımsak<br>8 dilim kahvaltı ekmeği, 16 küçük defne ağacı yaprağı<br>2 kaşık limon suyu<br>2 kaşık kuru üzüm<br>16 küçük patates.<br>**Öneri:**4 Porsiyon (Her porsiyon yaklaşık 37 gr protein,63 gr yağ ve 31 gr karbonhidrat içerir. Toplam 900 k.kal eder) |

**Kreatin Desteği Süresi:** Bu konuda farklı görüşler vardır. Örneğin ilk olarak süre kısa olarak sadece 4 hafta olabilir. Kreatin ve ilaveten glutamin takviyeli hızlı bir artış, buna uygun da bir azalma olmalıdır. Beslenme ilk 3 hafta boyunca hipertrofiyi azaltmak için manipüle edilir ve sonra son hafta süper kompenzasyon ve toparlanmadan faydalanılır. Kaslarda hipertrofiyi oluşturmadan çok kuvveti artırmak güreşçilerin daha az enerji harcayarak performans göstermelerine katkı sağlayabilir. Kreatin takviyesi birincil olarak Kreatin Fosfat seviyelerine bağlı olan yüksek-güç, kısa zamanlı kas aktivitesini arttırmalıdır. Bu sebepten, Kreatin'in tekrarlar arasında sınırlı toparlanma periyotları olan egzersiz devreleri üzerinde faydalı etkileri olmalıdır (21). Wang ve ark (2016) yaptıkları bir çalışmada kreatin kas kuvvetini geliştirdiğini, toparlanmayı kısalttığını, ancak patlayıcı performans üzerinde herhangi bir etkisinin olmadığını belirtmişlerdir. Güreşte müsabakalar sonrasında olduğu gibi arasında toparlanma artışı için önemli görülebilir.

**Beslenme Siklüsü:** Çalışma sonrası shake'i (karışımlı besin) kaslardaki glikojeni yeniden doldurmak ve toparlanmaya yardımcı olmak için önemlidir. Birçok araştırma, çalışma sonrası shake'in kortizol seviyelerini azaltabileceğini öne sürer. Yemek alımının büyüme hormon seviyelerini azaltabileceği de söylenir ama bu etki çalışma sonrası shake'in potansiyel faydalarıyla karşılaştırıldığında önemsizdir. Gr karbonhidrat olarak yağsız ağırlığın %50'si, gr protein olarak karbonhidratın 1/3'ü ve gr yağ olarak proteinin ½'si tavsiye edilebilir. Çalışma sonrası karışım şöyle olabilir: Karbonhidrat 80 gr, protein 27 gr ve yağ 14 gr (sağlıklı, doymamış yağ veya orta zincirli trigliserit). Bu 544 kilokalori enerjiye eşittir. Çalışma sonrası shakeleri dayanıklılık antrenman egzersizi devresinden hemen sonra tüketilmelidir. Bu tercihen kalori zig zagı (dayanıklılık antrenmanlarıyla aynı zamana rastlayan daha yüksek kalori günleri ile) gerektirir. Kas kütlelerinde artışları biriktirmek için protein alımı makul olmalıdır. Besin gereksinmeleri kişiden kişiye değişir. Dikkat edilmesi gereken önemli bir faktör süper kompenzasyon evresidir. Siklüsün 3. (en yüksek) haftasından sonra, düşük karbonhidrat alımı yukarı çıkmalıdır. Bu dönem yaklaşık 3 gün sürmelidir. Bu periyodun amacı kas glikojen depolarını boşaltmaktır. 3. gün

"toparlanma" çalışmasından oluşur. Toparlanma çalışmasından sonra karbonhidrat ilk seviyesinden %150 artar ve protein süper kompenzasyona imkan vermek için yavaşça azaltılır. Bu dönem 2 gün sürer ve sonra beslenme normale döner. Eğer tipik bir alım 200 gr protein ve 200 gr karbonhidratsa, bu karbonhidrat boşaltma evresinde 325 gr protein ve 75 gr karbonhidrat olarak değişir. Süper kompenzasyon evresinde, sporcu 100 gr protein ve 300 gr karbonhidrat tüketir.

22 çalışmada kas kuvveti (1,3 veya 10 tekrarlı maksimum) ortalama artış Kreatin suplementasyonu + direnç antrenmanı ile %8 büyüklükte ve ortalama artış Plasebo grubunda kassal kuvvette artış direnç antrenmanı süresince %12 idi. Ağırlık kaldırma performansında ortalama artış benzerdi ve "Kreatin suplementasyonu+ direnç antrenmanında" %14 ve "Plaseboda" ise %12 idi. 1 tekrarlı göğüs pres'te artış %3-%45'e kadar değişiyordu. Ağırlık kaldırma performansında gelişim göğüs preste %16'tan %%43'e kadar değişim vardı. Böylece bu üç büyük delil direnç antrenmanı esnasında Kreatin suplementasyonunun kas kuvveti artışında ve ağırlık kaldırma performansında yalnız direnç antrenmanından daha etkili olduğunu göstermiştir (23). Dulacki ve arkadaşları (2000); aktif 19 erkek ve 17 kadın üzerinde bir çalışma yaptılar. Denekler günde 10 gr Kreatin aldılar. 56 gün sonunda ölçüm yapıldı. Gruplar arasında vücut kompozisyonu, toplam kolesterol seviyeleri ve maksimal aerobik kapasitede anlamlı farklılıklar vardır. Quadriceps kuvveti Kreatin grubunda düzelmiş fakat Plaseboda düzelme bulunmamıştır. Güreşte kalça kuvvetinin önemi dikkate alındığında kreatin kullanımını güreşçilere önerebiliriz.

**Antrenman Siklüsü:** Çeşitli kassal enerjetiklerden faydalanmak için, holistik bir yaklaşım tavsiye edilir. Bu yaklaşım bir dizi "mega-set" içerir (Dr Fred Hatfield'in "Holistik Setleri" veya "ABC Antrenmanı"). Bu mega-setler her kas grubu için geniş bir kas lif tipi spektrumu toplar. Göğüs çalışması için örnek bir mega-set şöyle olabilir:

"%90 yoğunlukta 6 tekrar -patlayıcı güç, %70 yoğunlukta 10 tekrar –orta ve %55 yoğunlukta 40 tekrar –yavaş".

**Güç;** maksimum bir tekrarın yüzdesi olarak ifade edilir. Eğer kişi tek bir tekrar için 90 kg göğüs pres yapabilirse, mega-set şöyle olur:

80 kilogramda 6 tekrar- çok hızlı tempo (mümkün olduğu kadar çabuk hızlanma)
60 kilogramda 10 tekrar-sabit tempo (1 saniye alçak, 1 saniye yüksek)
50 kilogramda 40 tekrar-yavaş tempo (3 saniye alçak, 2 saniye yüksek)

Mega-set minimal dinlenmeyle yapılır. Bir mega-setten sonra 1 dakikadan fazla dinlenme verilmez ve mega-set toplam 3 defa tekrar edilir. Bu tekrarların genel rehber olduğu unutulmamalıdır. Predominant olarak göğsünde dayanıklılık fibrili olan birinin göğsünde patlayıcı özellikte fibril olan başka birinin aksine daha yüksek tekrarları olacaktır ve sadece 2 set yapacaktır. Holistik setler merkezi sinir sistemi üzerinde çok yük bindirir. Bu yüzden atrofiyi önlerken toparlanmayı uzatan uygun bir çalışma kullanılmalıdır. Antrenman çoğunlukla squat (çömelme), dead-lift (halter barını yerden bele kadar çekme), göğüs-pres, clean and pres (ayakta halteri göğüsten yukarı atma), wide grip pull-up (Barfiks çekme) ve bent over row'lar (Bükük bel pozisyonunda halteri göğse çekme) gibi çoğunlukla çok yönlü bileşik hareketlerden oluşur. Daha yüksek tekrarlı (15-20 tekrar) çoklu setler minimal dinlenmeyle süper set tarzında yapılmalıdır. Siklüsün sonundan önceki son dinlenme periyodu süper kompenzasyon durumundayken toparlanmayı meydana getirir. Bu önemli bir hipertrofiye yol açabilir.

Tablo-3: Örnek bir program.

| **Günler** | **1. Hafta** | **2. Hafta** | **3. Hafta** | **4. Hafta** |
|---|---|---|---|---|
| Pazartesi | Göğüs/Sırt(kürek) holistik | Göğüs/Sırt orta+triseps | Göğüs/Sırt(kürek) holistik | Yüksek yoğunluklu interval antrenman |
| Salı | Yüksek yoğunluklu interval antrenman | Yüksek yoğunluklu interval antrenman | Yüksek yoğunluklu interval antrenman | Rutin yükleme (Tam vücut çalışma) |
| Çarşamba | Bacaklar orta (hafif/orta/ölçülü) | Bacaklar holistik | Bacaklar orta | Orta kardio (Yüksek karbonhidrat evresine başlanır) |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Perşembe | Yüksek yoğunluklu interval antrenman | Yüksek yoğunluklu interval antrenman | Yüksek yoğunluklu interval antrenman | Orta kardio |
| Cuma | Omuzlar/Sırt(aşağı çekme) holistik | Omuzlar/Sırt orta+biseps+trapezyus bölgesi | Omuzlar/Sırt(aşağı çekme) holistik | Dinlenme (Normal beslenmeye dönüş) |
| Cumartesi | Orta kardio | Orta kardio | Orta kardio | Dinlenme |
| Pazar | Dinlenme | Dinlenme | Dinlenme (Düşük karbonhidrat evresine başlanır) | Dinlenme (Siklüsün Sonu) |

**Hangi Çalışma Protokolü Kreatinle Birlikte En Etkilidir?**

Kreatin'in çok özel antrenman protokolleri olan çok spesifik bir etkisi vardır. Antrenmanı göz önünde bulundurmadan keyfi bir şekilde Kreatin takviyesi yapmak çok büyük bir hatadır. Birçok araştırma göstermiştir ki, tek bir maksimal ya da submaksimal efor devresi Kreatin takviyesinden cevap almak için yeterli değildir. Kreatin tekrarlı çalışma devreleri boyunca kas yorgunluğunun başlangıcını ertelediği ortaya çıkmıştır. Tek bir çalışma devresinin Kreatin takviyesiyle hiçbir gelişme göstermediği görülür. Bu Kreatin'in ATP sentezlemesiyle birlikte oynadığı rolden dolayı ihtimalden de öte bir şeydir. Tek bir çalışma devresi ATP depolarını boşaltır, Kreatin takviyesinin etkili olduğu şey ATP'nin yeniden ortaya çıkarılmasıdır. Kreatin aynı zamanda maksimal verimin alınabileceği zaman miktarını artırır. Örneğin; bir ağırlık kaldırma süresini artırabilir ki bu da aynı ağırlıkta daha fazla tekrar anlamına gelir. Bütün bu faktörlerden şu sonuç çıkabilir; Kreatin takviyesinden faydalanmak için 2 önemli öğe gereklidir:

1-Yoğunluk (yani maksimal veya submaksimal verim).

2- Süre ve tekrar (yani çoklu çalışma dereceleri).

Araştırmalardan şu sonuç ortaya çıkıyordu: performans artması ve yağsız ağırlığın artmasının sebebi daha kaliteli antrenman devreleridir. Bu devrelerde ortalama yoğunluktan yüksek yoğunluktaki ağırlıklara ve ortalama volümden çoklu yoğun yüksek volüme uzanan devreler gereklidir.

Tablo-3: Klasik alım için alternatifler.

| | |
|---|---|
| **Gerekli Kreatin girişi -1** | **Yükleme aşaması:** 1-5 gün ve günde 4 defa 5'er gr Kreatin alımı<br>**Koruma aşaması:** 6-28 gün ve günde 1 defa 2 gr Kreatin alımı. |
| **"1"'i az görenler ve kassal büyüme sağlamak isteyenler için maksimal doz:** | **Yükleme aşaması:** 1-5 gün ve günde 6 defa 5'er gr.<br>**Koruma aşaması:** 6-28 gün ve günde 2 defa 5'er gr.<br>Alım zamanı 4-6 hafta sürer. Daha uzun olduğunda pozitif etkisi azalır. |
| **Bütün yıl boyu alım şekli** | Kreatin'in alternatif bir alım şekli olmamalı. Kim 5-7 gün bir antrenman planı yoğun olmak üzere planlarsa antrenman gününe bağlı olarak değişmesi en iyidir. Antrenman gününde 2- 4 Kreatin dozajı ve her dozaj 5' er gr olarak yapılması antrenman ünitesinde maksimal performansı sağlar. |

Kreatin sabahları aç karnına 5 gr, antrenmandan önce direk 5 gr ve antrenmandan sonra direk 5 gr olarak alınabilir. Genelde sporcular tarafından her yağsız 30 kg vücut ağırlığı başına 2 gr alınmaktadır. Antrenmandan önce en az 2 gr karbonhidratlarla birlikte ya da protein tozu ile alınabilir. Bazıları tarafından meyve suyu ile birlikte alınınca etkisinin artabileceği düşünülmektedir. Geri kalan bölüm gün içine dağıtılarak kullanılmalıdır. Kreatin tozunu mümkünse meyve suyu ile karıştırmak gereklidir. Meyve suyunda bulunan şekerin yarattığı vücuttaki insulin alımını kullanıp Kreatin alımını da hızlandırmak olasıdır. Kullanıma ilk başlarken sporcular 5-7 günlük ilk dönemde dozu arttırarak yükleme yaparlar, diğer günlerde doz normale indirgenir. Sporcular Kreatin'i antrenmandan önce ve en iyisi sonra almalıdırlar. Bu arada doğru bir zamanlamanın cevabı yoktur. Her iki alım zamanının da faydası vardır:

*Egzersiz öncesi alımı çoğu durumda tavsiye edilmektedir. Birçok çalışmada, doz ya önce ya da Egzersiz öncesi ve sonrasında alınır. Katılımcılar sadece antrenmandan sonra Kreatin aldığı hiçbir çalışma neredeyse yoktur. Kreatin'in vücuda alınma zamanı yaklaşık bir saat sürer. Son günde depolar

tam dolmaz ise arda kalan Kreatin yaklaşık 1.5 saat içinde dolaşıma girer. Bu açıklama anahtar rol oynar ve en büyük faydayı sağlar.

*Antrenmanlardan sonra Kreatin alımı birçok ambalajlarda tavsiye edilir. Kreatin dolaşımda yaklaşık 1,5 saat kalır. Kassal depolarda ise günlerce kalabilir. Bu demektir ki antrenmandan sonra alındığında antrenman sonrasında da kullanılır. Bazı ürünler Kreatin yanında daha etkili maddeler içerir. Örneğin Kreatin protein dozlarıyla alınması antrenman sonrası anlamlı olabilir. Çünkü vücut proteinleri bu zaman süresince daha hızlı kullanabilir. Hiç şüphesiz burada sadece faydası değil aynı zamanda uzun bir antrenman sonrasında depolar tekrar dolar (31).

**Kreatin'in etkilerinden maksimum faydalanmak için en kritik zaman dilimi antrenman civarıdır:** Kreatin'i antrenman öncesindeki 30 dakika içerisinde alacağınız protein/karbonhidrat içeceğinizle birlikte bir doz ve antrenmandan hemen sonra alacağınız protein/karbonhidrat içeceğinizle birlikte ikinci bir doz olarak kullanmalısınız. Antrenman öncesinde Kreatin almak, kaslarınızın olabildiğince hızlı enerji temin etmek üzere Kreatin Fosfat ile doymuş olmasını sağlar. Antrenmandan sonra alacağınız Kreatin ise kaslarınızdaki stoku tazeler, kas hücresi hacmini arttırma ve büyüme için IGF-I (insülin benzeri büyüme faktörü-1) seviyelerini maksimuma ulaştırır. Dahası, antrenmanların hemen ardından, kaslarınız, Kreatin gibi gıdaları almak için ileri derecede hazır hale gelir (32).

**Antrenman saatlerine yakın alınan Kreatin, günün diğer saatlerinde alınan Kreatin'e kıyasla ne kadar etkilidir?**

Victoria Üniversitesi'nde (Avustralya) yapılan bir etüdün Medicine & Science in Sports & Exercise dergisinde yayınlanan raporuna göre antrenmanlardan hemen önce ve hemen sonra Kreatin, whey protein ve glikoz içeren bir takviye alan deneyimli sporcular, aynı takviyeyi sabah saatlerinde ve yatmadan önce alanlardan hissedilir biçimde daha fazla kas kütlesi ve kas gücü kazanmışlardır. Bundan daha da çok şaşırtıcı olan bir husus ise, bu deneklerin antrenman yaptıkları haftanın sadece 4 gününde bu takviyeyi almış olmalarıdır. Kreatin alımına bu kadar çok ara verme tavsiye edilmez; ancak arada bir gün Kreatin almayı atlayacak olursanız, bu unutkanlığınızın genel sonuca çok negatif bir etkisi olmayacaktır. Antrenman yapmadığınız günlerde Kreatin'i o günkü herhangi bir öğünle birlikte almanız yeterlidir. Kreatin'i tercihen kahvaltı gibi, karbonhidrat açısından makul bir öğünle birlikte almanız daha iyi olur (32).

Sporcular bireysel farklılıklarını göz önünde bulundurarak antrenman şiddetinin yükseldiği müsabaka dönemlerinde (yaklaşık 6 ile 8 hafta) günde yaklaşık 5 gram kreatin alabilirler. Hızlı bir sonuç elde etmek için bir haftalık süreçte günde üç ya da dört defa 5 gram kreatin takviyesi uygulanmalı (egzersiz öncesi, sonrası ve uyku öncesi), sonrasında günlük 5 gramlık kullanıma devam edilmelidir. Kreatin takviyesi sadece şiddeti yüksek antrenmanların olduğu dönem ya da safhalarda alınmalıdır. Şiddeti yüksek antrenmanlar sonrasında alınan ilave kreatin ATP ve kreatin fosfat yenilenmesini de hızlandırmaktadır (32,33). Balsom ve arkadaşları (1993) çalışmasında Kreatin alan grup bisiklet ergometresinde yoğun yüklenmelerde performanslarını daha uzun süre koruyorlardı. Son seride daha iyi dayanıklılık yetenekleri vardı. Kandaki laktik asit değeri daha düşük idi ve hipoksantin değeri yükselmiş ATP sentezi üzerine etkiliydi ve anaerobik performans potansiyeli yükseliyordu. Güreşçilerin anaerobik kapasiteleri üzerine olumlu etkisi olacağı düşünülerek alınmasında fayda vardır.

**Tablo 5: En Etkili Kreatin Yükleme Şekli**

| Yükleme şekli 1 | Yükleme şekli 2 |
|---|---|
| 1-Günde 20 gr ve 5-7 gün (yükleme aşaması)<br>2-Günde 5 gr; sıklusun korunması için (Koruma aşaması) | 1- Vücut ağırlığı Kg başına günde 0,3 gr 5-7 gün (yükleme aşaması)<br>2- Vücut ağırlığı Kg başına 0,03 gr sıklüsün korunması için (Koruma aşaması) |

**Örnek:** 90 kg gelen bir kişi için: 90x 0,3 = 27 gr her gün Kreatin yükleme aşamasında ve 90x 0,03 = 2,7 gr her gün koruma aşamasında Kreatin alımı gerekir.

**Daha etkili olan ise Yağsız vücut ağırlığına göre Kreatin alımıdır:**

Örnek: 90 kg gelen bir kişide %20 yağ olduğunu düşünürsek 90x 0,2 =18 kg yağ eder. Bu kişinin yağsız ağırlığı: 90-18 = 72 kg eder.

Yükleme aşaması için: 72 x 0,3= 21,6 gr Kreatin günlük

Koruma aşaması için: 72x 0,03 = 2,16= yaklaşık 2,2 gr Kreatin günlük alım için gereklidir.

**Formül:**
Yükleme aşaması için: Yağsız vücut ağırlığı x 0,3 = ..... gr Kreatin günlük olarak
Koruma aşaması için: Yağsız vücut ağırlığı x 0,03 = ..... gr Kreatin günlük olarak
**Not:** Vejeryanlar (et yemeyenler) için 0,3 yerine 0,4 katsayısı alınması daha uygundur.
Yağsız ağırlık yerine toplam vücut ağırlığı da alınabilir (Hassaslık derecesi düşer).

Kreatin alım miktarı insanlarda biraz farklılık gösterebilir. Kreatin ihtiyacı insandan insana farklıdır.
*Normal ihtiyaç yetişkin insanlarda günlük 2-4 gr arası değişir.
*Kas yapımı için kg başına 2,2 gr önerilir. Burada su içmekte önemlidir. Artmış su alımı ile artmış protein sentezi oluşur. Daha fazla protein daha fazla su gerektirir ve genellikle su; kas yapımı için çok önemli ve yardım edicidir.
*Bedensel ve ruhsal olarak yüksek seviyede zorlanan insanlarda ihtiyaç yükselir ve günlük 3-6 gr arası olur.
*İhtiyaç artımında daha fazla Kreatin alınmalıdır ve böbrekler üzerinden dışarı atılır.
*Daha uzun zaman üzerinde (yaklaşık 1 haftadan daha fazla yükleme zamanı) 20 gr ve daha fazla alınırsa yan etki olarak böbrek problemleri ortaya çıkabilir.
*Yan etkileri olarak ağırlık artışı yanında bilimsel olarak kesin belli olmayan yan etkiler sayılmaktadır.
* Ağırlık kaldırdığınız sürece, her gün ihtiyacınız kadarı almalısınız.
Sonuç olarak güreşçilerde kreatin alımı ile kreatin depoları yükseltilebilirse de etkili antrenmanla verim artırılabilir. En etkili kullanım şekli olarak günde 20 gr ve 5-7 gün olarak yükleme aşaması ve sıklusun korunması için günde 5 gram koruma aşaması olarak alınabilir.

## KAYNAKLAR

1- Aaserud R, Gramvik P, Olsen SR, Jensen J., (1998): Creatine supplementation delays onset of fatigue during repeated bouts of sprint running. Scand J. Med. Sci. Sports 8:247-251
2- Arias-Mendosa F, Konchanin LM, Grover WD et al., (1998): Possible creatine synthesis deficit studied by in vivo magnetic resonance spectroscopy. Medicine and Science in Sports and Exercise 30, s234.
3-Balsom P, Ekblom K, Suderland B, Sjödin, E. Hultman, (1993-a): Creatine supplementation and dynamic high intensity intermittent exercise. Scand J Med Sci Sports 3,143-149.
4- Bothwell J.H., P. Styles, K.K. Bhakoo, (2002): Swelling-activated Taurine and Creatine Effluxes from Rat Cortical Astrocytes are Pharmacologically Distinct, Journal of Membrane Biology, Issue: Volume 185, Number 2, Pages: 157–164.
5-Buford, T. W., Kreider, R. B., Stout, J. R., Greenwood, M., Campbell, B., Spano, M., Ziegenfuss, T., Lopez, H., Landis, J. & Antonio J. (2007). Position Stand: creatine supplementation and exercise. Journal of the International Society of Sports Nutrition, 30(4), 6. doi:10.1186/1550-2783-4-6.
6- Cooper, R.; Naclerio, F.; Allgrove, J.; Jimenez, A.,(2012). Creatine supplementation with specific view to exercise/sports performance: An update. J. Int. Soc. Sports Nutr. 9, 33.
7- Dulacki, K., Kuehl, K., Koehler, S., Elliot, D., & Goldberg, L., (2000): Effects of creatine on body composition, strength, maximal aerobic capacity, cholesterol and gender. Medicine and Science in Sports and Exercise, 32(5), Supplement abstract 554.
8- Eijnde B.O., Vergauwen L, Hespel P., (2001-b): Creatine loading does not impact on stroke performance in tennis. Int J Sports Med 22: 76–80.
9- Gate M., (1996): Olympic athletes face heat, other health hurdles. JAMA 276, 178-180.
10- Green J.M.,Mclester J. R., Jr., Joe F. Smıth, And Edward R. Mansfield, (2001): The Effects of Creatine Supplementation on Repeated Upper- and Lower-Body Wingate Performance, The Journal of Strength and Conditioning Research: Vol. 15, No. 1, pp. 36–41.
11- Green, M., Smith, J. F., McLester, J. R., & Mansfield, E. R., (1999): The effects of creatine loading on repeated upper and lower body Wingate performance. Medicine and Science in Sports and Exercise, 31(5), Supplement abstract 364.
12- Greenhaff PL., (1995): Creatine and its application as an ergogenic aid Int J Sport Nutr Jun,5 Suppl:S100-10.
13- Greenwood M., Kreider RB., Greenwood L., (2001-b): Effects Of Creatine Supplementation On The Incidence Of Cramping/Injury During The Collegiate Baseball Season, , Volume 36 , Number 2 (Supplement).

14- Harris RC, Lowe JA, Warnes K, Orme CE., (1997). The concentration of creatine in meat, offal and commercial dog food. Res Vet Sci. Jan-Feb;62(1):58-62. PubMed PMID: 9160426.
15- Juhn M., Tarnopolsky M., (1998-a): Oral creatine supplementation and athletic performance: a critical review Clin J Sport Med Oct,8(4): 286-97.
16- Kilduff LP., Vidakovic P., Cooney G., Twycross-Lewis R., Amuna P., Parker M., Paul L., Pitsiladsi P., (2002): Effects of creatine on isometric bench-press performance in resistancetrained humans Med. Sci. Sports Exerc., Vol. 34, No. 7, pp. 1176–1183,
17- Kreider RB., (2003): Effects of creatine supplementation on performance and training adaptations, Molecular and Cellular Biochemistry 244: 89–94.
18- *Leemputte, M. V., Vandenberghe K., Hespel, P., (1999): Shorting of Muscle Relaxation Time after Creatine Loading, in: J. Appl. Physiol. 86, 3, 840-844.*
19- Löffler, G., (2001): Basiswissen Biochemie (4., korr. Auflage). Heidelberg:
Springer.
20- Maughan R., (1995): Creatine supplementation and exercise performance
Int J Sport Nutr, Jun,5(2): 94-101.
21- Miura A, Kino F, Kajitani S, Sato H and Fukuba Y., (1999): The effect of oral creatine supplementation on the curvature constant parameter of the power-duration curve for cycle ergometry in humans. Jpn J Physiol. 49 (2): 169-74.
22- Rawson ES., A.M. Persky, T.B. Price, and P.M. Clarkson, (2004): Effects of repeated creatine supplementation on muscle, plasma, and urine creatine levels. The Journal of Strength and Conditioning Research: 18(1): 162–167.
23- Rawson ES, Volek JS., (2003): Effects of creatine supplementation and resistance training on muscle strength and weightlifting performance. J Strength Cond Res. Nov; 17(4): 822-31.
24- Stout J., Eckerson J., Ebersole K., Moore G., Perry S., Housh T., Bull A., Cramer J., Batheja A., (2000): Effect of creatine loading on neuromuscular fatigue threshold, J Appl Physiol, Vol. 88, Issue 1, 109-112.
25- Rahimi, R.; Faraji, H.; Sheikholeslami-Vatani, D.; Vatani, S.D., (2010). Qaderi, M. Creatine supplementation alters the hormonal response to resistance exercise. Kinesiology, 42, 28–35.
26- Tarnopolsky M. A.,(2003): Females and males: should nutritional recommendations be gender specific?, Schweizerische Zeitschrift für «Sportmedizin und Sporttraumatologie» 51 (1), 39–46.
27- Tarnopolsky M.A., MacLennan DP., (2000): Creatine monohydrate supplementation enhances highintensity exercise performance in males and females, Int J Sport Nutr Exerc Metab, Dec,10(4):452-463 (ISSN: 1526-484X).
28- Tarnopolsky MA (2010). Caffeine and creatine use in sport. Ann Nutr Metab 57: 1-8.
29- Wang C.C, Yang M.T., Lu K.H. and Chan K.H. (2016). The Effects of Creatine Supplementation on Explosive Performance and Optimal Individual Postactivation Potentiation Time, Nutrients 8, 143 143; doi:10.3390/nu8030143, www.mdpi.com/journal/nutrients
30-Wyss M, Kaddurah-Daouk R., (2000). Creatine and creatinine metabolism. Physiol Rev. Jul;80(3):1107-
31-https://www.welches-creatin.de.
32-http://muscleandfitness.com.tr/Kreatin-kurallari.
33-http://mesutcerit.com/kreatin-kullanimi-sportif-performansi-artirir-mi-kimler-kreatin-kullanabilr/

# GÜREŞ VE KREATIN DESTEĞININ POTANSIYEL YAN ETKILERI
# THE SİDE EFFECTS OF WRESTLİNG AND CREATİNE SUPPLEMENTS

*Leyla TÜRKMEN* **Osman İMAMOĞLU*** Gül YAMANER** Orhan Ahmet ŞENER***Alaeddin AYDOĞAN*****
**OMÜ Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi*
*** Hitit Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi*
**** Selçuk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi*
*****Kırıkkale Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi*

**Özet:**
Bu çalışmanın amacı kreatin'in sporcularda ve özelde güreşçilerde kullanılmasının sakıncalı olup olmadığının belirlenmesidir. Mevcut literatür taranarak derleme çalışması yapılmıştır. Sporcular sıklıkla herhangi bir iyi kanıtlanmış ters yan etki olmadan haftalarca, aylarca, hatta yıllarca günlük 20 gr Kreatin tüketirler. Kreatin'in yan etkileri; mide ve bağırsak yakınmaları, kas sertlikleri ve krampları, böbrek rahatsızlıkları, ishal ve kusma olduğu iddia edilir. Uygun alım olmazsa böbrek fonksiyonlarında sınırlama, mide bulantısı, baş dönmesi bel bölgesinde ağrı ve ağızda kuruluk, kramp, dehidratasyon, ishal ve ani baş dönmesi, ısı çarpması, yırtılmalar-kopmalar ve vücut ağırlığının artış olabilir. Birçok Kreatin suplementi anabolik steroit gibi, diğer maddeler ile karışarak alınabildiğinden bazı durumlarda sporcu dopingli çıkabilir. Sonuç olarak bütün çalışmalar ergojenik yararlarını belirtmese de pek çok çalışma Kreatin'in etkili ve güvenilir bir besin takviyesi olduğunu gösterir. Kreatin alımının sebep olduğu Mide-bağırsak, böbrekler ya da kas krampları komplikasyonları üzerine kesin kanıtlar yoktur. Güreşçiler kreatin yüklemeyi doktor kontrolünde bilinçli olarak kullanabilirler. Kreatin kullanımı yan etkileri araştırılmasına devam edilmelidir.
**Anahtar Kelimeler:** Sporcu, Güreş, Kreatin
**Abstract:**
The aim of this study is to determine whether Creatine supplements usage is harmful or not, particularly for wrestlers. The literature was reviewed and complied. Because Creatine supplements do not have any proven side effects, athletes consume 20 gr Creatine for weeks, months and even years. The side effects of Creatine are argued to be following: stomach and intestine illnesses, muscle stiffness and cramps, kidney diseases, diarrhea and vomiting. If it is not consumed at proper doses, reduction in kidney functions, nausea, dizziness, pain in the back, dryness in the mouth, cramps, dehydration, diarrhea, heat stroke, muscle tear and rupture and weight gain. Creatine may sometimes be consumed with some substances like anabolic steroids so athletes may be ruled out for doing doping. As a conclusion, many studies indicate Creatine as an affective and a safe supplement, even if not all studies indicate Creatine's ergogenic benefits. There are no certain proofs that Creatine consumption causes gastrointestinal, kidney and muscle cramp complications. Wrestlers can consume Creatine with supervision of a doctor. The studies on side effects of Creatine consumption should continue.
**Key words:** Athlete, Wrestling, Creatine

## Giriş ve amaç:

Kreatin kullanımının sporcular arasında geniş bir popülaritede sportif performansı desteklediği yaygındır (36). Kreatin takviyelerinin yan etkilerine dair iyi hazırlanmış bir rapor yoktur. Ergojenik maddelerin artan popülaritesi nedeni ile ve Kreatin kullanımının artan bilimsel yönlerinden, özellikle Amerikan Fakülte/Yüksekokul güreşçilerinde üç ölüm olayından beri bu madde klinik araştırmalarda da tanınıyordu (12). Kreatin yüklemenin sağlık üzerine kısa ve uzun süreli zararlı etkileri olmadığı umut edilir. Birçok grup tarafından az veya çok sürekli bulunan tek değişiklik yağsız vücut ağırlığındaki artıştır (29). Kreatin takviyesinin potansiyel yan etkilerini değerlendirmek için çok az resmi toksite araştırması yapılmıştır (5). Bunun yanında Kreatin'in sürekli alınmasının tehlikeli olabileceği belirtilir.

Fransa'da bir resmi basın bildirisinde mevcut durumda yüksek bir glisemik etkisi ile karbonhidratlar ve amino asitler tarafından Kreatin'in kanserojen etkisi üzerine deneysel bir çalışmada bulunuyordu (1). Bu uygun preperatlara Nandrolon gibi hormonları bulaştırma veya karışımı neticesinde olabilir. Örneğin; Almanya'da ticaret hayatında alışılagelen ürünler eczanelerden uygun kombinasyonlarda alınıyor (13,14). Bunlar kontrolsüz olabilir. Sağlıklı kişilerde zaman zaman mide ve bağırsak rahatsızlıkları ve kas krampları rapor edilmiş ve dehidrasyondan ölen ya da komplikasyon geçiren bazı güreşçilerin Kreatin aldıkları belirtilmiştir. Fakat Kreatin'in olaylarla ilişkisi net değildir.

Karaciğer ya da böbrek bozukluğu ile ilgili sözlü raporlar ileri sürülmüş olmasına rağmen bir ay ya da daha fazla süre Kreatin takviyesi alan sporcular da bu çeşit etkileri bildirmemiştir (35). Sporcular sıklıkla herhangi bir iyi kanıtlanmış ters yan etki olmadan haftalarca, aylarca, hatta yıllarca günlük 20 gr Kreatin tüketirler. Sözlü olarak kas krampları ve hormonal etkilerle ilgili raporlar fazla olmasına rağmen kontrollü klinik araştırmalar bu çeşit etkileri az belgelenmiştir.

Bu çalışmada kreatin'in yan etkileri tartışılarak güreş antrenörleri ve güreşçilerin bu konuda bilgilendirilmesi amaçlanmıştır.

**Gelişme ve sonuç:**

Sağlıklı kişilerde zaman zaman mide ve bağırsak rahatsızlıkları ve kas krampları rapor edilmiş ve dehidrasyondan ölen ya da komplikasyon geçiren bazı güreşçilerin Kreatin aldıkları belirtilmiştir. Fakat Kreatin'in olaylarla ilişkisi net değildir. Karaciğer ya da böbrek bozukluğu ile ilgili sözlü raporlar ileri sürülmüş olmasına rağmen bir ay ya da daha fazla süre Kreatin takviyesi alan sporcularda bu çeşit etkileri bildirilmemiştir (35).

Parise ve arkadaşları (2000); Kreatin takviyesinin kaslardaki toplam ve Kreatin Fosfat miktarını arttırdığı ama leucine tutuşundan ölçülen protein sentez oranını arttırmadığını fakat sadece erkeklerde leucine oksidasyon ve plazma leucine görünümünü azalttığını belirtmişlerdir. Buda Kreatin'in erkeklerde bazı proteinler üzerinde antikatabolik etkisi olabildiğini gösterir.

Mc Master Üniversitesinde Hamilton, Ontorio tarafından Kanada'da iki grup sporcu üzerinde bir araştırma yapılmıştır. Bu araştırmada kasta Kreatin depolarının tamamen doyduğu unutulmamalıdır. Ancak bir dozda 10 gr Kreatin alımı kas kuvveti artışında faydasız kalmaktadır. Bu durumda kas kuvveti artışı fazında diğer etki mekanizmalarına ihtiyaç duyulacağı düşünülmelidir. Birçok deneme ek su tutulmasından kaynaklanabilecek artmış vücut ağırlığını göstermiştir (2,8). Vücut ağırlığındaki bu artış aynı zamanda dayanıklılık gerektiren aktivitelerdeki performansa zararlı olabilir. Kreatin yüklemek isteyen kişi önce hekime danışmalıdır. Hastalar mide bulantısı, mide-bağırsak rahatsızlıkları, böbrek fonksiyon bozukluğu gibi potansiyel risklere karşı uyarılmalıdır (15). Sportif gelişim için Kreatin kullanımı sporcunun disiplinine bağlıdır. Eğer sporcular Kreatin takviyesi almayı seçerlerse çeşitli bilgiler ve bilinmeyen zehirlenme riskleri ile ilgili bilgileri öğrenmelidir (11). Schilling ve arkadaşları (2001), 0.8-1 yıl ve 1 yıldan fazla süreyle her gün 10 gr'dan fazla takviye alan sporcuların uzun süreli güvenlik etkilerini değerlendirdi ve Plasebo ile karşılaştırıldı. Uzun süreli Kreatin takviyesi ölçülen parametrelerin hiçbirini normal limitlerin ötesinde değiştirmedi ama "kan Kreatin'ini ve toplam protein" seviyelerini arttırdı. Kreider ve arkadaşları (1998), 25 "NCAA ligi IA" futbol oyuncuları üzerinde günlük 15,75 gr. Kreatin Fosfatın etkilerini değerlendirdi. Vücut ağırlığı, yağsız vücut ağırlığı, göğüs pres ve diğer ağırlık kaldırma performanslarında önemli artışlar buldular ama hematolojik parametrelerde ya da subjektif yan etkilerde hiçbir değişiklik görülmedi. Bizzarini ve Angelis (2004); revüv çalışmasında oral Kreatin desteğinin mide-bağırsak, kalp-damar, kas-iskelet, böbrek ve karaciğer üzerine muhtemel yan etkilerini araştırmışlardır. Kreatin desteği ile bu fonksiyonların bozulması üzerine kuvvetli delil bulamamışlardır. Kesin olan yan etki ağırlık artışıdır.

Endişeler ayrıca keratin ilavesinin kas ve/ya da karaciğer zararını arttırabilmesine de odaklanmıştır. Bu kaygı antrenman süresince keratin alan atletlerin birazcık kas ve/ya da karaciğer enzimlerinin yükselmesini tecrübe edebileceklerini öneren bir başlangıç raporuna dayanmaktadır. Bildirilen seviyeler sporcular için normal değerlerde olmasına rağmen; bazıları keratin'in kas ve/ya da karaciğer zararlarını arttırabileceğini ortaya atmışlardır. Kreatin kullanan ve kullanmayan deneklerde kas ve karaciğer enzimleri arasında anlamlı bir değişime uğramamıştır. Sporcular yükseltilmiş keratin kinaz'e (CK) sahip olmuş olmalarına rağmen, yoğun antrenman ve yarış boyunca keratin alan ve almayan sporcular arasında kas ve karaciğer enzimlerinde herhangi bir farklılık gözükmemektedir. Keratin ilavesi aynı zamanda, sıvı dengesini ve/ya da elektrolit seviyesini değiştirmek için önerilmektedir. Bu konunun temeli, kısa dönemli keratin ilavesinin idrar tutulmasını arttırabileceğini ortaya koyan keratin yüklemesi esnasında birazcık idrarın azalabileceğini öneren başlangıç raporlarına dayanmaktadır. Sonraki çalışmalar; keratin ilavesini takiben tüm vücut suyunda oransız bir artışı göstermekte başarısız olmasına rağmen; sıvı idrar tutulmasında olası artış kuramı, elektrolitleri su doygun ortama kavuşturmak ve sporcuların kramplara önceden hazırlamak için kurulmuştur. Günümüz çalışmalarının sonuçları bu hipotezi desteklememektedir. Keratin ilavesi 3 yılı aşkın bir süre boyunca izlenmiş olan atletlerde dehidrasyon ya da kas kramplarının tekerrür oranını arttırmamıştır. Bulgular keratin ilavesinin termik gerilimi arttırmadığını ya da dehidrasyonu ve kramp olayını ilerletmediğini ya da elektrolit durumunu değiştirmediğini gösteren daha önceki çalışmaların sonuçlarını desteklemektedir. Keratin ilavesi ile

ilgili önemli bir konu keratin ilavesinin bilinmeyen uzun dönemli yan etkilere neden olabileceğidir. Fakat şu andaki çalışmaların sonuçları bu iddiaları kesin desteklememektedir. Kısa veya uzun vadede keratin ilavesi serum metabolik işaretlerinde kas ve karaciğer enzim akışlarında, kan lipit profillerinde, alyuvar ve akyuvar hematolojisinde, niceliksel ve niteliksel idrarsal işaretlerde kliniksel önemli değişikliklere neden olduğuna dair kanıt görülmemiştir. Bu bulgular uzun dönemli keratin ilavesinin (5 yıla kadar) çeşitli hasta nüfusundaki ve sporcuların geçmişi kapsayan analizlerindeki kliniksel önemli yan etkilerinin gözükmediğini gösteren diğer raporları desteklemektedir. Araştırmalar keratin ilavesinin sağlık sonuçlarını değerlendirmeye devam etmesine rağmen bu çalışmanın sonuçları keratin ilavesinin (~5gr/21 aya kadar günlük) yoğun antrenman ve yarışcı sporcular için güvenli bir besleyici ilave olarak gözüktüğünü göstermektedir (24).

Tekrarlı sprint bisiklet performansları sergileyen erkekler üzerinde Kreatin takviyesinin etkileri test edilmiş ve kas krampları da dahil olmak üzere hiçbir ters semptom bulunamamıştır. Yağ yüzdesinde değişim yoktu. Antrenman ve suplementasyonun serum toplam kolesterol, HDL-Kolesterol, LDL-K ve Trigliserid üzerine etkisi bulunmuyordu (45). Sağlıklı erkeklerde Kreatin suplementasyonu ile birlikte 12 haftalık direnç antrenmanı serum lipit profilinde ve serum Kreatin'in konsantrasyonunda anlamlı artış sağlamıyordu. Günde 20 gr dozunda, Kreatin takviyesi çeşitli bozuklukları olan kişiler tarafından haftalar boyunca iyi tolere edilmiş gibi görülür. Örneğin, Kreatin monohidratın mitokondrial hastalık olan insanların egzersiz performansında, göz hareketlerinde ya da gündelik yaşantılarında önemli bir etkisi olamadı. Akut Kreatin yükleme erkeklerde ve kadınlarda yağsız kütleyi arttırır ama kan basıncını, plazma Kreatin seviyelerini veya Kreatin kinaz aktivitesini etkilemez. Büyüme hormon seviyelerini ya da kan lipitlerini çok anlamlı şekilde etkilemez. Vücut ağırlığındaki artış ilk olarak su tutulmasına bağlıdır. Temel olarak Kreatin alımı ile Kreatin bağlantısı ile su tutulmasıdır (46). Bir dayanıklılık yüklenmesinde 5 gr bir saatlik alımı özel öğrenci katılımcılardaki bir çalışmada yüklenme sonrası sendrom ve bayılma ortaya çıktı (10). Genellikle ağırlık kaybına kıyasla günlük 20 gr Kreatin alımı ve ağırlık kaybı kombinasyonu karatecilerde müsabaka performansında supmaksimal (maksimale yakın) ve toplam iş performansında anlamlı bir azalmaya götürdü (35). Bu maddeler esnasında normal durumda ürede mevcut değil, primer Kreatin metabolitleri Kreatin ve Kreatin'in atılması, günlük 20 gramlık yüksek doz ve daha fazlası böbreklerde elimine edilir. Bu esnada kesilmesinden sonra ürede bu değişiklikler görülebilir (24). Kas krampları, kopmalar, kassal hipertonikleşme ve baskı sendromları, ısı çarpması, Rabdomiyoliz veya ishal durumları ve dehidratasyon (su kaybı) özellikle antrenman yüklenmelerinde sıcak ve nemli havalarda mevcuttur (3,4).

Endişeler, keratin ilavesinin böbreksel stresi arttırabileceği ya da/ve böbrek faaliyetlerini bozabileceğine getirilmiştir. Bu kaygılar öncelikle keratin alıyor olduğuna inanılan bireylerde olası böbrek faaliyet aksamaları alakalı 4 durum çalışmalarının raporlarıyla başlamıştır. Her bir örnekte serum keratinindeki yükselmeler başlangıçta böbreksel stresi teşhis etmekte kullanılıyordu. Yanlış teşhis edilmiş olabilecek böbrek hastalıklı kişiler olduğundan ve/ya da görünüşe bakılırsa keratin'in gözlemlenmiş böbrek fonksiyon bozukluğuyla alakalı olmadığını gösteren, yalnızca 25 mg'lık keratin'in her bir alınışıyla sıvı keratin'in içilmesinden dolayı, bu durum çalışmalarında çıkartılan sonuçlar eleştirilmesine rağmen; keratin alımının uzun vadeli güvenilirliği endişelerini arttırmıştır (24).

Poortmans ve ark. (1997) 5 sağlıklı erkekte günlük 20 gr Kreatin monohidrat'ı 5 gün ard arda vererek idrarda toplam protein ve Albumin değerlerinde Kreatin ve Plasebo arasında anlamlı farklılık bulmamıştır. Kan ve idrar Kreatin'in düzeyleri Kreatin yüklemesinden etkilenmemiştir (35). Oral Kreatin suplementi bu karışımlarda arterial doygunluk ve idrarla ilgili salgı oranı üzerinde anlamlı bir artan etkiye sahiptir. Buna karşın "arterial ve idrardaki Kreatin'in" değerleri Kreatin alımından etkilenmemiştir. Glomerular filtrasyon oranı ve toplam protein ve albümin salgısı normal değerler arasındadır. Bu araştırmada sağlıklı insanlarda böbrek uyarılması üzerine kısa süreli Kreatin suplementasyonun hiçbir zararlı etkisi bulunmamıştır. Bu araştırma da kısa süre ağızdan Kreatin ilavesinde sağlıklı erkelerin böbrekler üzerine hiçbir zararlı tesirin bulunmadığını göstermiştir.

Bir araştırmada 24 sağlıklı kişi 5 gün boyunca günde 20 gr Kreatin almış ve onu 9 hafta günde 3 gr Kreatin yükleme izlemiştir. Bu verilere göre: akut veya kronik Kreatin tamamlamanın hematolojik ölçülen değerlerle; hepatik, kassal ve böbrek fonksiyonları üzerine açıkça zararlı bir etkisi yoktur (39). Şimdiye kadar kısa süreli çalışmalarda sağlıklı kişilerde yüksek Kreatin dozu alımında böbrekler üzerine olumsuz etkisine rastlanamadı. Bir böbrek bozuklukları özel durumu olan şahıslarda mevcut böbreklerle ilgili zararlar farklı türlerde belirlendi (8,20). From aldehit sayesinde hücresel toksit (zararlı madde) olarak damarlara zararlı etkisi Kreatin metabolitleri metilamin yıkımında nefropatik etkili olabilir (48).

Yıkılmış üre maddeleri ve ürik asit eliminasyonu sayesinde bir nefrolitik hastalık gelişimi tehlikesi yükselir. Kreatin suplementi altında lipit profilinde değişiklikler şimdiye kadar pek fazla dokümanlaştırılmadı (45).

Terjung ve ark.(2000) 7 Sağlıklı Kadında 5 gün günlük 20 gr yükleme aşaması ve 8 hafta süreli günlük 3 gram koruma aşaması uyguladı ve böbrekler üzerinde yan etki rapor edilmedi. Yine aynı yazarlar 7 Sağlıklı Erkekte 5 gün günlük 20 gr yükleme aşaması uyguladı ve yan etki rapor edilmedi. Yine Terjung ve ark. (2000) 48 sağlıklı erkek ve kadında bir hafta günde 3 gr kreatin ve onu takiben 8 hafta günde 20 gr kreatin vererek böbreklerde yan etkiye rastlamadılar.
Gualano ve ark (2010) 18 antrenmanlı erkekte 12 hafta boyunca günde 10 gr kreatin verdiler ve böbrekler üzerine yan etki rapor edilmedi. Yine Gualano ve ark (2011) tip 2 şeker hastası 25 kadın ve erkekte 12 hafta boyunca günde 5 gr kreatin vererek yaptıkları çalışmada böbrekler üzerine yan etki rapor etmediler. Neves Jrm ve ark (2011). Menapoz sonrası 13 bayanda bir hafta günde 20 gr kreatin yükleme ve 11 hafta günde 5 gr kreatin verme ile böbrekler üzerinde yan etkiye rastlmadı. Liddle ve Connor (2013 ) ise 26 direnç antrenmanı yapan erkeklerde bir hafta günde 20 gr kreatin ve ona ilave 11 hafta günde 5 gr kreatin vererek böbreklerde yan etkiye rastlamadılar. Kireder ve ark'ları (2003); bir araştırmada uzun süre Kreatin alımının 98 sporcunun sağlık durumu üzerine etkilerini araştırmışlardır: 5 gün boyunca günde 15,75 gr yükleme safhasını takiben koruma aşamasında ortalama 5 gr doz alındı. Uzun süreli (21 ay üstü) Kreatin alımı sonuçları Kreatin almayan sporcularla (9) yoğun antrenman altındaki sporcuların sağlık durumları kıyaslandı ve Kreatin alımının olumsuz bir etkisi olmadığı görüldü. Sadece kastaki Kreatin yüklemesiyle ilişkili olarak su tutulmasının sebep olduğu ilk birkaç gün içinde kilodaki artma literatürde bir yan etki olarak rapor edilmiştir (7).

İddia edilir ki oral Kreatin desteği methalamin ve formaldehit üretimini arttırdığından sağlıklı tüketiciler için potansiyel sitotoksik etkilere sahip olabilir. Bu iddiaya karşın, bu yaygın olarak kullanılan ergonejik maddenin insanlar üzerinde zarar verici bir etkisi olduğuna dair aksi bir iddia veya dayanak olmadığı gibi bilimsel bir kanıtta yoktur. Bu amaçla 21 sağlıklı erkek 14 gün ard arda günlük 21 gr Kreatin monohidrat almıştır. Bu araştırma göstermiştir ki; kısa süreli yüksek doz Kreatin desteği potansiye sitotoksik bileşenlerin salgısını arttırmış, ama böbrek geçirgenliği üzerine zarar verici herhangi bir etkiye sahip değildir. Bu renal glomerul mikroanjiyopatinin yokluğunun endirekt kanıtını sağlar (38). Kreatin suplementasyonun kassal kramp ve sakatlığı artırıp artırmadığı da araştırılmıştır. 37 beysbol oyuncusu iki gruba ayrıldı. 21 kişilik birinci grup 5 gün ve günde 15-25 gr Kreatin'i yükleme ve ondan sonra beysbol sezonu boyunca 5 gr Kreatin'i koruma aşaması olarak aldı. Kreatin suplementasyonu üniversiteli beyzbolcularda sakatlık problemlerine neden olmadı (16). Yine 72 Üniversiteli futbolcu iki gruba ayrıldı. 38 kişilik birinci grup 5-7 gün ve günde 20-30 gr Kreatin'i yükleme ve ondan sonra antrenman ve müsabakalar haftalarında 17 hafta boyunca günlük 5-10 gr Kreatin'i koruma aşaması olarak aldı. Kreatin kullanımı sağlıklı sporcularda sakatlıklar ile ilişkili olmadı. Kreatin suplementasyonu üniversiteli Futbolcularda sakatlık problemlerine neden olmadığı bulundu (17). Ameliyat öncesi ve sonrası hastalarda, antrenmansız deneklerde ve seçilen sporcularda; 3 ile 365 gün için 1,5 ile 25 gramlık dozaj alımını araştıran klinik çalışmalarda belirtilen kesin tek yan etki kilo alımıdır. Kaslarda yükselmiş su tutulması ortaya çıkabilir. Bu yüzden kaslarda biraz artış görülebilir. Bu bir yağ artışı değildir. Birçok çalışma, böbreklerin kanı filtreleme derecesine Kreatin takviyesinin hiçbir yan etkisi olmadığını göstermiştir (28). 12 haftalık Kreatin takviyesi kan lipid profilleri üzerinde hiçbir olumsuz etkiye sahip değildir (45). Uzun süreli Kreatin takviyesi sporcuların sağlığını olumsuz yönde etkilemez (34,42). Bugüne kadar yapılan çalışmalar, böbrek, karaciğer, kalp veya kas fonksiyonlarında Kreatin takviyesi ile önemli değişiklikler bulamadı. Kreatin; karaciğer, böbrekler veya başka organlara zarar vermiyor (23). Kreatin takviyesi ile ilgili en yaygın endişelerden biri, özellikle sıcak ve nemli ortamlarda dehidratasyona veya kramplara neden olabilmesidir. Durum böyle değil. Aksine, toplam vücut suyunu arttırmak, hidrasyon durumunun korunmasına yardımcı olmak için Kreatin takviyesi önerilmiştir (26,43). San Diego Eyalet Üniversitesi'nden araştırmacılar, Kreatin takviyesinin sıcaklığın 60 dakikasında egzersiz sırasında karın sıcaklığındaki yükselişi köreltebildiğini rapor etmiştir (19).

**Yüksek Dozajda Kreatin Yüklemenin Arzu Edilmeyen Etkileri:** Spor alanında Kreatin suplementlerinin kullanımının bilinen zararları önemli bulunmadı. Kreatin'in sürekli alınmasının tehlikeli olabileceğine dikkat çeken bilim adamları, bu maddenin, şeker hastalığının oluşumunu kolaylaştırdığından şüphelenildiğini söylerler. Bazı yazarlara göre Kreatin'in yan etkileri; uzak etkisi mide ve bağırsak alanında, kas kramplarında, kalp ve dolaşım sisteminde olduğu iddia ediliyor (29).

Plazmada yükselmiş Kreatin değeri böbrek rahatsızlıklarına sebep olabilir (27). Vücut ağırlığı artışı yanında özellikle baldır kaslarında kramplara eğilim yükselir. Bu kaslarda serbest magnezyum azalması sayesinde olabilir. Adenizin Fosfatta olduğu gibi Kreatin Fosfatta magnezyumu bağlayabilir (47). Ekseri çalışmalarda yüksek dozda 5-6 günden fazla kullanımı önerilmez. Koshy ve arkadaşları (1999); 20 yaşındaki sağlıklı kişilerde 4x5 gr şeklinde 4 haftalık alımda böbrek fonksiyonlarında sınırlama, mide bulantısı, baş dönmesi bel bölgesinde ağrı ve ağızda kuruluk buldu. Kramp, dehidratasyon, ishal ve ani baş dönmesi yanında (15) veya kassal hipertonikleşme, ısı çarpması ve yırtılmalar-kopmalar (31) yanında vücut ağırlığının bir artışı başlıca yan etkileri olarak Kreatin'in dışardan alımı ile olabilir. Birçok Kreatin suplementi anabolik steroit gibi, diğer maddeler ile karışarak alınabildiğinden bazı durumlarda sporcu dopingli çıkabilir. Kramplar ve kabızlık çok az literatürde yan etkileri olarak sayılır (42). Kramplar uygun sıvı alımı ile engellenebilir. Çünkü Kreatin hücre içinde magnezyumu bağlar ve bu kramplara götürebilir. Magnezyumun kurallı bir alımı ile bu durumlar engellenebilir. Kabızlık da doğru alınmaması ve çözülmemesinden veya az sıvı alımından kaynaklanabilir. Uzun dönemli alımında; böbrekler ve karaciğer üzerine yan etkilerine rastlanmadı. Bu 5 yıllık Kreatin alımı araştırmasında belirlendi (37). Futbolcularda 5,5 yıllık bir araştırmada günlük 5- 20 gr alımında negatif etkisi belirlenemedi. Birçok çalışmada günlük 20-30 grlık bir alım ile yaklaşık 2 kg bir ağırlık artışı olduğu belirlenmiştir. Bu iki şekilde açıklanır. Birincisi Kreatin alımı ile hücrelerde kuvvetli su tutulması oluşur. İdrar atılımı azalır (31). Birçok bilim adamı da kaslarda yükselmiş Kreatin konsantrasyonun miyofibrillerin kasılgan elemenlerinin kuvvetli bir artışına (Hipertonikleşmeye) götürdüğü konusunda hemfikirdir. Tekrarlı ve yüksek yoğunluklu yüklenmelerde sportif performansın yükselmesi için Kreatin suplementasyonu ağırlık artışı nedeni ile zararlıda olabilir. Kreatin alımı vücutta kendi sentezini düşürür veya engeller. Suplementasyonun bırakılmasından yaklaşık 4 hafta sonra eski duruma dönülür. Su tutulmasına bağlı olarak yükselmiş hücre volumu veya hücre büyümesi ile kasların hipertonikleşmesi mümkündür (Kramplar olabilir). Şimdiye kadarki yan etkisi kas tonusun da problem olarak tanındı. Alman sprinter Marc Blume bunu söylüyordu. Fakat onun performans düşüklüğü ve krampları yanlış dozajlamaya bağlanıyordu.

**Kreatin'e Başka Madde Bulaştırılması:** Kreatin takviyeleri iyi kontrol edilemezler. Örneğin, ticari Kreatin monohidratları çeşitli miktarlarda dikandiamid, dihidrotrizin, Kreatin ve iyon içerebilir. Kreatin takviyesiyle ilişkilendirilen vücut ağırlığındaki artışın sebebi çok açık değildir. Son zamanlarda yapılan bir araştırmada, 5 gün boyunca her gün 20 gr Kreatin alan deneklerde hücreler arası sudaki artışlarla anlamlı değişiklikler bulunmuştur (40). Yan etkileri olarak kas sertlikleri, kas krampları, sakatlık riski artışı yanında uygun olmayan sıvı alımında; böbrek zararları, ishal, kusma sayılabilir. Nandrolon ile bulaştırılması sayesinde doping riski vardır (41). Kreatin sıklıkla Nandrolon ile karıştırılarak alınır ki bu doping sayılır. 2000 yılı yazında kontrol edilen 139 denekten %10'u alışılagelmiş Kreatin preparatlarına bulaştırıyordu (30). Pek çok ilaç kreatinle etkileşime girebilir ve böbrek hasarı riskini artırabilir. Olası ilaç etkileşimleri şunları içerir (51):

- Nefrotoksik ilaçlar. Yüksek miktarda kreatin alarak böbreklerinize zarar verebileceğinden, böbreklere zarar verebilecek ilaçlarla kreatin (böbrek toksik ilaçları) birleştirmekle ilgili endişeler vardır. Potansiyel olarak nefrotoksik ilaçlar arasında ibuprofen (Advil, Motrin IB, diğerleri) ve naproksen sodyum (Aleve, diğerleri), siklosporin (Neoral, Sandimmune) ve diğerleri gibi nonsteroid antiinflamatuvar ilaçlar (NSAID'ler) bulunur.
- Kafein ve efedra: Kafeinin kreatin ile kombine edilmesi, kreatin'in etkinliğini azaltabilir. Kafein kreatin ve ek ephedra (Efedrin elde edilmesinde kullanılan bir bitki, cin cayı) ile birleştirildiğinde felç gibi ciddi yan etkiler riski artabilir.

Kreatin mevcut durumda doping sayılmıyor. Bu sebeple değişik firmalar, değişik adlarla ana maddesi Kreatin olan bir sürü ilacı piyasaya sürmüş durumdadır. Bunlardan biri "Kreatin'e Glutamine Peptide Complexe" dir. Almanların genç cirit atma şampiyonu Carolin Soboll bundan bir müddet evvel doping içermediği gerekçesiyle bu ilaçtan kullanır. Ancak yapılan doping kontrolünde doping yaptığı tespit edilir. Köln Doping Kontrol Merkezi, güç geliştirdiği iddia edilen Kreatin ana maddeli ilaçlara, izinsiz ve yasal olmayan bir şekilde anabol etkili maddelerin eklenmesinin bu duruma sebep olduğunu ortaya çıkartır. Kreatin konusunda çekinceleri olanlara göre birincisi Kreatin başka maddelerle bulaştırılma imkanı olduğu için sporcular için çok güvenli değildir. İkincisi tüm spor türlerinde anlamlı etkisi yoktur. Örneğin:

- Saf dayanıklılık sporlarında, Enerji kullanımı Kreatin Fosfat sayesinde sadece ilk birkaç saniye için gerekli olan ve bu start fonksiyonu yanında daha fazla sürede daha fazla önemli bir rol oynamıyor.

- Futbolda umulur ki forvet oyunları iyi bir sprinter oldukça veya defanstakiler rakip forvet oyuncuları ile birlikte sprint yaptıkça fayda sağlar, daha az orta saha oyuncuları (onlar için daha fazla aerobik kapasite gereklidir).
- Kürek, kayak gibi sporlarda dayanıklılık yeteneği düzeldiği düşünülür.
- Hamile anneler veya süt veren annelere kesinlikle kullanması yasaktır.
- Çocuklarda ve 18 yaş altı ergenler üzerinde de riskleri olabileceği kuvvetle muhtemeldir.
- Böbrek hastalarının Kreatin suplementlerini kullanmaları yasaktır.

Kreatin'in uzun süren yüksek bir tüketiminde mümkün spor zararları üzerine resmi bir tarih yoktur. Fransa sağlık bakanı Alman spor birliğine verdiği beyanda Kreatin'in yasaklanması gerektiğini belirtmiştir. Neden olarak kanser riskini ortaya çıkardığıdır. Geniş bir tehlikesi preparatlara bulaştırılmış maddelerden ortaya çıkıyor. Baden-Württembergischen bakanlığının bir araştırmasında birçok besin tamamlayıcı preparatta prohormon vardır. Bu durum Kreatin preparatlarında da olabilir.

*20 yaşında sağlıklı bir insanda 4 haftalık bir süre üzerinde 4x5 grlık bir alım böbrek rahatsızlıklarına-fonksiyonlarında sınırlama-, kusma, mide bulantısı, su boşalması ve bel bölgesinde ağrılara götürebilir.

*Yeni araştırmalar "Kreatin dozu ile kombinasyonda basit karbonhidrat" alımı ile Kreatin birikmesinin devamlı yükselebildiğini ortaya çıkardı. Önceden yüksek kas Kreatin miktarı olan kişilerde Kreatin'in devamlı bir suplemementasyonu kas Kreatin depolarını anlamlı şekilde değiştiremediği ispatlanmıştı. Şayet Kreatin ve karbonhidrat kombine olarak alınırsa hiç şüphesiz kasların başlangıçtaki Kreatin miktarı Kreatin birikmesi üzerine geçersiz bir etkiye sahiptir. Karbonhidrat suplementleri sayesinde yüksek bir Kreatin oranı ile özelde Kreatin toplanmasının devamlı yükselmesini kabul ederiz.

*Kreatin diğer vücuda uygun maddelerin vücuda girişi gibi geçerlidir (Kortisol, testosteron veya hormonlar ve kolesterol gibi): Bu maddelerin vücuda uygun sentezinde azalma down regülasyonu ortaya çıkarabilir. Kanda Kreatin konsantrasyonunun uzun süreli bir alımı kas hücrelerine Kreatin taşınmasının down regülasyonuna götürebilir. O halde azaltılmış bir kassal Kreatin alımına götürebilir. O halde uzun süreli bir Kreatin alımında olduğu gibi bilimsel temelleri henüz açıklanamayan, örneğin müsabaka hazırlığı veya müsabakalar arasındaki bir sorunu ortadan kaldırmada olan antrenmanın yapı aşamasında Down-Regulasyonundan kaçınmalı. Bunda sadece koruma dozajı değil (günlük 2 gr yeterlidir) aynı zamanda da Kreatin alımı zamanlaması da karar verici olabilir.

*Kreatin kullanımı boyunca genellikle daha sık idrara çıkılır. Fakat bu durum Kreatin'le beraber alınan sıvılardan kaynaklanır. Bu yüzden endişelenmek gerekmez. Ayrıca her Kreatin alımı arasında (Her 3 tabletlik veya 4,5 gramlık periyotlar arasında) en az 4 saat ara bırakmak gerekir. Aksi takdirde hafif karın ağrısı ortaya çıkabilir. Böyle bir durumla karşılaşıldığında yarım günle 2 gün arasında Kreatin alımı durdurulmalıdır.

***Kreatin Desteğinin Riskleri ve Yan etkileri konusunda şunlar denilebilir:***

**1- Mega doz alımında: Eğer tavsiye edilen dozdan 10 defa fazla alınırsa böbreklerde aşırı dozda emilimden oluşan stres meydana gelir.**

Yüksek dozda alınan kreatin'in muhtemelen güvensiz olduğu ve karaciğere, böbreklere veya kalbe zarar verebileceği endişesi bulunmaktadır.

Tablo 1: Kreatin'in olası yan etkileri (51)

| | |
|---|---|
| *Kas krampları | * Dehidrasyon |
| *Mide bulantısı | *Kilo almak |
| *İshal | *Su tutma |
| * Baş dönmesi | *Isıya tahammülsüzlük |
| * Gastrointestinal ağrı | * Ateş |

**2- Genel yan etkileri:** Kreatin alımı esnasında bazı açıklamalarda mide ve bağırsak yakınmaları vardır. **Mide krampları, ishal ve dehidrasyon ortaya çıkabilir.** Uzun vadeli kullanışlarında kas krampları, su kaybı, ishal mide bulantısı ve geçici felçler oluştuğu gözlenmiştir. Bazı ürünlerde sindirim rahatsızlıklarından söz edilir. Bazı sporcularda doz şeklinde Kreatin alımı hafif sindirim problemlerine neden olabilir. Bu durum yüklenme aşamasında ortaya çıkar. Bu ürünlerden günlük 3-6 gr alındığında hiçbir problem görülmez.

**3- Diğer komplikasyonlar: Kas krampı ve kopması, kas çekmesi ve tutukluğu olabilir.** Her şeyden önce kas tonusunu yükseltir ki kramplara eğilim ve kas tutuklukları artabilir. Yükselmiş bir krampa eğilim özellikle baldır kaslarında gözlenir. Bu kaslarda serbest magnezyum konsantrasyonu azalması sayesinde olabilir. Adenizin Fosfat Kreatin Fosfatı magnezyuma bağlamak için muktedirdir. Bir kas

krampı zaman kaybı neticesinde veya bir müsabakanın sonunda açıkça ortaya çıkabilir. Bu mümkün yan etkisi magnezyum alımı ile relatif basitçe ortadan kaldırılabilir. Kas krampları probleminde magnezyum alımları önerilir. Kramplara karşı 150- 600 mg magnezyum önerilir.

**4- Sağlıksız dozlar için ve diğer bazı ülkelerdeki ürünlerin içeriğinde fare tüyü ve soda bulunmuştur.**

**5-** Gaz toplanması ve kötü solunum ortaya çıkabilir.

**6-**Kratin suplementlerinin özellikle su kaybederek kilo düşme durumunda olan sporcular tarafından kullanımları son derece yanlıştır ve tehlikeli olabilir.

7-Kreatin desteklerinin kalp, beyin, böbrek karaciğer ve diğer hayati organlardaki etkileri tam olarak araştırılmış değildir.

8-Ayrıca Kreatin'in diğer ilaçlar ve vitaminlerle kombine kullanıldığındaki oluşabilecek olumlu veya olumsuz etkilerdeki bilinmemektedir.

9-Tıp uzmanları Kratin tabletlerinin hastalıklar üzerindeki olumlu veya olumsuz etkilerini tam olarak bilmemektedirler ve araştırma devresindedirler.

10- Kreatin tüketen sporcular sağlıklarını korumak için içeriğe ilişkin laboratuar analizi kalite kriterleri ve önerilere ihtiyaçları vardır. Büyük miktarda Kreatin alımının zararlı toksit etkisi yoktur ama böyle alınması önerilmez. Çünkü kısa süreli yan etkileri ishal ve kusma olarak görülebilir.

11- Çok fazla alındığında ishal yapabilir. Saç dökümü ve akne ile ilişkisi olabileceğine dair ciddi kanıtlar olmasa da bulgular ve anekdotlar vardır (49).

Güreşçiler Kreatin tabletlerinden çok fazla şey beklememelidir. Tabi yoldan et, balık vs gibi Kreatinden zengin gıdalarla beslenilmesi ve vücudun kendi tabi sınırlarının zorlanması gücün antrenman ile artırılması en tabi olan yoldur. Metabolizmada değişik beslenme maddeleri biriktiğinde problem olabilir. Kreatin alımı esnasında çok su içilmelidir. Çünkü yıkılan Kreatin böbrekler üzerinden dışarı atılır. Kreatin suplementlerinin kurallı bir alımda ortaya çıkan yan etkisi 1,5-1,8 kg ağırlık artışıdır. Vücut geliştirmecilerde ise 3-4 kg artış olur. Bu esnada büyük oranda su tutulması olur. Kreatin sıklıkla vücut ağırlığını artırır. Dayanıklılık sporunda veya ağırlık sınıflaması yapılan sporlarda vücut kütlesindeki artış ile geçersiz etkisi olabilir. Kanda serbest yağ asitleri artımı olur. Ekseriya çalışmalarda 5-6 günden daha uzun süre yüksek doz kullanılmaz. Kreatin büyüme hormonunu veya diğer hormonları olumsuz etkilemez ve böbrek ya da karaciğer hasarına yol açtığına dair ikna edici bilgiler yoktur. Böbrek hastalığınız varsa veya böbrek sorunları riskini artıran şeker hastalığı gibi durumunuz varsa kreatin kullanmayınız (51). Günümüz çalışmaları sonuçları kısa ve uzun dönemli Kreatin ilavesinin (21 aya kadar) Kreatin almayan sporculara oranla yoğun antrenman altındaki çok sayıdaki sporcuda sağlık durumunun klinik işaretini olumsuz etkilediği görülmemiştir. Keratin ilavesinin görünüşe göre sağlıklı bireylerde, sporcularda ya da hasta nüfuslarında bir sağlık riski yaratmadığını daha önceki kısa dönemli çalışmalar (5 gün- 12 hafta) ve uzun dönemli (5 yıla kadar) geçmişle ilgili çalışmalardan edinilen daha önceki raporları desteklemektedir.

Bazı antrenörler kreatin kullanımının deri ve kaslarda biriken su miktarını artırarak karın kaslarını belirsizleştirdiğine inanmaktadır. Her ne kadar yapılan birkaç bilimsel çalışmada kreatin kullanımının vücut suyunu belli oranda artırdığı ifade edilse de, artan bu miktarın performans gelişimine olumsuz bir etki yaptığını açıklayan bir çalışma ya da rastlanmamıştır (50).

Sonuç olarak bütün çalışmalar ergojenik yararlarını belirtmese de pek çok çalışma Kreatin'in etkili ve güvenilir bir besin takviyesi olduğunu gösterir. Ancak kuşkular ve kişisel kas krampı ve zedelenmesi gibi sakatlıklara ilişkin bilinmeyen uzun süreli yan etkileri popüler literatürde belirtilmiştir. Kreatin alımının sebep olduğu Mide-bağırsak, böbrekler ya da kas krampları komplikasyonları üzerine kesin kanıtlar yoktur. Kreatin suplementlerinin uzun vadeli sonuçlarını ve vücutta yapabilecekleri harabiyetleri tam olarak kestirilememektedir. Güreşçiler kreatin yüklemeyi doktor kontrolünde bilinçli olarak kullanabilirler. Kreatin kullanımı yan etkileri araştırılmasına devam edilmelidir.

**Kaynaklar**

**1- Aaserud R, Gramvik P, Olsen SR, Jensen J., (1998):** Creatine supplementation delays onset of fatigue during repeated bouts of sprint running. Scand J. Med. Sci. Sports 8:247-251

**2- Agence francaise de securite sanitaire des aliments (AFSSA):** Pressemitteilung vom 23.01.2001

**3-Balsom P, Ekblom K, Suderland B, Sjödin, E. Hultman, (1993-a):** Creatine supplementation and dynamic high intensity intermittent exercise. Scand J Med Sci Sports 3,143-149.

**4- Becque M.D., Lochmann, J.D. and Melrose, D.R., (2000):** Effects of oral creatine supplementation on muscular strength and body composition. Medicine
and Science in Sports and Exercise 32, 654-658. 232-237.
**5- Benzi G. and Ceci A., (2001):** Creatine as nutritional supplementation and medicinal product. J Sports Med Phys Fitness. 41 (1): 1-10.
**6-Bizzarini E,De Angelis L. (2004);** Is the use of oral creatine supplementation safe? J Sports Med Phys Fitness. Dec;44(4):411-416.
**7- Biwer, C. J., Jensen, R. L., Schmidt, W. D., Watts, P. B., (2003):** The Effect of Creatine on Treadmill Running With High-Intensity Intervals, The Journal of Strength and Conditioning Research: Vol. 17, No. 3, pp. 439–445.
**8- Demant T W, Rhodes E C., (1999):** Effects of creatine supplementation on exercise performance. Sports Med 28 (1): 49-60.
**9- Earnest C, Street C., (2001):** Skeletal muscle mass strength and speed. In: Antonio J, Stout JR. (Hrsg.) Sports supplements. pp 43-83. Baltimore, Lippincott Williams & Wilkins.
**10- Engelhardt M, Neumann G, Berblak A, et al., (1998):** Creatine supplementation in
endurance sports. Med Sci Sports Exerc 30, 1123-1129.
**11- Fuschetto K., (2004):** Creatine for Athletic Enhancement , DI Newsletter.
**12- Gate M., (1996):** Olympic athletes face heat, other health hurdles. JAMA 276, 178-180.
**13- Geyer H, Mareck-Engelke U, Reinhart U et al., (2000):** Positive Dopingfälle mit
Norandrosteron duch verunreinigte Nahrungsergänzungsmittel. Dtsch Z. Sportmed 51, 378-382.
**14- Geyer H, Mareck-Engelke U, Wagner A et al., (2001):** Analysis of nutritional supplements for prohormones. Abstract of lecture, 19th Cologne Workshop on Dope Analysis.
**15- Graham, A./ Hatton, R., (1999):** Creatine: A Review of Efficacy and Safety. Journal of the American Pharmaceutical Association, Vol.39/ No. 6, 803-810.
**16- Greenwood, M., Kreider, R., Greenwood, L., Earnest, C. P., Farris, J., Brown, L. E., Comeau, M., & Byars, A. (2002):** Effects of creatine supplementation on the incidence of cramping/injury during eighteen weeks of collegiate baseball. Medicine and Science in Sports and Exercise, 34(5), Supplement abstract 811.
**17- Greenwood, L., Greenwood, M., Kreider, R., Earnest, C. P., Brown, L. E., Farris, J., & Byars, A. (2002):** Effects of creatine supplementation on the incidence of cramping/injury during eighteen weeks of Division I football training/competition. Medicine and Science in Sports and Exercise, 34(5), Supplement abstract 812.
**18-Gualano B, Artioli GG, Poortmans JR, Junior AHL (2010**). Exploring the therapeutic role of creatine supplementation. Amino acids 38: 31-44.
**19- Keul J., Doll E., Keppler D., (1969):** Muskelstoffwechsel. München: Johann
Ambrosius Barth.
**20- Koshy K., Griswold E., Schneeberger E., (1999):** Interstitial nephritis in a patient taking creatine N Engl J Med 340, 814-815.
**21- Kreider RB., (1998-a):** Creatine supplementation: Analysis of ergogenic value,
medical safety, and concerns. J Exerc Physiol Online 1: 7–18
**22- Kreider RB., (1998-b):** Creatine: The Ergogenic / Anabolic Supplement, ***Mesomorphosis*, Volume 1, Number 4**
**23- Kreider RB., (1999-a):** Creatine supplementation in exercise and sport. In: J. Driskell, I. Wolinsky (eds). Energy-Yielding Macronutrients and Energy Metabolism in Sports Nutrition. CRC Press LLC, Boca Raton, FL, pp 213–242.
**24- Kreider R., Rasmussen C., Melton C., Greenwood M., Stroud T., Ransom J., Cantler E., Milnor P., & Almada A., (2000):** Long-term creatine supplementation does not adversely affect clinical markers of health. Medicine and Science in Sports and Exercise, 32(5), Supplement abstract 547, 32: S134
**25-Liddle DG, Connor DJ (2013)**. Nutritional supplements and ergogenic AIDS. Primary Care: Clinics in Office Practice 40: 487-505.
**26-Lopez RM, Casa DJ, McDermott BP, Ganio MS, Armstrong LE, Maresh CM., (*2009*).** Does creatine supplementation hinder exercise heat tolerance or hydration status? A systematic review with meta-analyses. *J Athl Train.;44*(2):215-223.
**27- Löffler, G., (2001):** Basiswissen Biochemie (4., korr. Auflage). Heidelberg:
Springer.
**28-Lugaresi R, Leme M, de Salles Painelli VT, et al. (2013). Does long-term creatine supplementation impair kidney function in resistance-trained individuals consuming a high-protein diet? *Journal of the International Society of Sports Nutrition. 10* (1):1-1.**
**29- Mihic S, MacDonald J, McKenzie S, Tarnopolsky MA, (2000):** Acute creatine loading increases fat-free mass, but does not affect blood pressure, plasma creatinine, or CK activity in men and women. Med Sci Sports Exerc 32, 291-296.

**30- MTD, Ausgabe 5 / (2003):** S.13, ebe - Roland Nebel, Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin 2002; 53: 213-220
**31- Nebel, R., (2002):** Creatin im Sport – Ergogenes Supplement ?. Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin, Jahrgang 53/ Nr. 7+8, 213-220.
**32-Neves Jr M, Gualano B, Roschel H, Lima FR, Lúcia de Sá-Pinto A, et al. (2011)**. Effect of creatine supplementation on measured glomerular filtration rate in postmenopausal women. Appl Physiol Nutr Metab 36: 419-422.
**33-Parise G, Parshad A, Wallimann T, Tarnopolsky MA (2000):** The effect of creatine mtCK and CreaT protein expression following resistance training.Can J Appl Physiol; 25:396.
**34- Persky A.M., Markus Müller, Hartmut Derendorf, Maria Grant, Gayle A. Brazeau, and Günther Hochhaus, (2003):** Single- and Multiple-Dose Pharmacokinetics of Oral Creatine ,J Clin Pharmacol. 43: 29-37.
**35- Poortmans J., Auquier H., Renaut V., A. Durussel, M. Saugy, G. R. Brisson, (1997):** Effect of short term creatine supplementation on renal responses in men. Volume 76, Number 6, Eur J Appl Physiol 76, 566-567.
**36- Poortmans J., Francaux M., (2000):** Adverse effects of creatine supplementation: fact or fiction? Sports Med. 30 (3): 155-170.
**37- Poortmans J., Francaux M., (1999):** Long-term oral creatine supplementation does not impair renal function in healthy athletes. Med Sci Sports Exerc 31,1108-1110.
***38- Poortmans, Jacques R. ; Kumps, Alaın ; Duez, Pierre; Fofonka, Alıne ; Carpentıer, Alaın; Francaux, Marc,(2005):*** **Effect of Oral Creatine Supplementation on Urinary Methylamine, Formaldehyde, and Formate.** Medicine & Science in Sports & Exercise. 37(10):1717-1720
**39- Robinson T.M., Dean A. Sewell, Anna Casey, Gery Steenge and Paul L. Greenhaff, (2000):** Dietary creatine supplementation does not affect some haematological indices, or indices of muscle damage and hepatic and renal function, Br J Sports Med 2000; 34:284-288.
**40- Saab G., Marsh GD., (2002):** Casselman Section Sign MA and Thompson RT Changes in human muscle transverse relaxation following short-term creatine supplementation. Exp Physiol. 87 (3): 383-9.
**41- Schedel JM. et al., (2000):** Acute creatine loading enhances human growth hormone secretion. J Sports Med Phys Fitness 40, 336-342.
**42- Schilling BK., Stone MH., Utter A., Kearney JT., Johnson M., Coglianese R., Smith L., O'Bryant HS., Fry AC., Starks M., Keith R., Stone ME., (2001):** Creatine supplementation and health variables: a retrospective study Med Sci Sports Exerc, Feb,33(2):183-188.
**43-Sobolewski EJ, Thompson BJ, Smith AE, Ryan ED**. (2011).The Physiological Effects of Creatine Supplementation on Hydration: A Review. *American Journal of Lifestyle Medicine.5*(4):320-327.
**44-Terjung RL, Clarkson P, Eicher ER, Greenhaff PL, Hespel PJ, et al. (2000)**. American College of Sports Medicine Roundtable: The Physiological and Health Effects of Oral Creatine Supplementation. Med Sci Sports Exerc 32: 706-717.
**45- Volek J., Duncan N., Mazzetti S. et al., (2000):** No effect of heavy resistance training and creatine supplementation on blood lipids. Int J Sport Nutr Exerc Metab 10, 144-156.
**46- Volek J., Kraemer W., Bush J.A., Boetes M., Incledon T., Clark K.L., Lynch J.M., Knuttgen K.G., (1997):** Creatine supplemenation enhances muscular performance during high-intensity resistance exercise. J Am Diet Assoc 97, 765-770.
**47- Walzel B., Speer O., Boehm E., Kristiansen S., Chan S., Clarke K., Magyar J.P., Richter E.A., Wallimann T., (2002):** New creatine transporter assay and identification of distinct creatine transporter isoforms in muscle, Am J Physiol Endocrinol Metab., 283(2): E390-401.
**48- Yu P., Deng Y., (2000)**: Potential cytotoxic effect of chronic administration of creatine,a nutrition supplement to augment athletic performance. Med Hypotheses 54, 726-728.
49- https://www.agirsaglam.com/kreatin-ile-daha-guclu-daha-buyuk/
50-http://mesutcerit.com/kreatin-kullanimi-sportif-performansi-artirir-mi-kimler-kreatin-kullanabilr/
51-https://www.mayoclinic.org/drugs-supplements-creatine/art-20347591?pg=2

# GÜREŞÇİLERİN BESLENMESİNDE ÖZELLİKLER / CHARACTERISTICS OF WRESTLER NUTRITION

***Pelin AKYOL**** *Abdurrahim KAPLAN** Orhan Ahmet ŞENER** Sertaç ERCİŞ****
**OMÜ Department of Common Compulsory Courses*
***OMÜ Yaşar Doğu Faculty of Sport Sciences*
*** Selçuk University Faculty of Sport Sciences*
**** Erzurum Atatürk University Faculty of Sport Sciences*

**ÖZET:**

Bu çalışmanın amacı minder güreşindeki antrenör ve sporculara yeterli ve dengeli beslenmeleri konusunda güncel ve doğru bilgilerin sunulmasıdır. Literatür taraması yapılmıştır.
Güreşçilerin performansını en üst düzeye çıkaracak sihirli bir beslenme şekli yoktur. Ama güreşçilerin zirve performansını etkileyen faktörlerde beslenme karar vericidir. Günümüzdeki müsabakalar dikkate alındığında Karbonhidratlı beslenme ön plandadır. Güreşçilerin beslenmesi müsabaka dışı zamanlarda beslenme, kilosunu ayarlama, müsabakadan önce, esnasında ve sonra beslenme olmak üzere planlanmalıdır. Bir güreşçinin tüm müsabakaları aynı günde tamamlandığı için iki müsabaka arası bir saatten az ise su, meyve suyu ve sporcu içeceği önerilir. İki müsabaka arasında 1-2 saat ara var ise glisemik indeksi yüksek yiyecekler ile yağsız tost, beyaz ekmek, haşlanmış pirinç, haşlanmış patates, haşlanmış havuç ve muz uygundur. Yine iki müsabaka arasında 3-4 saat ara var ise Yüksek karbonhidratlı besinlerle beraber yeterli su alımı gereklidir. Sütlü tatlılar, makarna çeşitleri, spagetti, sakroz, elma ve üzüm kompostosu veya suyu uygundur.
Sonuç olarak güreşçilerin beslenmesinde antrenman, müsabaka öncesi, sırası ve sonrası aşamalarında ihtiyaç duyulan besinler ve özellikle karbonhidratların temin edileceği şekilde yer verilmesi gereklidir.
**Anahtar Kelimeler:** Spor, Beslenme

**ABSTRACT**

The objective of this study is to present contemporary and correct information to trainers and athletes in mat wrestling about sufficient and balanced nutrition. Literature review was conducted in the study.
There is no magic nutrition to maximize wrestlers' performance. However, nutrition is decision-maker in factors which influence peak performance. When today's performances are taken into consideration, carbohydrate diet is on the forefront. Wrestlers' diet should be planned as nutrition when there is no competition, adjusting weight, before competition, during competition and after competition. Since all the competitions of a wrestler are completed on the same day, water, fruit juice and sports drink are recommended if there is less than an hour between two competitions. If there are 1-2 hours between two competitions, food with high glycemic index, dry toast, white bread, boiled rice, boiled potato, boiled carrot and banana are suitable. If there are 3-4 hours between two competitions, water should be taken with high carbohydrate food. Milk puddings, pasta, spaghetti, saccharose, apple and grape composte or juice are suitable.
As a conclusion, wrestlers' nutrition should be planned such that the food and especially carbohydrates needed during training, and before, during and after competition are provided.
**Key word:** Sports, Nutrition

## GİRİŞ VE AMAÇ:

Son zamanlarda spor beslenmesine olan ilginin hızla artması, beslenmenin performansı geliştirdiği gerçeği ile ilişkilendirilebilir (15). Sporcunun besin öğesi depoları, spor performansını artırıcı ya da azaltıcı rol oynayabilmektedir (10). Fiziksel performansın yükseltilmesi, ilgili antrenman ve yarışma şartları göz önüne alınarak, ihtiyaca uygun, nicel ve nitel doğru ayarlanmış gıdaların alımıyla mümkün olabilmektedir (19).

Egzersiz ve spor yapanların beslenme ile ilgili temel bilgilere gereksinimi bulunmaktadır (7). Bir çalışmada mücadele sporları ile uğraşan sporcuların beslenme alışkanlıkları ve bilgi düzeyleri araştırılmış ve sporcuların %43,2'sinin beslenme konusunda yeterli bilgiye sahip olduklarını düşünürken, %82,7'sinin beslenme ile başarı arasında çok yakından ilişki olduğunu düşündükleri belirtilmiştir ( 4). Yetersiz beslenme ve yeme bozukluklarının yaygınlığı, ergen ve yetişkin sporcular arasında, özellikle kilo duyarlı sporlarda yarışan sporcular arasında yüksektir (1). Bir araştırmada güreşçilerin %88,3'ünün beslenmelerine dikkat ettikleri çok az bir kısmı ise (%11,7) dikkat etmedikleri belirtilmiştir. Yine %77,2'sinin öğün atlamadığı, %22,8'inin ise öğün atlamadığı bulunmuştur. Beslenmelerine dikkat eden güreşçilerin büyük bir çoğunluğunun öğün atlamadığı (%83,6), beslenmelerine dikkat etmeyen güreşçilerin %71,4'ü ise öğün atladığı tespit edilmiştir. Yin güreşçilerin; %36,7'si müsabaka veya antrenman sonrası tükettikleri besine dikkat etmemekte, %30,6'sı karbonhidrat

zengini, %21,72'si protein zengini besinler tüketmektedir (12). Günümüzde sporcu beslenmesi, başarıyı artıran genetik etmenler ile antrenman yoğunluğu ve sıklığından sonra ilk sırayı almaktadır. Optimal performansa ulaşmak için sporcular çocukluktan itibaren ve spor yaşamlarının her döneminde özellik taşıyan bir beslenme programı izlemesidir ( 5).
Beslenme konusunda güreşle ilgilenenler ve güreşçilerin sağlıklı olma ve özellikle yüksek performans için yeterli ve doğru bilgilere sahip olmaları gereklidir. Bu çalışmanın amacı minder güreşindeki antrenör ve sporculara yeterli ve dengeli beslenmeleri konusunda güncel ve doğru bilgilerin sunulmasıdır.

**GELİŞME VE SONUÇ:**

Beslenme bütündür ve sporcunun performansını en üst düzeye çıkaracak sihirli yiyecek ve içecekler yoktur (7). Antrenman ve beslenme müsabakada başarılı olmak için birbirine eşdeğerdir. Zirve sporunda performansı etkileyen faktörlerde beslenme karar vericidir. Kim antrenman ve müsabakada performans yeteneğini üst sınıra kadar kullanmak isterse onun beslenmesi de uygun olmalıdır. Bugünkü performans sporunda organizmanın önceden gerçekleşen beslenme durumu ile antrenmanın kalite ve sayısının etkilendiği bilinmektedir. Doğru ve yeterli yemek ve içmek buna yardım eder. Üst düzeyde performans gösterebilmek için fizyolojik fonksiyonları maksimum düzeyde, psikolojik durumları çok güçlü, biyomekanik yetenekleri yaptığı spor dalına en uygun ve üst kapasiteye çıkarılmış sporcuların bu özelliklerini tam kullanabilmesi için yeterli ve dengeli bir beslenmeye ihtiyaçları vardır (11).
Genel beslenme alışkanlığının dışında, yarışmada antrenman öncesi yenilen son öğünün içeriği ve de yarışma sırasında alınan içecekler de sporcunun performansını etkiler (6). Güreş müsabakalarının 1.devresinde ve 2.devresinin ilk dakikalarına kadar karbonidratlar ön plandadır. Müsabakaların son dakikalarında yağlar kullanılmaya başlanmaktadır. Güreş mücadele sınavıdır. Orta süreli spor branşlarının içinde en ağır sporlardan birisi olması nedeniyle güreşçi vücudunun bu ağır çalışmaya dayanabilmesi, performansını arttırabilmesi ve sporda başarılı olabilmesi için ağır antrenmanların sonucunda kaydedilen enerjinin tekrar en kısa zamanda yeterince ve dengeli olarak alınmasına bağlıdır. Karşılıklı yüksek yüklenmelerle geçen antrenman ve müsabakalarda sarf edilen enerji düzenli bir diyet programı ile karşılanmalıdır. Dayanıklılık uzun süre olmaktadır. Bu yüzden güreşte daha çok karbonhidratlar kullanılmaktadır. Enerjinin % 55-65'i karbonhidratlardan karşılanmalıdır. Aktif sporcuların günlük enerji gereksinimi sporcunun vücut yüzeyi, yaşı, cinsiyeti, çalışma şekli ve süresine göre değişmekte ve sporcuların enerjilerini karşılayacak şekilde beslenmeleri gerekmektedir. Sporcu harcadığından daha az enerji alırsa artan gereksinme vücut dokularından sağlanacağı için yağsız kas kaybı fazla olacak, yorgunluk daha çabuk gelişecektir (13).
Güreşçilerin beslenmesi müsabaka dışı zamanlarda beslenme, kilosunu ayarlama, müsabakadan önce, esnasında ve sonra beslenme olmak üzere ele alınabilir. Boş kalorili beslenme maddelerinden kaçınmak gereklidir (14).Bunlar:
*Şeker, *Tatlılar(şekerleme, dondurma), *Limonata, koka kola
*Çikolata, * Beyaz un ve ürünleri (beyaz ekmek, tost, kek, pasta vs.)
*Cilalanmış Pirinç, *Yağlar, * Alkol
Sporcularda spor yapmayan bireyler gibi sağlık beslenme ve düzenli plazma glikoz döngüsü için en az 3 ana ve 2 ara öğün tüketmelidir (16). Sporcular antrenman veya müsabaka öncesi en geç 3-4 saat öncesinde ana yemeklerini yemiş olmalıdır. Antrenman veya müsabaka sonrasında ise, öğün hemen tüketilmelidir (5,6). Güreş sporcuları için gerekli besin maddeleri, beslenme müdahalesi ile takviye edilebilir. Böylece güreş sporcuları daha iyi bir performans elde edebilir, performans ve somatik fonksiyonları egzersiz sonrası daha hızlı kurtarılabilir. Örneğin, Ho ve ark. (2013), güreş sporcularının kilo verme biçimlerinin fiziksel uygunlukları üzerindeki etkisini değerlendirmeleri gerektiğini ileri sürdü; kilo kontrolü safhasında beslenme düzenlemeleri ve besin takviyeleri bilimselliğe ve uygunluğa uymalıdır; turnuvalar için, beslenme güreş sporcularının takviyesi gerçek vücut ağırlıklarına göre kontrol edilmelidir; sporcuların fiziksel koşullarına ve kilo kontrol evresinde ortaya çıkan spesifik problemlere göre özel besinlerin takviye edilmesi gerekiyordu (18).
**Güreşçilerin öğünleri:** Güreşçilerin öğün sayıları 3 temel, 2 ara öğün olmak üzere beş öğün olmalıdır. Çok yağlı yiyen güreşçilerde dayanıklılık azalabilir.




**Grafik 1: Performans yeteneği ve sabah kahvaltısı ilişkisi**

**Tablo 1: Performans sporcularının enerji alımlarının öğünlere göre yaklaşık dağılımı**

| Öğün zamanı | % payı | Dayanıklılık sporları (Kilokalori) | Çabuk kuvvet sporları (Kilokalori) |
|---|---|---|---|
| **1. Sabah kahvaltısı** | % 20-25 | 1300-1400 | 1400-1500 |
| **2. Sabah kahvaltısı (kuşluk)** | %10-15 | 400-500 | 400-550 |
| **Öğle yemeği** | % 25-30 | 1200-1400 | 1400-1500 |
| **İkindi yemeği** | %10-15 | 550-600 | 400-500 |
| **Akşam yemeği** | %25 | 1500-1800 | 1500-2000 |

**Enerji İhtiyacı:** Güreşçinin enerji ihtiyacı karşılandığı oranda performanstaki olumlu etkileri hissedilecektir. Enerji veren besinler: 1 gr Karbonhidrat 4,1 kilokalori, 1gr yağ 9,3 kilokalori ve 1gr protein 4,1 kilokalori enerji verir. Güreş sporu, en yüksek enerji ihtiyacı olan spor türlerinden biridir. Örnek: 66 kg bir erkek güreşçinin günlük enerji ihtiyacı: Güreşçi günde 2 saat ağır aktivite antrenman yaptığını düşünelim. Ağır aktivite katsayısı bazal metabolizmanın %90'dır.Formüle koyarken 0,90 şeklinde koymalıyız. Erkeklerin bazal metabolizma formülü ile işe başlamalıyız. Bazal metabolizma: 24 x 66 x 1= 1584 kilokalori eder. İlave aktivite metabolizma:1584*0,9=1426 eder. 2 saat için ise: 1426*2=2852 kilokalori eder. Toplam metabolizma (Günlük enerji ihtiyacı):1584+2852=4436 kilokalori tutar. O halde 66 kg gelen bir güreşçinin verimli antrenman ve müsabaka yapabilmesi için en az 4436 kilo kalori enerji alması gereklidir (11). Enerji ihtiyacının giderilmesi için çok yönlü ve dengeli bir beslenme gereklidir.

**- Çok yönlü beslenme olmalı:** Özellikle mineral ve vitamin bakımından zengin sebze ve meyveler yenmelidir. Enerji ihtiyacı çalışma süresine ve yoğunluğuna bağlı olarak artmaktadır.

**Tablo 2: Canlı besin maddeleri (14)**

| | |
|---|---|
| *Taze meyve sebze | *Sarımsak |
| *Meyve ve sebze suları | *Yoğurt |
| *Salata | *Az pişmiş biftek |
| *Tahıl taneleri | *Maya |
| *Soya fasulyesi | *Buğday özü |
| *Yulaf ve buğday ezmesi | *Kabuklu meyveler |
| *Süt | *Bal, çiçek polenleri |
| *Peynir | *Meyve sirkesi |

Kuvvet, sürat, dayanıklılık, teknik müsabaka durumlarına göre harcanan kalori miktarları farklı farklıdır. Mesela bir saat kuvvet çalışmasında 800-900, dayanıklılık çalışmalarında ise 600-900, teknik çalışmalarında ise 400-700 kaloriye ihtiyaç duyulmaktadır. Ayrıca sıkletlere göre ihtiyaç duyulan günlük ortalama enerji miktarı hafif sıkletten ağır sıklete doğru artma göstermektedir(8,9).

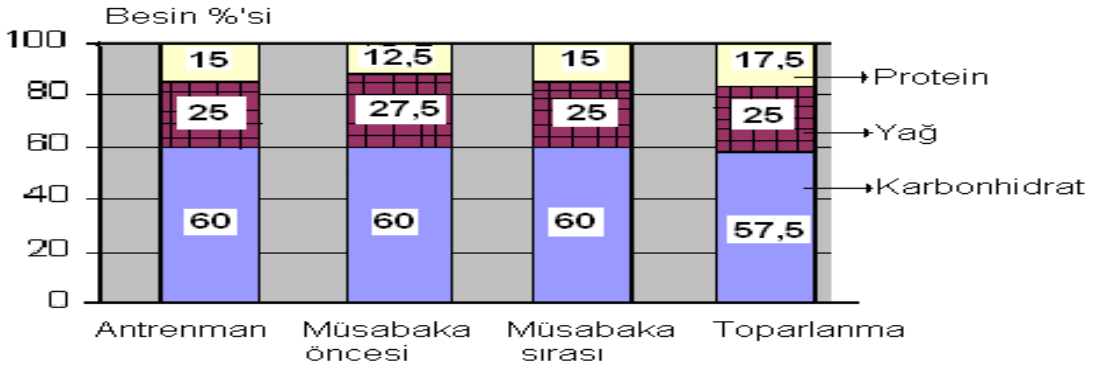
**Antrenman Aşaması:** Antrenmanın alıştırmaları ile kullanılan enerjinin en az %60'ı karbonhidratlardan alınmalıdır. Optimal protein miktarı aşağı yukarı o zaman %15-18 civarıdır. Bu günlük ağırlığın kg başına yaklaşık 2 gr yüksek değerli protein gerekli olduğunu gösterir. Fakat protein girişi günlük vücut ağırlığı kilogram başına 1,5 gr yeterlidir. Günlük toplam enerji ihtiyacının %10-15 uygundur. Çünkü çabuk kuvvet spor türleri yüksek yüklenme yoğunluğu sayesinde relatif kısa sürede gerçekleşir(8,9).

**- Yüksek yoğunlukta antrenmanda beslenme:** Antrenmanda günlük enerji alımı ilave özel antrenman ihtiyaçlarına uygun olmalıdır. Örneğin bir saatlik koşuda yoğunluğa bağlı olarak 800-1300 k.kal veya bir saatlik kayakta 1000-15000 k.kal ihtiyaçları varır. Bir saatlik güreş 800-1000 k.kal ilave bir enerji ihtiyacı doğurur. Genç bir güreşçinin toplam enerji ihtiyacı ağırlık sınıfına bağlı olarak günlük 4000-4500 k.kal civarıdır. Besin maddeleri arasındaki dağılım spor türüne uygun olmalı. Kuvvet ne kadar büyükse yemekteki protein miktarı o kadar artmalıdır. Çabuk kuvvet türü olan güreşte; kuvvet/ çabuk kuvvet antrenmanı veya toplam antrenmanda dayanıklılık antrenmanı Karbonhidrat, yağ ve proteinlerin

birbiri arasındaki ilişkisini etkiler. Antrenmanda kuvvet ve çabuk kuvvet çalışması ön planda ise o zaman kasların uygun bir uyumunun sağlanması için beslenmede protein ihtiyacı %12-14'den %16-18'e çıkarılmalıdır. Veya günlük 2-2.5 gr protein kg başına alınmalıdır. Bu esnada karbonhidratların payı %55-60 civarı ve yağ payı %26-28 civarı olur. Antrenmanın önemli noktası dayanıklılık ve kuvvette dayanıklılık olursa o zaman karbonhidratların payı %58-60'a çıkar, protein payı %12-14 (kilogram başına 1.5-2 gr) yağ payı %28-30 olur(8,9,14).

**Tablo 3: Temel beslenmede antrenman gününde önerilenler**

| | |
|---|---|
| * Saf meyve suları (meyve suyu içecekleri olarak mineral maddeleri ve vitaminlerden zengin)<br>* Tereyağlı sütlü kefir, taze meyvelerle karıştırılmış sütlü içecekler.<br>* % 1,5 yağlı sütle kakao içilmesi (süt ve sütlü içecekler antrenmandan yaklaşık 1,5 saat önce)<br>* Taze portakal veya limon suyu sıkılmış hafif tatlı cay içilmesi<br>* Potasyumdan zengin meyve suları (örneğin mineral suyu ile elma suyu oranı 1:1 şeklinde olmalı)<br>* Yağdan fakir sebze haşlama suyu | * Taze sıkılmış meyve suyu<br>* Multi vitamin suları<br>* Sebze suları<br>* Magnezyumdan zengin mineral suyu<br>* Kesilmiş süt suyu veya peynir suyu içecekleri<br>* Magnezyum ve potasyum sağlayan elektrolitli içecekler<br>* Magnezyumdan zengin mineral suları |




**Şekil 1: Güreşçilerin değişik dönemlerde besin alım yüzdeleri (11)**

**Müsabaka öncesi ve müsabaka aşamasında beslenme:** Karbonhidratlar büyük bir önem kazanır. Her iki aşamada günlük enerji ihtiyacının sağlanması karbonhidratlar ile %60-65 olmalıdır. Bazen de (özellikle turnuva gibi maçların sık yapıldığı günlerde) karbonhidratlar enerjinin % 80'ine kadarını vermelidirler. Bununla kas depoları yeterli glikojenle dolar. Daha sık tekrarlamalar özellikle müsabaka aşamasında olduğu gibi (müsabaka süresi, sırası ve sonrası) olabilir. Bu yüzden her şeyden önce karbonhidrattan zengin içecekler aralarda alınmalı bu esnada aynı sıvı maddelerden uygun mineral miktarlarıyla alınmasına dikkat edilmelidir. Ana öğünlerde protein konsantreleri de verilebilir. Müsabaka gününde yüklenmeden 2-3 saat önce sindirimi kolay, karbonhidrat ve proteince zengin besinler alınmalıdır. Enerji girişi sadece karbonhidrattan ibaret olmamalıdır. Çünkü o zaman yüklenme başlangıcından hemen önce kan şeker seviyesi düşer ve bu da performans yeteneğini negatif yönde etkileyebilir. Tartıdan müsabakanın olduğu saate kadar ki, sürede yağlı ve kırmızı etli besinler tüketilmemesi uygundur. Çünkü yağların ve etin sindirimi zordur. Eğer güreşçi kilo düşmüş ise bu konuya daha çok özen göstermeli ve glikoz depolarını ve sıvı depolarını doldurmaya çalışmalıdır. Bugünkü güreşte tüm müsabakalar aynı günde tamamlandığı için beslenme konusunda aşağıdaki noktalara dikkat etmek gereklidir:

* İki müsabaka arası 1 saatten az ise: Su, meyve suyu ve sporcu içeceği uygundur.
* İki müsabaka arasında 1-2 saat ara var ise: Glisemik indeksi yüksek yiyecekler ile yağsız tost, beyaz ekmek, haşlanmış pirinç, haşlanmış patates, haşlanmış havuç ve muz uygundur.
* İki müsabaka arasında 3-4 saat ara var ise: Yüksek karbonhidratlı besinler + Su. Sütlü tatlılar, makarna çeşitleri, spagetti, sakroz, elma ve üzüm kompostosu veya suyu uygundur. Bazı güreşçilerin mideden sorunu olabilir bunlar sütü laktoz süt olarak almalıdırlar.
* Gergin sporcuların midelerinde yiyecekler daha uzun süre kalır ve ağırlık yapar (17,19).

Mide ne fazla dolu nede boş olmalıdır. Dolu bir mide diyafram solunumunu engeller ve sonuçları gereksiz oksijen tüketimi ve kanın sindirim sistemindeki yer değiştirmesi olan büyük bir sindirim çıkışına sahiptir. Bu nedenle verim engellenir. Boş mide ile müsabakada da kan şekeri düşer.

**Yarışma gününde beslenmenin temel kuralı:**

Aç karnına müsabaka yapılmamalı, son öğün müsabakadan 2-3 sat önce olmalı ve sindirimi kolay besinler aşırıya kaçmadan alınmalıdır (8,9,14).

**Tablo 4: Müsabakadan önce tüketilmemesi gerekenler**

| Müsabakadan üç gün önce vücutta su tutucu özelliklerinden çok az tüketilmeli veya hiç tüketilmemesi gerekenler | Müsabakadan iki gün önce tüketilmemesi gereken yiyecekler |
|---|---|
| * Tuzlu yiyecekler (kraker, bisküvi vb.)<br>* Kaşar, tulum peyniri, zeytin<br>* Tuzlanmış kızarmış et, et suyu<br>* Hardal, turşu, ket çap, patates cipsi<br>* Bütün konserve türü yiyecek ve içecekler,<br>* Tereyağı,<br>* Kuruyemiş, kakao,<br>* Hazır salata ve et sosları, hazır çorbalar. | * Kızartmalar<br>* Kuru baklagiller (fasulye, nohut, mercimek)<br>* Kuru yemişler<br>* Kuru meyveler<br>* Acılı baharatlı yiyecekler<br>* Gaz yapıcı sebzeler (bağırsaklarda kalış süreleri uzun olan ve gaz yapıcı besinler).<br>* Pırasa, ıspanak, marul gibi selüloz bulunan sebzeler |

**Müsabaka öncesi aşamada beslenme:** Müsabaka öncesi aşamada ve müsabakalar gününde karbonhidrattan zengin beslenme çok büyük bir önem taşır. Müsabaka öncesi en son yemek, kolay sindirilebilen türden olmalı ve genellikle 2 saat önce yenilmelidir. Vücudun su ve elektrolit ihtiyacının karşılanabilmesi için de müsabakadan 1,5-2 saat önce bol miktarda su veya üç saat önce et suyu içilebilir. Müsabaka günü karbonhidratlı yiyecekler (tost, reçel, bal, pekmez ve unlu çorbalar vs.) alınmalıdır. Yarışmadan önceki son yemekte proteinli yiyecekler çok az yenmelidir. Son iki gün içinde bol posalı yiyecekler çok az yenir veya hiç yenmez. Yine iki gün öncesinden çok baharatlı yiyecekler sindirimi zor olduğu için yenmemelidir. Müsabaka gününde 4-6 müsabakada yüksek bir dayanıklılık performansı için uygun enerji sağlanmalıdır. Müsabakalar gününden önceki akşam veya öğleyin yemekte pirinç, makarna ve patatesten zengin beslenme gereklidir. Son karbonhidrat ve proteinden zengin ürünler müsabaka başlamasından 3-4 saat önce alınmalıdır. Bu öğünler ilave olarak lifli maddelerden fakir olmalı ve iyi çiğnenmeli. Müsabaka başlamadan 30-40 dakika önce biraz sıvı girişi (çay, elma suyu karışımlı maden suyu, elektrolitli içecekler) olmalı (0,2-0,4 litre). Müsabaka günündeki müsabaka aralarında yine küçük miktarda karbonhidrattan zengin muz, meyveli çikolata, tereyağlı kek veya enerji barları alınabilir. Mineral suları içilmesinde (magnezyumdan zengin, karbonik asitten fakir) veya mineral içecekleri çok önemlidir. Müsabaka günü karbonhidrattan, potasyum ve magnezyumdan zengin olarak mutlaka alınmalı (muz, elma suyu, sebze ve uygun içecekler). Daha sonra uygun bir öğün olmalı (örneğin makarnalı). Besin maddeleri arasındaki ilişki şöyledir: Karbonhidratlar: Proteinler: Yağlar=%50:%20:%30 veya kilogram vücut ağırlığı başına gram olarak; Karbonhidratlar: Proteinler: Yağlar=9,5 gram:3,5 gr ve 5,5 gram olmalıdır. Dünya şampiyonu gibi antrenman yapıp kahve tutkunu gibi beslenmek yanlıştır (8,9,14,15,17).

**Tablo 6 Müsabakaya hazırlık aşamasında beslenme maddeleri seçimi için rehber(3)**

| **Besin türü** | **Kurala uygun alım** | **Bazen** | **Asla alınmamalı** |
|---|---|---|---|
| **Karbonhidratlar** | Yulaf ezmesi, sebzeler | Meyveler, pirinç, helvası, patatesler, tam müsli, makarna, erişte | Tatlılar, ekmek |
| **Proteinler** | Sığır ve tavuk eti, hindi eti, av hayvanı eti, balık, yumurta akı, yağsız yoğurt | Tavuk jambon, peynirler(% 40 e kadar yağlı) | Sucuk, süt, tuzlanmış balık, meyveli yoğurt |
| **Yağlar** | Sıvı yağlar, fındık-fıstık yağları, ayçiçeği çekirdeği | Yumurta sarısı, tereyağı | |
| **İçecekler** | Kahve, cay, mineral suyu (sodyumdan fakir) | - | Besi suyu, kola, limonata, diyet içecekler, alkol |

**Toparlanma Aşaması:** Müsabaka periyodu sonrasında karbonhidrattan zengin, yağları indirgenmiş(azaltılmış) besinler önerilir. Bu esnada protein miktarı vücut ağırlığı kg başına günlük 1,5 gr altında olmamalıdır. Yüzde olarak günlük enerji ihtiyacı % 55-60 karbonhidratlar, %25 yağ, %15 protein şeklinde dağıtılabilir. Uygun sıvı ve mineral girişi sayesinde toparlanma zamanı kısalır. Müsabakadan sonraki ilk öğün ilke olarak iki şartı yerine getirmelidir:

* Müsabakalarda kas çalışması yolu ile tüketilen karbonhidratların yeniden vücuda temini ve kas glikojeninin olabildiğince çabuk bir şekilde inşa edilmesi için bu öğünün bol karbonhidratlı olması gerekir.

*Bu öğün yarışmanın yoğunluğu nedeni ile tüketilen veya yıpranan protein yapılarını (kas lifleri, enzimler, hormonlar) yeniden inşa etmesi, tüketilen vitaminlerin yeniden yerine konması, ter ile kaybolan sıvının uygun mineral ve eser elementleri içermesi gereklidir.

* Egzersizden önceki bir saat içerisinde atıştırılan yiyecekler kayda değer bir şekilde kas glikojen depolarını doldurmaz (8,9).

Sonuç olarak güreşçilerin beslenmesinde antrenman, müsabaka öncesi, sırası ve sonrası aşamalarında ihtiyaç duyulan besinler ve özellikle karbonhidratların temin edileceği şekilde yer verilmesi gereklidir.

**KAYNAKLAR**

1-Arslan S.,(2017). Sporcularda Yeme Bozuklukları: Multidisipliner Yaklaşım, Uluslararası Balkan Spor Bilimleri Kongresi Bildiri Kitabı, Uludağ Üniversitesi, Bursa/Türkiye, pp.595

2- Baron K.,(çeviri:Ömeroğlu S.,Editör:Hasırcı S.),(2002), Sporcuların Optimal Beslenmesi,Bağırgan Yayınevi, Ankara

3- Breitenstein B.,(1999), Power- Bodybuilding, Rororo port,Rowolhlt,Hamburg

4-Cengiz Ş.Ş., Göktepe M., Bezci Ş.,(2015). Mücadele sporlarıyla uğraşan sporcuların beslenme alışkanlıkları ve bilgi düzeylerinin incelenmesi, 4th International Conference on Science Culture and Sport, OHRID/MACEDONIA, Proceedings Book, pp.185

5-Ersoy G. , (2001). Okul Çağı ve Spor Yapan Çocukların Beslenmesi, Ata Ofset, Ankara.

6- Güneş Z. , (1998). Spor ve Beslenme Antrenör ve Sporcu El Kitabı, Bağırgan Yayımevi, Ankara.

7- Gülgün E., (2004). Egzersiz ve Spor Yapanlar için Beslenme. Nobel yayınları, 3. Baskı, Ankara.

8- Hamm, M.,(1996), Fitness Ernahrung, Sport-Buch,Rowohlt,Hamburg, Germany

9- Hamm, M., Geiss R. K.,(1992),Handbuch Sportler-Ernaehrung, Behr's Verlag, Hamburg,

10-Hawley, J.A., Tipton, K.D., Millard-Stafford, M.L. ,(2006). Promoting Training Adaptations Through Nutral İnterventions. J Sport Sci, 24 (7), 709-721.

10-İmamoğlu O.,(2011);Güreşçilerde Enerji İhtiyacının Karşılanması,Türkiye Güreş Federasyonu Dergisi 2011 Dünya şampiyonası özel sayısı , sh.109-110

11- Koç, M. Türkçapar Ü., (2015). Elit Güreşçilerin Beslenme Alışkanlıkları Ve Beslenme Destek Ürünü Kullanma Durumlarının İncelenmesi, Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi, Yıl: 3, Sayı: 21, s. 503-514

12- Köksal O ,Keskin E., (1979). Güreş Antrenörünün El Kitabı ( Güreş ve Beslenme ), Spor Loto Toto Matbaası, Ankara.

13- Konopka, P., (çev: Hale Harputoğlu), (2000), Spor Beslenmesi,Bağırgan yayınevi, Ankara

14-Lawrence, M.E. ve Kirby, D.M. , (2002). Nutrition and Sport Supplements: Fact or Fiction. Journal of Clinical Gastroenterology. 35(4)299-306.

15-Maughan R., (2002). The Athlete's Diet: Nutritional Goals and Dietary Strategies. Proceedins of Nutrition Society. 61, 87-96

16- Nöcker J.,1987), Die Erhanehrung des Sportlers, Hofmann-Verlag Schondorf,Germany

17- Pehlivan A.,(2005), Sporda Beslenme,Morpa yayınları, İstanbul.

18-Yang Y, Zhiling Y, Xiaodong C. (2016). Effect of dıetary nutrition intervention on the physical stamina of female wrestling athletes. Carpathian Journal of Food Science and Technology. p.71-77.

19- Yıldıran İ ., (1992). Dayanıklılık Yüklenmelerinde Enerji Kazanma Yolları ve Enerji Kaynakları, G.Ü. Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi, 8.1: 93-98

19-Tural Ü.,(2017). Uyku ve Bozuklukları, Kocaeli Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı 5 Ders Notları, http://tip.kocaeli.edu.tr/docs/ders_notlari/u_tural/uyku.pdf

# MİNDER GÜREŞÇİLERİNDE SAUNA KULLANIMI/ STEAM ROOM USE IN MAT WRESTLERS

***Pelin AKYOL**** *Yunus BERK*** *Onur ÖZTÜRK ** Osman İMAMOĞLU**
**OMÜ Ortak Dersler Bölümü*
***OMÜ Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi*

**ÖZET**
Bu çalışmada minder güreşçilerinde sauna kullanımı nasıl olması gerektiği amaçlanmıştır. Çalışma literatür taraması şeklinde yapılmıştır.
Minder güreşçileri müsabakalar öncesi genellikle hızlı kilo kayıpları gerçekleştirirken saunaya girmektedirler. Güreşçiler saunanın antrenman ve müsabakada kondisyonu arttırıcı ve performansı yükseltici aynı zamanda da koruyucu ve kilo düşürücü etkisinden yararlanırlar. Sauna uygulaması sonucu aşırı terleme ile sıvı ve dolayısıyla kilo kaybının yanında, vücut ısısındaki değişimlere bağlı olarak bazı tepkimeler gerçekleşmektedir. Bu aşamada vücutlarına en az zarar vermek için bazı kurallara dikkat etmeleri gerekir.
Sonuç olarak kilo düşmek zorunda kalan güreşçilerde sıklıkla sauna ile kilo düşme yöntemine başvurulmaktadır. Saunada kilo düşmenin olumsuz etkilerini en aza indirmede bazı önlemler alınması, saunanın kullanım kurallarına uyulması ve etkilerinin bilinmesi önerilir.
**Anahtar kelimeler:** Güreş, Sauna

**ABSTRACT**
The objective of this study is to show how steam rooms should be used in mat wrestlers. The study was conducted as a literature review.
Generally, mat wrestlers use steam rooms for fast weight loss before competitions. Wrestlers make use of the condition increasing, performance boosting and at the same time protective and weight decreasing effects of steam rooms in trainings and competitions. As a result of steam room, in addition to dehydration and thus weight loss with over sweating, some reactions occur due to changes in body temperature. At this state, wrestlers have to pay attention to some rules so that they cause the least damage to their bodies.
As a conclusion, wrestlers who have to lose weight frequently resort to the method of losing weight with steam room. It is recommended that some precautions should be taken to minimize the negative effects of losing weight in the steam room, to obey the rules for using the steam room and to know about the effects of the steam room.
**Key Words:** Wrestling, Steam room

## GİRİŞ VE AMAÇ:

Günümüz güreşçileri, yarı veya tam açlık diyet, alınan sıvı miktarının azaltılması, sauna, sıcak ortamda çalışma ve ağır egzersizler içeren antrenman programları vb. yöntemleri ya bir alt sıklete düşerek kendine avantaj sağlama ya da kendi müsabaka kilosunu ayarlamak amacıyla uygulamaktadırlar (3,5,12,15,16). Antrenmandan sonra ve tartıdan önce sauna kullanımında ter kaybı artırılır (10). Güreşçilerde kilo kaybı için kullanılan bir yol saunada terlemedir. Güreş gibi yarışma öncesi müsabaka tartısı yapılan sıklet sporlarında, sporcular genellikle hızlı kilo kayıpları gerçekleştirmektedirler. Hızlı kilo kayıplarını sauna, sıvı ve besin kısıtlaması yaparak gerçekleştiren sporcularda dehidratasyona maruz kalmaktadırlar (8). Müsabaka öncesinde; yoğun egzersiz, sauna, besin ve sıvı kısıtlaması gibi uygun olmayan yöntemlerle kısa sürede (1-5 gün) vücut ağırlığını azaltma güreşçilerde yayın olarak kullanılan bir yöntemdir (2,6,15).Yapılan bir araştırmada ise Kılıç (1998) sauna ve antrenman yoluyla vücut ağırlık kaybının % 3 oranında azaldığı görülmüştür(11).

Sauna öncelikle terlemek ve terleme yoluyla toksinleri vücuttan uzaklaştırmak amacıyla kullanılmaktadır. İyi bir dinlenme ve rahatlama aracı olarak tercih edilmektedir. Bunun yanında sauna insanlara zinde bir bünye kazanmalarında büyük fayda sağlar. İyi bir beslenmeyle beraber, düzenli sauna banyoları, enerjik ve sağlıklı kalmak için mükemmel bir yoldur. Vücut direncine ve vücut sağlığına olan katkıları en önemli iki özelliğidir. Saunanın tıbbi ve tedavi özellikleri de bulunmaktadır (17).

Güreş ve benzeri vücut ağırlığı denetimli sporlarda sauna uygulamalarının etkileri önemlidir. Sauna uygulamaları sempato- adrenal sistemin uyarılması ile metabolik hızı ve vücut iç ısısını arttırarak hormonal değişimlere yol açar (14). Bir araştırmada müsabaka öncesi vücutlarını besin ve sıvı kısıtlaması, naylon veya kauçuk elbiseler giyerek, saunalar ya da egzersizler ile ağırlık kaybı gerçekleştirerek sıvı kaybeden güreşçilerde, dehidrate olmayan güreşçilere nazaran daha fazla iskelet kası hasarı oluştuğu bulunmuştur (7). Sauna uygulaması sonucu aşırı terleme ile sıvı ve dolayısıyla kilo kaybının yanında, vücut ısısındaki değişimlere bağlı olarak gerçekleşen bazı tepkimelerin ve organizmanın adaptasyonu sonucunda, saunanın serum lipidlerini etkilediği düşünülebilir (1). Bir çalışmada kilo düşen Judo ve güreşçilerde kilo düşme metotları içinde sauna ile kilo düşenler %15,2 ve sauna+ antrenman ile %25,8 olarak bulunmuştur. Tartı öncesi kilo düşmede en çok başvurulan yöntem %45,5 ile koşu ve onu % 25,8 ile sauna yöntemi takip ettiği belirtilmiştir. Müsabaka öncesi judo ve güreşçilerin birçoğu kısa süreli kilo düşme yollarına başvurmak durumunda kalırlar. Ve toparlanma tam olmadan bir sporcu 4-5 maçlık bir seriye başlamak zorunda kaldığından başarı şansıda düşecektir(9). Sauna kullanımı güreşçilerde bazı olumsuzluklara yol açsa da hemen hemen sıkışıldığında başvurulan geçerli yöntemdir. Bu nedenle sauna kullanım durumlarının güreşçiler tarafından çok iyi bilinmesi gerekir.

Bu çalışmada minder güreşçilerinde sauna kullanımı nasıl olması gerektiği amaçlanmıştır.

## GELİŞME VE SONUÇ:

Sauna içinde oturma gruplarında hissedilen sıcaklık katlardan yukarı çıkıldıkça değişmektedir. Bunun için saunaya ilk olarak başlayanların yatarak saunada kalmaları daha uygundur. Bu şekilde vücudun her bölgesine aynı sıcaklık uygulanmış olur (17). Sauna ısısı 80 derece ile 100 derece arasında değişen kuru sıcak hava banyosudur. En iyi katlanılabilen sıcaklık 75-85 derece olup havanın rutubet derecesi %15-30 olmalıdır. Zaman zaman ocak üzerine su dökülerek buhar çıkışı sağlanabilir. Güreşçiler saunanın antrenman ve müsabakada kondisyonu arttırıcı ve performansı yükseltici aynı zamanda da koruyucu ve kilo düşürücü etkisinden yararlanırlar. Saunada metabolizma hızı normalin % 40 üstüne çıkabilir. Ayrıca doku yenilenmesi artar. Kasın gelişmesi eğilimi desteklenir ve yorgunluktan kurtulması daha hızlı olur. Gergin kaslar yumuşar, toksik maddeler atılır, vücut direnç artar, soğuk algınlıklarına karşı koruma sağlanır (4,13).

Uzmanların tavsiye ettiği sauna banyosunda başlangıçta:

*Deri gözeneklerinin açılması ve temizlenmesi için saunaya girmeden önce duş alınmalıdır.

*Saunadan daha çok faydalanmak için duştan sonra vücudun iyice kurulanması gerekmektedir.

Vücudu ısıtma ve ter atma durumunda ise

* Saunaya yeni başlayanlar için alışma süresince ilk basamaklarda oturmaları tavsiye edilir.
* Saunadaki ısının tüm vücuda eşit oarak dağılması için yatar durum en iyisidir.
* İdeal sauna sıcaklığı 75-85 santigrat derecedir.
* Saunada ortalama kalma süresi 10-15 dakikadır.
* Tek kullanım içerisinde uzun süre sabit kalınmamalıdır. İlk önce alt basamaklarda oturup vücudun ortama uyum sağlaması sağlanır. Daha sonra kademe kademe yükseltilerek en iyi terleme sağlanır.

Vücudun soğutulma evresinde ise:

* Sauna kullanımı sadece ter atmakla sınırlı değildir. Saunadan çıktıktan sonra vücudumuzun normal ısı dengesini yakalaması için serin duş şarttır.
* Duş alırken soğuk suyu vücudumuza birden uygulamamalıyız. Ayaklardan başlayarak yavaş bir şekilde vücut soğutulmalı ve normal ısı dengesi yakalanmalıdır.
* Duş süresi 5 ila 15 dakikaarasına yayılmalıdır.
* Hiç bir zaman sıcak su ile duş alınmamalıdır.

Vücudun dinlenme evresinde:

*Sauna banyosundan çıkan kişinin rahat bir şekilde uzanıp en az 10 dakika dinlenmesi gerekir.

* Sauna kullanımı kişiden kişiye değişmektedir.
* Sauna seanslarının kullanım sıklığına göre ayarlanması gerekmektedir.
* Her gün kullananlar için günde 1-2 seans – haftada 3 kez kullanım için 4-5 seans – haftada 1 kez kullananlar için 3 seans uygun olanıdır.
* Vücudun kaybettiği sıvı dengesini kazanması için meyve suyu, su ve asitsiz içecekler tüketilmelidir (17).

Sauna kullanımında bazı riskler mevcut olabilir. Belirgin nabız artışı ile dolaşımı çalıştırıcı etki yapar. Kalp atım sayısı dakikalık180 üzerine ulaşılabilir. Bu nabız artışına karşın kuvvetli periferik genişleme nedeniyle dolaşım üzerine binen yük düşük olmaktadır. Yapılan çalışmalar 90 derece sıcaklıktaki bir saunada 15 dakika süreyle kalmanın nabız açısından aynı sürede 3000 metrelik koşuya eşit olduğunu göstermiştir. Saunada kalma süresi 8-12 dakika olup en fazla 2-3 seans uygulanır. Başlangıçta 1-2 seansı geçmemelidir. Aralarda kısa süreli soğuk duş, soğuk havuz faydalıdır. Saunanın kilo verme ve alınan alkolün vücuttan atılmasını sağladığı konusunda pek doğru olmayan bir inanış vardır (4,13).

**Sauna konusunda dikkat edilecek noktalar**

*Sauna özellikle masaj, hava ve güneş banyolarıyla birlikte kullanılmalıdır. Sauna sonrası antrenman yapılmamalıdır.

*Sauna sonrası oluşan kilo kaybı genellikle terleme ile oluşan su ve elektrolit kaybıdır. Meyve suları alımı önerilir.

*Aşırı süre saunada kalınması metabolik dengeyi ve sıvı dengesini bozarak yorgunluğa sebep olur.

* Kondisyon antrenmanlarında haftada bir yada iki kez saunaya girilmesi yeterlidir ve her seferinde saunada 15 dakikadan fazla kalınmamalıdır.

* Antrenman ve yarış performansı üzerinde arttırıcı etki sağlamak için güreşçinin yarıştan önceki gün saunada çok uzun olmayan bir süre kalması faydalı olabilir.

* Sauna sonrası yeterli soğuma sağlanarak terleme süresinin uzaması engellenmelidir.

*Antrenman sonrası ve masaj sonrası saunaya girilmez.

*Güreşçilere müsabakadan 1-2 gün önce saunaya girmek zarar verebilir.

* Sauna deri enfeksiyonu, açık yara ve kesikleri olan kişiler tarafından kullanılamaz.

Herhangi bir sargı ile Sauna ya girilemez.

* On altı yaşından küçük güreşçiler, yanlarında başka birileri olmadan sauna girmemelidir.

*Saunaya girmeden önce duş alınması tavsiye olunur. Kurulandıktan sonra saunaya girilir. Saunaya plastik ve sentetik maddeler sokulmamalıdır.

* Saunaya şort veya mayo ile girilebilir.

* Saunada oturulan yere mutlaka havlu veya benzeri bir şey konulmalıdır. Bazı renkli havluların oturma alanını boyaması nedeni ile beyaz havlu kullanılması uygundur.

* Sauna çıkışında serin duş (sağlığınız açısından sakıncası yoksa soğuk duş) tavsiye edilir.

* Saunada ideal süresi 15 dakikadır. Kişinin isteğine ve sağlığına bağlı olarak ve ara vererek bir kaç seans yapılabilir.

* Sauna 75-85 C derece arasında kullanılmalıdır.

* Karakucak ve yağlı güreş müsabakaları sonrasında sauna kullanımı toparlanma ve atık maddelerin hızlı atımı, soğuk havalarda vücudun ısıtılması amacı ile olabilir. Soğuk havaya bağlı oluşabilecek rahatsızlıkların önlenmesinde saunada terlemenin etkili olacağı umut edilir.

Sonuç olarak kilo düşmek zorunda kalan güreşçilerde sıklıkla sauna ile kilo düşme yöntemine başvurulmaktadır. Saunada kilo düşmenin olumsuz etkilerini en aza indirmede bazı önlemler alınması, saunanın kullanım kurallarına uyulması ve etkilerinin bilinmesi önerilir.

**KAYNAKLAR:**

1- Ağırbaş Ö.,Ağgön, E.,Uçan İ.,Kıyıcı F., (2012). Yüksek Yoğunluklu Akut Güreş Egzersizi Ve Saunanın Serum Lipidleri Üzerine Etkisi,Spor Hekimliği Dergisi Cilt: 47, S. 49-57.

2-Artioli G.G; Franchini E., Nicastro H., Sterkowicz S., Solis M.Y., Junior A.H.L. (2010). The need of a Weight management control program in judo: a proposal based on the successful case of wrestling. Journal of the International Society of Sports Nutrion. 7:15.

3- Buskirk ER.,(1978). Weight Loss İn Wrestlers. American Journal Of Diseases Of Children, Vol:132, Page:355-358.

4-Deuser E.,1984),Scnell Wieder Fit,Bintz Verlag-6050 Offenbach/MAIN

5-Eroğlu H., (2002). Güreşçilerde Hızlı Kilo Kaybının Bazı Fizyolojik Parametreler Üzerine Etkisi. Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı.

6-Gibs A.E, Pickerman J, Sekiya J.K (2009). Weight Management in Amateur Wrestling. Sports Health: A Multidisciplinary Approach. 1:227-230

7-Işık Ö. (2015). Elit Güreşçilerde Dehidratasyonun İskelet Kası Hasarı ve İnflamasyon üzerine Etkisi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Doktora Tezi,https://www.researchgate.net/publication/276157460
8-Işık Ö.,Gökdemir K.,Bastık C.,Yıldırım İ.,Doğan İ., (2013). Elit Güreşçilerde Dehidratasyonun Depresyon Üzerine Etkisi, 5. Antrenman Bilimleri Kongresi Özet Kitabı, 02 - 04 TEMMUZ,BEYTEPE – ANKARA, Baskı: Du & Se Ajans, www.sbt.hacettepe.edu.tr
9-İmamoğlu, O., Çoknaz, H.,Gölünük, S., Yamaner, F.,(2008); *Bayan Elit Judo ve Güreşçilerde Kilo Düşme Davranışları, 10. Uluslar arası Spor Bilimleri Kongresi, Bolu*
10- Jacke L.,K., ( 2014). Optimale Ernährung zum Gewichtmachen im Ringen, Fakultät, Life Sciences Studiengang Ökotrophologie, Hamburg Universty of Applied Sciences.
11-Kılıç M., (1998).Yıldız Kategorisindeki Güreşçilerde (15-16 Yaş Grubu ) Kısa Süreli Sıvı Kaybının Performansa Etkisi, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Konya: Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı.
12-Marquart Lf, Sobal J. (1994).Weight Loss Beliefs, Practices And Support Systems For High School Wrestlers. J Adolesc Health, Jul;15(5):410-5.
13-Satıcıoğlu M.,(1996),Spor Masajı,Spor ve Tıp Dergisi,Yıl 4, sayı 1,S.32-35
14- Szyguła Z.,(1995). All about sauna (effect of sauna on athletes' organism and capacity). Sport Wyczyn 33(5-6): 53-62,
15-Steen SN, Brownell KD (1990). Patterns of weight loss and regain in wrestlers: has the tradition changed? Med Sci Sports Exerc. 22:762-768
16-Webster S, Rutt R And Weltman A., (1990). Physiological Effects Of A Weight Loss Regimen Practiced By College Wrestlers. Medicineand Science İn Sports And Exercise; 22, 229-234.
17-www.proartsauna.com

**23. İŞİTME ENGELLİLER OLİMPİYAT OYUNLARI GREKOROMEN GÜREŞ MÜSABAKALARININ TEKNİK ANALİZİ**

**THE TECHNICAL ANALYSIS OF GRAECO-ROMAN WRESTLING COMPETITIONS OF THE 23rd DEAFLYMPICS**

*Recep Nur UZUN* Mehmet GÜL** Alaeddin AYDOĞAN*** Osman İMAMOĞLU**

**OMÜ Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi ** Cumhuriyet Üniversitesi Spor Yüksekokulu*
****Kırıkkale Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi*

**ÖZET:**

Amaç: Bu araştırmada 23. İşitme Engelliler Olimpiyat Oyunlarının grekoromen güreş stilinin çeşitli maçlarının teknik analizlerinin yapılması ve müsabakalarda engelli olmayan güreşçilerin müsabakalarına benzerlik ve farklılıklarının belirlenmesi amaçlamaktadır.

Yöntem: Araştırma literatür taraması ve video analiz yöntemine dayanmaktadır. İşitme engelliler olimpiyat oyunları resmi sitesinden elde edilen müsabaka sonuç listesinden ve de video çekim sonrası elde edilen görüntüler analizlerin yapılmasında kaynak olarak kullanılmıştır.

Bulgular: 95 Müsabakanın %45,26'sı sayı ve %54,74'ü tuş ile galibiyetle bitmiştir. Maç başına 8,14 puan düşmüştür. Sıkletlere göre maç başına düşen galibiyet ortalamalarına bakıldığı zaman, en fazla % 81,25 ortalama ile 66 kilogramın tuş ile galibiyet şeklinde, en az ise %14,29 ortalama ile 130 kilogramın yine tuş ile galibiyet şeklinde olduğu görülmüştür. Çeyrek final turunda, en çok toplam puanın 42 puan ile 98 kilogramda, en az toplam puanın 20 puan ile 130 kilogramda, yarı final turunda, en çok toplam puanın 43 puan ile 66 kilogramda, en az toplam puanın ise 3 puan ile 130 kilogramda, repesaj turunda, en çok toplam puanın 40 puan ile 66 kilogramda en az toplam puanın ise 5 puan ile 130 kilogramda, final turunda ise en çok toplam puanın 10 puan ile 98 kilogramda, en az toplam puanın ise 4 puan ile 71,80 ve 85 kilogramda olduğu görülmektedir. Ayrıca müsabakalarda maç başına düşen puanlara ortalamalarına bakıldığı zaman, en fazla puan 11,73 ortalaması ile 66 kilogramda en az puan 4,71 ortalaması ile 130 kilogramda olduğu görülmektedir.

Sonuç: Müsabakaların bitiş süreleri incelendiğinde tuş ile galibiyet ile normal sürede galibiyet arasında nicel farkın fazla olmaması müsabakalarda eşleşen güreşçilerin güç olarak dengesizlik yaşamadığı sonucuna varılmıştır. Sıkletler arasında puan ortalamalarına bakıldığı zaman, en az puanın 130 kilogramda ortaya çıkması güreş sporunda ağır sıkletlerin müsabakalarının pasif görüntü verdiğini en fazla puan ortalamasının ise 66 kilogramda görülmesi en hareketli güreş müsabakalarının 66 kilogramda gerçekleştiğini söylememize imkân oluşturmaktadır. **Anahtar Kelime:** Olimpiyat, Güreş

**ABSTRACT:**

Aim: In this study it is aimed to technically analyse the various Greco-Roman wrestling matches of hearing impaired wrestlers and determine the similarities and differences between those and the competitions of non-disabled wrestlers.

Method: The research is based on literature review and video analysis. The competition results taken from the official site of Deaflympics and the visual items obtained after recording have been used as a source.

Findings: 45.26% of 95 competitions ended with points and 54.74% of them ended up with touch. There were 8,14 points per match. When we take the average wins per match into consideration according to weight category divisions, it is found out that there was an 81.25% average of 66 kilograms touch wins while this ratio is 14.29% in 130 kilograms competition. It is seen that in the quarter final round the maximum total score is 42 points in 98 kilograms, the minimum total score is 20 points in 130 kilograms, in the semi-final round the maximum total score is 43 points in 66 kilograms, the minimum total score is 3 points in 130 kilograms, in the repeser round the maximum total score is 40 points in 66 kilograms, the minimum total score is 5 points in 130 kilograms, and in the final round the maximum total score is 10 points in 98 kilograms, the minimum total score is 4 points in 71, 80 and 85 kilograms. In addition, when the average score per match is examined, it is seen that the maximum score was performed in 66 kilograms with 11.73 points and the minimum score was performed in 130 kilograms with 4.71 points.

Results:

The fact that there is no statistically significant quantitative difference between the number of wins by touch and number of wins by points at the end of the matches shows that the opponent wrestlers had no power imbalances.

When the average points between weight categories are taken into consideration, it becomes possible for us to come up with the idea that heavyweight wrestlers perform inactively in the matches as the minimum scores were obtained in 130 kilograms while the wrestlers perform the most actively in the matches as the maximum scores were obtained in 66 kilograms.

**Key Word:** Olympics, Wrestling

# GÜREŞTE MASAJ UYGULAMALARI / MASSAGE APPLİCATİONS İN WRESTLİNG

*Alaeddin AYDOĞAN* Emre YAMANER** Osman İMAMOĞLU**** ***Yusuf Burak YAMANER***** *Nuray SATILMIŞ*****
**Kırıkkale Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi*
***Hitit Üniversitesi Sungurlu Meslek Yüksekokulu Sungurlu/Çorum*
****OMÜ Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi*
***** Alaaddin Keykubat Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi*

**ÖZET:**

Bu çalışmada güreşçilerde masaj uygulamaları gerekliliği ve uygulamaların ne zaman ve nasıl olması üzerinde durulmuştur. Güreşte masajın en yaygın şekilleri elle uygulanan tekniklerdir. Masaj kişinin kas yapısına, vücut ağırlığına ve masaj türüne göre değişir. Güreşte normal masaj yapma süresi kişinin vücut ağırlığına göre yapılır. Yenileyici masaj olarak toparlanma masajı, tedavi edici masaj ve rehabilitasyon masajı olarak uygulanırken müsabaka masajı ise koruyucu masaj ve müsabaka masajı olarak uygulanır. Müsabaka masajı da müsabaka öncesi, müsabakalar arası ve müsabaka sonrası olarak uygulanır. Sonuç olarak güreşçilerin performansı artırmak, yaralanmaları önlemek, güreşçileri müsabakalara hazırlamak ve müsabaka sonrası toparlanmaya yardımcı olmak için masaj uygulamalarını devamlı yaptırmaları gerekir.
**Anahtar Kelimeler:** Sporcu, Masaj, Güreş
**ABSTRACT:**

In this study, massage necessity for wrestlers was addressed, and it was discussed that when and how it should be applied. The most common forms of massage in wrestling are manual techniques. Massage depends on the person's muscle structure, body weight, and the type of massage. The normal massage period in wrestling depends on the body weight of the person. Refreshing massage is applied as a recovery massage, therapeutic massage and rehabilitating massage, while competition massage is applied as protective massage and competition massage. The competition massage is applied before, between and after the competitions. Consequently, wrestlers need to have regular massage sessions to improve performance, prevent injuries, prepare for competition and help recovery after the competition.
**Key words:** Athlete, Massage, Wrestling

## Giriş ve Amaç

Masaj kasları gevşeterek ağrıyı, yorgunluk ve gerilimi azaltmak için, elle veya mekanik olarak vücudun yumuşak dokuların sistemik uyarılması olarak tanımlanabilir (12). Masaj kelimesi; Arapça dokunma anlamına gelen “mass” ve Yunanca yoğurma anlamına gelen “massein” kelimelerinden gelmiştir. Masajın birçok tanımları bulunmaktadır. Bunlardan bazıları: Muhtelif darbeler ve ovmalarla mevzi kan dolaşımını artırma, damarları açma ve dokuya fazla kan gelmesini sağlama usulüdür. Yumuşak dokuları mekanik olarak uyararak, sistematik manipülasyonlar ile organizmada fizyolojik ve psikolojik etkiler yaratma eğilimidir. Vücut yüzeyinde; el, elektrik, su vb. araçları ile çeşitli işlemler yapma şeklinde tedavi, bakım ve rahatlatma yöntemleridir (10).

Spor masajında amaç performansı azalan faktörleri bertaraf edecek sportif faaliyetlerden sonra dinlenme olaylarını hızlandırmaktır. Spor türüne özel spor masajı, sporculara ve sporda değişen amaç durumlarına göre belirli bölgelere uygulanır. Performans üzerindeki negatif faktörleri azaltırken pozitif faktörlerin etkisini artırır. Yaralanma riskini azaltır ve yumuşak dokuların sağlıklı olmasını destekler. Antrenman yada hazırlık masajı, müsabaka öncesi yapılan masaj, müsabakalar arasında uygulanan masaj ve müsabakalar sonrası yapılan masajı kapsar (3,5,13).Bir araştırmada da düzenli bölgesel masaj ve aerobik egzersiz uygulamalarının vücut yağ değerlerine etkisi araştırılmış ve haftada 3 gün yapılan masaj ile 1 saat egzersizin başta deri altı yağ ve bazı fiziksel değerleri etkilediği görülmüştür (1). Başka bir çalışmada masaj yaptıran kişilerde yaşam kalitesinde olumlu gelişmeler bulunmuştur (12).

Bu çalışmada güreşçilerde masaj yapılmasının etkileri ve gerekliliği üzerinde durulmuştur.

**Gelişme ve Sonuç:**

Masajın kaslar üzerine etkisi; kas kuvvetinde ilerleme, esneklik ve uzamasında artış sağlar. Gergin ve kısalmış kaslar masaj ile gevşetilip uzatılır. Özellikle güreş için çok önemlidir. Masaj yapılan kasa kanın 3 misli daha fazla aktığı bilinmektedir. Bu artan kan desteği kas lifinin ve dolayısıyla tüm kas ve kas gruplarının beslenmesini de artırır. Spor masajının sinir sistemi üzerine de büyük etkisi vardır. Bütün sinir sistemi hafif sıvazlama sayesinde sakinleşir. Spor masajının diğer bir etkisi de dolaşım sisteminedir. Kuvvetli yada derin sıvazlama sayesinde kanın ve sıvının akışının önemli etkilenmesi neticesinde derinlerde bulunan büyük damarlara kadar etki eder. Büyük damarların sıvazlanması komşu vücut dokularını da etkiler. Ondan sonra vücut sıvılarının artmış bir hızlı dağılım meydana gelir. Sakatlıktan sonra meydana gelen şişlikler kalp yönüne kuvvetli sıvazlama ile kaybedilebilir. Spor sakatlıklarında ortaya çıkan bölgeler üzerine, kirişlerde, bağ dokulara, kaslarda meydana gelen sakatlıklarda, kirişlerde ve bağ dokularında ortaya çıkan birbirine yapışma, bunların fonksiyonlarını sınırlayıcı arızaları, bütün eklem kapsüllerinde ve derinin en üst tabakasında olduğu gibi ovma ile tedavi edilebilir. Sportif faaliyetlerden sonra kirişlerde fazla yüklenme yakınmalarında derin ovmanın etkisi büyüktür. Yoğurma ile de kasların yoğrulmasıyla metabolizma atıklarını kaslardan dışarıya çıkartılır ve temiz kanın girişiyle beslenme maddeleri hızlı bir şekilde kullanılır (2,4,5,6,13,14).

**Tablo-1: Masajın çeşitli sistem ve dokulara etkileri**

| |
|---|
| * Kasların elastikiyet ve hareketliliği düzelir. Elastikiyetini kaybeden kaslarda onların kendi uygun gevşemelerini ve iş yeteneklerini düzeltir.<br>* Masajla sporcuların kan ve sıvı seviyelerinin ivmelenmesi sayesinde vücutta önemli kan metabolizma olayları etkili olur. Sıvının artmış ve hızlanmış sirkülasyonu sayesinde yorgunluk maddeleri daha hızlı atılır ve özel hücreler oksijen ile beslenme maddelerinden zengin olur. Doku beslenmesi artar.<br>* İnsan vücudunun her hareketinde özellikle sporda zorlayıcı hareketlerde kimyasal yapı üretiminde laktik asit gibi değişiklik ortaya çıkar. Laktik asit iskelet kasları için o zehirlidir ve onları uzaklaştırmalı. Çünkü yorgunluk ve performans yeteneksizliği yapar.<br>* Masaj kaslardan laktik asidi çabuk uzaklaştırmak ve bu surette kalbe bu önemli beslenme maddesini geri götürmek için bir tedbirdir. Yorgunluk azalır. Kaslarda yorgunluk giderilir, spazm, ağrı ve atrofi önlenir, yapışıklıkların açılması kolaylaşır.<br>*Dolaşımı hızlandırır ve özellikle toplardamarlarda kanın dönüşü artırır.<br>*Arter sisteminde genişlemeye neden olur ve dolaşımı artırır.<br>*Lenfatik dönüşü artırır.<br>*Deride; yumuşama elastikiyet sağlar, ağrı duyarlılığı düşer, dayanıklılık artar, cilt atrofisi (duyarsızlığı) önlenir.<br>* Bayan güreşçilerde adet rahatsızlıklarına karşı etkili olur.<br>*Selülite, baş ağrılarına, kas ağrılarına, uyku rahatsızlıklarına karşı vs. çok çeşitli kullanım alanları vardır. |

Güreşte masajın en yaygın şekilleri elle uygulanan tekniklerdir. Masaj kişinin kas yapısına, vücut ağırlığına ve masaj türüne göre değişir. Güreşte normal masaj yapma süresi kişinin vücut ağırlığına göre yapılır. 60 Kg. kadar olan güreşçiler için 40 dakika, 75 Kg'a kadar olan güreşçiler için 50 dakika,96 Kg. kadar olan güreşçiler için 60 dakika, +96 Kg kadar olan güreşçiler için + 60 dakika masaj yapılması tavsiye edilir.

*** Müsabaka öncesi masaj-müsabakaya hazırlık masajı**: Müsabakadan önce genel ve özel ısınmadan sonra güreşte aktif olarak iştirak edecek organlarda kan dolaşımını artırmak için bölgesel masajlar yapılır. Mevcut antrenman durumu müsabaka öncesi kullanılan masajla düzeltilemez. Isınmaya yardımcı olmak için kullanılır ama hiçbir zaman fiziksel ısınmanın yerine kullanılmaz. O özellikle hassasiyetle icra edilmeli ve sadece fiziksel değil sporcunun psikolojik durumuna da dikkat gereklidir. Bir sporcu bir zamandan diğerine ve birçok çevre faktörlerine bağlıdır. Önce birçok sporcu heyecanlanır. Müsabakadan önce sporcu akşamları iyi uyuyamaz. Kötü rüyalar görür ve dinlenemez. Bazıları geceleyin önceden rüyasında birkaç oyun veya müsabakada yer alır ve bu arada iç düzenlemesini gerçekleştiremez ve sinirleri yatışmaz. Müsabaka gününde ise konsantre olamaz, sindirim sisteminde rahatsızlıklar meydana gelir ve sık sık rahatsızlık meydana gelir. Spor Masörü masaj alanını çok dikkatli düzenlemeli ve onun masajını gerçekleştirmeli. Masör burada aletlerle değil ellerle özel spor masajı

yapmalı. Burada hafif sıvazlama ve ovalama masajı yapılmalı. Bu esnada sırt kaslarına da masaj yapılır. Ağırlaşan sporcu tipleri uyarıcı yoğun sıvazlamalar yoğurma ve vibrasyon ile hareketlendirilir. Sadece sporcu uyarılmakla kalmaz sporcu yorgunluktan uzaklaştırılır (2,3,5).

Tablo- 2: Masajın endikasyonları ve kontraendikasyonları (9,11)

| Endikasyonları | Kontraendikasyonları |
|---|---|
| *Skar dokuları ve yapışıklıkların çözülmesinde ve giderilmesinde<br>*Revaskülarizasyon<br>* Kas spazmı<br>*Tendinit<br>* Bursit<br>* Fibrozit<br>*Miyozit<br>*Uykusuzluk ve nevrasteni durumunda<br>*Kas kramplarında, kas rahatsızlıklarında ve burkulmalarda akut devreden sonra<br>* Tansiyona bağlı baş ağrılarında<br>* Migren ve baş ağrıları<br>*Dismenore<br>* Kabızlıkta<br>*Günün stresini atmada<br>* Eklem rahatsızlıklarında<br>*Sinir sistemi rahatsızlıklarında<br>* Obezite sonucu oluşan ağrılarda | *Ateroskleroz<br>* Tromboemboli<br>* Emboli<br>*Ciddi varikoz venler<br>*Akut flebit gibi damar hastalıklarında<br>*Sinovit<br>*Deri enfeksiyonları ve hastalıklarında<br>*Kanser gibi kilo kaybettiren hastalıklarda<br>*Akut inflamatuvar hastalık (grip, nezle gibi) durumlarda<br>*Yemek ardından<br>*Akut yaralanmalarda<br>*Kronik hipertansiyon hastalarında |

**Tablo-3: Müsabaka öncesi, arası ve sonrası masajda dikkat edilecek noktalar**

| | |
|---|---|
| **Antrenman veya müsabaka öncesi masaj** | *15-20 dakikadan uzun olmamalı<br>*Hafif teknikler kullanımı tercih edilmeli<br>*Kas pompalama, direk basınç, friksiyon, kaldırma ve ayırma, darbeleme, eklem hareketliliği ve germe gibi dolaşımı ve eklem hareketliliğini artıracak teknikler kullanılır.<br>*Derin çapraz-fibril friksiyonu gibi ağrı veren özel teknikler kullanılmaz.<br>*Egzersiz sırasında hangi büyük kas grupları yoğun olarak kullanılacaksa onlar hedeflenmelidir. |
| **Müsabaka veya antrenman arası masaj** | *10-15 dakika süreli<br>*En çok kullanılan kas grupları üzerinde yoğunlaşmalı<br>*Faaliyetten sonraki gerilim aşamalarına dikkat edilmeli<br>*Psikolojik toparlanmaya ve gelecekteki performans için hazırlanmaya önem verilmelidir. |
| **Müsabaka veya antrenman sonrası masaj** | *Güreşçiyi iyice gözlemlemeden yapılmamalı<br>*Kısa süreli egzersizlerden sonra 20 dakikayı geçmemeli, uzun süreli egzersizlerde süre uzatılmalı<br>*Özellikle müsabakadan hemen sonra yapılıyorsa hafifçe basınç uygulanmalı, şiddeti gittikçe artırılmalı<br>*Müsabaka sırasında kullanılacak kaslara daha fazla uygulanmalı.<br>*Hipotermi (37 °C olan normal vücut sıcaklığının, 35 °C'nin altına düşmesi halinde meydana gelen rahatsızlık) ve hipertermi (Vücut sıcaklığının 41 °C veya daha yüksek bir değere yükseldiğinde ortaya çıkan ve termoregülatör mekanizmaların bozulmasına, sıcak çarpmasına yol açabilen bir durum) şüphesi varsa asla uygulanmamalı.<br>*Problemli durumlarda yapılmamalı, ilk yardım ve sağlık birimine başvurmalıdır. |

*** Müsabaka sonrası masaj-Toparlayıcı masaj:** Genellikle yoğun çalışmalardan veya müsabakadan sonra güreşçinin kan dolaşımını normalleştirme ve vücuttaki bulunan artık maddelerin atılması için gereklidir. Antrenman ve müsabakadan sonra masaj büyük ölçüde genellikle kendini iyi hissetme durumunda etkilidir. Toparlayıcı masajın saunada yapılması çok daha yararlı olacağı tavsiye edilmektedir. Uyulması gereken kural ise kalbin uzak bölgelerinden lenf bezlerine doğru yapılmalıdır. Birkaç yorgunluk maddeleri ve metabolizma atıkları masajla daha hızlı ve daha yoğun şekilde vücuttan uzaklaştırılır. Masaja başlamadan önce vücut önceden geçen sıklıkla büyük zorlamalar tarafından çok uzak tutulmalı nabız ve solunum normal frekansı göstermelidir. Bu masaj sıcak bir duşla, sıcak su banyosu veya kısa bir sauna yaptıktan sonra daima faydalıdır. Müsabakadan sonra sıcak duş ve banyo yapılmalı ki kısa bir sıcaklık birikmesi sonraki kısa ter çıkması ile gerçekleşir. Daha sonra masaj sıcak bir odada yapılmalıdır. Müsabakadan sonra masaj tüm olarak daha çok kuvvetli sıvazlamalar, friksiyonlar ve yaklaşık olarak % 60 yoğurma hareketleri uygulanır. Yoğurma tekniği etkili en uygun olanıdır. Çünkü derin doku bölümlerinde bulunan yorgunluk maddeleri yoğurma hareketiyle uzaklaştırılır. Müsabaka sonrası sık olarak bacak ve bel bölgesine masaj yapılmalı ve daha sonra sırt ve omuz ve kollara yoğun şekilde masaj yapılmalıdır. Süre 15-20 dakika olmalıdır(2,3,5).

*** Antrenman masajı:** Güreşçinin aşın yorgunluğu veya sakatlıkları durumunda antrenman masajı yapılır. Bu tam masaj normal bir antrenmanın % 60'ım teşkil etmektedir. Bu masaj türü güreşçinin sakatlık nedeniyle antrenmana giremediği taktirde yapılır.

*** Tedavi masajı:** Amaç güreşçileri sakatlanmadan önceki fiziksel ve psikolojik kondisyon seviyesine çıkarmaktır. Sakatlanan bölgelerde kan dolaşımı hızlandırılır ve fonksiyonel olayın normal bir akım içerisinde geçmişini kolaylaştırır, masaj simetrik olarak yapılır. Genellikle sıvazlama hafif vibrasyon gibi hareketler uygulanır. Kapalı yaraların (kırık, çıkık ve bertiklerde) hızlandırılmış tedavisi için kullanılıp, güreşçinin çalışmalara bir an önce dönmesini sağlar(2,5).

**Masaj yasak olduğu durumlar:** Masör hangi durumlarda masaj yapmaması gerektiğini iyi bilmelidir. Kuşkulu durumlarda masaj hemen bırakılmalı, doktor kontrolüne göndererek ve onların uyarılarını dikkat edilmelidir.

**Tablo-3: Masaj yapılmaması gereken durumlar (2,3,15)**

| |
|---|
| * Ortaya çıkan taze spor sakatlıklarında, spor yaralanmaları akut döneminde |
| * Bütün genel enfeksiyon hastalıkları ve ateşli hastalıklarda |
| * Sporda sporcunun grip ve anjin olması durumlarında |
| * Sıklıkla vücutta meydana gelen ateş, kızarıklık, şişme, ağrı semptomlarıyla tanınan bütün yangınlarda |
| * Bütün yangınlı ve yangınsız deri ve alt doku hastalıklarında ( saç kökü yangınları, kan çıbanı, hücre doku yangınları, hücre iltihabı, lenf yolu yangınları).İltihabi durumlarda |
| * Kuvvetli ve duyarlı ağrılar, toplardamar ağrıları ve trombozonlar ve sayılan hastalıklarda |
| * Travmalarda, (Masaj taze spor sakatlıklarında zararlıdır). |
| * Büyük fıtıklarda, apandisitte, barsak iltihaplarında, damar iltihapları ve kötü huylu tümörlerde |
| *Venöz (Toplardamar) ve lenfatik tıkanıklıklarda |
| * Kırık, burkulma dönemlerinde(uygulama şişlik geçtikten sonra yapılır) |
| *Ciltte uçuk ve yara olduğunda, Çıban, abse, egzama (Deride kızarıklık, kaşıntı, içi su dolu kabarcık oluşumu ve şişme gibi belirtilerle ortaya çıkan, daha çok psikosomatik kökene sahip deri hastalığı), flegmon (Deri altındaki veya organlar arasındaki katılgan dokunun iltihaplanması, Bağ doku yangısı) ve diğer deri hastalıklarında |
| *Eklem ve çevresi romatizmal hastalıkların akut ağrılı dönemlerinde |
| *Motor nöron felci, spastisite (Kasların sertliği) ve basınç nöropatisinde (sinir hasarı). Özellikle denizaltıcılar ve madencilerde görülür. |

*Masaj yaparken fazla konuşulmaz.
*Sauna ve banyo gibi yerlerde masaj olmayınız.
*Masaj başlamadan önce tuvalet ihtiyacı giderilmelidir.
*Masajdan sonra duş alınmalıdır.
*Masaj olan relaks durumuna geçmelidir.
*Masaj olan yüzük, küpe, künye, kol saati veya benzeri eşyalarını çıkarmalıdır.
*****Masajdan 3-4 saat önce yemek yenmiş olmalıdır.
*Kabızlık çekenlere, ülseri olanlara, mide rahatsızlığı olanlara mide masajı uygulanmaz.

Sporda Masaj Uygulamaları: Yenileyici masaj olarak toparlanma masajı, tedavi edici masaj ve rehabilitasyon masajı olarak uygulanırken müsabaka masajı ise koruyucu masaj ve müsabaka masajı olarak uygulanır. Müsabaka masajı da müsabaka öncesi, müsabaka arası ve müsabakalar sonrası olarak uygulanır. Toparlanma Masajında fizyolojik, psikolojik toparlanma, dolaşımın artırılması, metabolit artıkların atılımının hızlandırılması ve kasların ve genel zihinsel gevşemenin sağlanması ortaya çıkar. Toparlanma masajı süresi müsabakadan hemen sonra yapılıyorsa 30 dakika ve birkaç saat yada 24 saat sonra yapılıyorsa 1 saat olarak önerilir. Tedavi Edici Masaj Uygulamaları ise hafif ve orta düzeydeki sakatlıklarda uygulanır. Amaç şikâyeti ortadan kaldırmak ve sakatlıkların tekrarlama riskini azaltmaktır. Uygulama süresi ise sakatlanan bölgeye bağlı olarak 5-15 dakika arası değişir. Derin dokulara da uygulanacaksa 30 dakika olur. Uygulanma sıklığı ise haftada 2-3 seansdır. Yarışma veya antrenman öncesi masaj egzersiz öncesi 4 saat içinde yapılır, tercihen 30-45 dakika öncedir ve süre 15-20 dakika arasıdır. Yarışma veya antrenman arası masaj bir sonraki gün yarış varsa süre 1-1.5 saattir. Yarışma veya antrenman arası masaj güreşte çok kullanılabilir. Müsabakalar arası çok kısa ise yağsız uygulanan çok basit toparlanma teknikleri (yoğurma gibi) yapılır. Süre ise 10-15 dakika arasıdır. Yoğun ve ağrılı olmamalı, gerilim alanlarına yoğunlaşılmalı, psikolojik toparlanma ve bir sonraki aktiviteye hazırlık dikkate alınmalıdır. Yarışma ve antrenman sonrası masaj ise egzersiz sonrası 4 saat içinde uygulanmalıdır. Süre de kısa süreli egzersizlerde 20 dakikayı geçmemelidir. Uzun süreli egzersizlerde masaj süresi uzun olmalıdır (7).

Genel olarak bakıldığında Klasik Masajın bölgesel olarak ortalama uygulama süreleri (8,11):

• Genel vücut masajı : 45-60 dakika
• Yüz masajı : 5-10 dakika
• Üst ekstremite masajı : 10-15 dakika
• Alt ekstremite masajı : 15-20 dakika

En genel anlamda aşağıdaki sürelere uyulur:

**Genel masaj:** 45-60 dakika **Lokal masaj:**15-20 dakika
**Dinlenme masajı:**8-10 dakika **Spor masajı:**8-10 dakika
**Tedavi masajı:**30-35 dakika masaj, 15-20 dakika egzersiz

Sonuç olarak güreşçilerin performansı artırmak, yaralanmaları önlemek, güreşçileri müsabakalara hazırlamak ve müsabaka sonrası toparlanmaya yardımcı olmak için masaj uygulamalarını devamlı yaptırmaları gerekir.

**Kaynaklar:**

**1- Başpınar S.G.,Ocak Y.,Yıldırım İ:,Kırbaş Ş: (2016).** Masaj ve Aerobik Egzersiz Uygulamaların Vücut Yağ Değerlerine Etkisi, 14th International Sport Sciences Congress 01st-04th November, Bildiri Özet kitapçığı s.673. Belek/ANTALYA, www.sbk2016.org.
**2-Cassar P.M. (1998),** Massage,Mosaik Verlag, Germany
**3-Deuser E.,1984),**Scnell Wieder Fit,Bintz Verlag-6050 Offenbach/MAIN
**4- Gener A.,F.,(editör),Çeviren:Değirmenci H., (1995),** Güzellik Terabisi için Vücut Masajı, MEB.Ankara
**5-Hazır M.,(2001),**Spor Masajı, Bağırgan Yayınevi, Ankara
**6-Hoffa A.,(1996),(**Çev:Daban M.) Masaj Tekniği, Avcı ofset,
**7-http://yunus.hacettepe.edu.tr/~nazank/SBR328Masaj/Masaj-tanim-tarih-teknik%202016.pdf**
**8- Kanbir O., (2005).** Klasik masaj. Bursa: Ekin Kitabevi.
**9- Knapp EM.,(1988).** Masaj, Krusen Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon El Kitabı. Ed: Tuna N. İstanbul: Nobel Tıp Kitabevi.
**10- Madenci E.,(2007)** .Klasik Masaj, Türk Fiz Tıp Rehab Dergisi: 53, Özel Sayı 2; 58-61
**11- Mumford S., (2006).**The New Complete Guide to Massage. Hamlyn.
**12-Öztaşan N. (2015).** Termal Otellerde Masaj Ve Egzersizi Tercih Eden Bireylerin Yaşam Kalite Düzeylerinin Araştırılması, 4th International Conference on Science Culture and Sport, OHRID/MACEDONIA. Abstract Books, pp.-221.
**13- Pamuk M., (1976),**Tıbbi Jimnastik ve Masaj, YAYKUR,Ankara
**14-Rich P.,(tarihsiz),**Das Grosse Buch Der Massage,Naumann-Göbel Verlagsgeselschaft, Köln.
**15-Satıcıoğlu M.,(1996),**Spor Masajı,Spor ve Tıp Dergisi,Yıl 4, sayı 1,S.32-35

# "MANAS" DESTANINDAKİ HALK OYUNLARI İLE İLGİLİ KURALLAR ARACILIĞIYLA AHLAK EĞİTİMİ

# ETHIC EDUCATION OF KYRGYZ HEALTHY GENERATION,WITH NATIVE TURKISH PEOPLE THROUGH ETHNO CULTURAL, INNER WORLD VALUES OF EPIC "MANAS"

*Zina Murzaliyeva Koçekovna*
*Eğitim Bilimleri Kandidatı (doktor)*
*Kırgız Eğitim Bilimleri Akademisi*
*Bişkek, Kırgızistan*

## ÖZET

Bu çalışmada Türkçe konuşan halkların içinden Kırgızların "Manas" destanında yansıtılan gelenekler, örf-adetler ve halk oyunları aracılığıyla genç nesli yetiştirme ve oyunların eğitim yönü işlenecektir.

Kırgızlarda halk oyunlarının oynanmasında sadece bu millete ait karakter ve kişilik özellikleri değil, aynı zamanda o halkın hayat tarzına, yaşam şartlarına, coğrafyasına, değerlerine ilgili tüm özellikleri yansıtılmaktadır. Bunun yanı sıra destandaki oyunlarla diğer Türk halklarının

oyunları ve onlarda belirtilen değerler arasındaki benzerlikler de yansıtılarak, toplumu eğitmenin bir nevi "halk okulunu" oluşturduğu söylenebilir.

Devrimizin büyük yazarı Cengiz Aytmatov, "Manas" destanının: "Eski Kırgızların yaşam kültürünün en doruk noktası" olduğunu vurgulamıştır.

Genç nesilleri yetiştirmede "Manas" destanının özel bir yeri vardır. Bu destandaki insanların biri-birine davranışları, saygısı, Kırgız olmanın değeri, bedeli, vatanı korumaya, sevmeye yönelik düşünceleriçok güzel şekilde anlatılmaktadır. "Manas'ın yedi vasiyeti" olarak adlandırılan, destandan alınan düşünceler, Kırgız gençlerin eğitiminde önemli yer tutmaktadır. Bu destanda gençlerin vatandaşlık bilgisinin ve milli düşünce şuurunun gelişmesi amaçlamaktadır.Destanda savaşa giden yolda, düğünlerde, Kökötöy adındaki bir Kırgız kağanının ölüm yıl dönümü anısına yapılan tören esnasında oynanan oyunlar oldukça çeşitlidir. Destanda yer alan oyunların eğitici yönü, oynanma şartları, özelliği, gerçekleşmesi aşağıdaki gibi sınıflandırılmıştır.

At oyunları: At yarışı, Er oodarış (at sırtından rakibini elinden çekerek düşürmek), Kök börü (oğlak dalaşı), Kız kovalama, tıyınenmey (at üstünde eğilerek yerden maden parayı almak), Corgo salış (at koşturmak, münüşkörlük (kuşla ava çıkma), cambıatuu (yüksek ağaç üstünden gümüş salınan torbayı atıp düşürmek).

Hareket oyunları: ak çölmök (ak sölmek), altı bakan (salıncak) ak terek, kök terek, cooluktaştamay (mendil kapmaca), çikit (çelik çomak), ordo (bir dairenin içinden aşıkları atarak çıkarması), arkan tartış (urgan tartışması), orompoy (seksek) güreş, pehlivan güreşi.

Akıl oyunları: çatıraş (satranç), katar, toguzkorgool (mangalaya benzer).

Yaratıcılıkla ilgili oyunlar: atışma, sarmerden (kız ve erkek delikanlıların arasında atışmalar), akıynek (kızlar arası atışma), yar-yar veya gelin güvey görüşmesi, tekerleme, bilmecelerin söylenmesi.

Gelenek oyunları; beşikke salmak, ninniler, sal bilek (6-12 ay arası çocuklara söylenecek ninni türü), tuşookesüü (ayak bağını kesme).

Her oyunun oynanmasında oyuncuların yaş özellikleri, cinsiyeti, hazır oluşuğu, bireysel özellikleri, oyunda kullanılacak araç- gerekler, oyun oynanacak yer dikkate alınması önemlidir.

Bildiride ülke eğitim sisteminin müfredat programlarında yer alan "Manas" destanı ile ilgili derslerden örnekler verilecektir.

**Anahtar sözcükler:** Manas destanı, milli oyunlar, eğitim, gelenekler.

**Аннотация:** Макалада «Манас» эпосу боюнча этномаданий, рухий баалуулуктар, элдик оюндар, аркылуу дени сак муунду адептүүлүккө таалим- тарбиялоо маселесине багытталгандыктан, эпостун ага байланышкан уруттуу учурларына токтолдук. Эпосто кыргыз элинин жашоосу, турмушу, көркөмдөп өзгөчө сүрөттөлгөн. Аны тастыктоо үчүн «Манас» эпосу боюнча түзүлгөн атайы улуттук программанын алкагында иштеп жатканы тууралуу маалымат берилди. «Манастаануу» предметинин билим берүү системасындыгы олуттуу орду аныкталган.Мектеп,орто окуу жайларында,ЖОЖдордогу «Манастаануу» боюнча түзүлүп жаткан мамлекеттик предметтик программалар, иш пландары түзүлгөн. Ошондой эле «Манас» эпосун илимий изилдөөдөгү жаңылыктарына, олуттуу көйгөйлөрүнө да кайрылдык. Ушундан улам,«Манас» эпосунун дүйнөлүк деңгээлдеги орду, ЮНЕСКОго кириши камтылды.

**Аннотация:** Данная статья посвящена вопросу об образовании и воспитании будущего поколения на основе эпоса «Манас» направленной на возрождении духовных ценностей кыргызов, обращении на национальные корни и мудрости предков. Эпос является особой эпопеей красочно описывающая жизнь и быт кыргызского народа. В подтверждение этому разработана специальная национальная программа.
К тому же предмет «Манасоведение» в образовательной системе занимает важное место. В школах, средних образовательных учреждениях, ВУЗах составляются государственные учебные программы, рабочие планы. Также автор обращается к работам научных исследований и серьезным проблемам. Наконец речь пойдет обособой роли эпоса «Манас» в мировой культуре и о внесениего в ЮНЕСКО.
**Annotation:**Thearticle raises the question of next generationeducation based on the epic "Manas" aimed at reviving the spiritual heritage,national roots, ancestral wisdom andvalues of Kyrgyz people. Epic is a special epopea vividly describing the Kyrgyz's life. Accordingly special national programs elaborated. In addition, the subject "Manas studies" has an important rolein the education system. At schools, general education institutions, universities make up academic hours, curriculum, working plans, teaching guidlines. The author also refers to scientific researches and its serious problems. The last two points are the special role of the epic "Manas" in world culture and its recognition by UNESCO.

«Ар бир эл өзүнүн тили,дини,дили,үрп-адаты каада –салты кулк-мүнөзү жашоо-шарты,көз карашы жна өзүнө гана мүнөздүүболгон жүрүш-туруш эрежелери жана ой-пикири менен башка элдерден айырмаланып, өзгөчөлөнүп турат»-деп окумуштуу Б.Апыщов белгилеген. Мына ушундай рухий мурастарыбыздын башында «Манас» эпосу турат.Буга мисал, кыргыз элинин оозеки чыгармачылыгындагы тарбиянын тарыхын өзүнө камтыган залкар мааниси зор, элдин турмушун чагылдырган көркөм энциклопедияга туш болобуз. Кыргыз элинин залкар жазуучусу Чынгыз Айтматов «Манас» эпосу «Байыркы кыргыз рухунун туу чокусу» деп баа берген.
1995-жылы биринчи жолу «Манастын 1000 жылдык» мааракеси белгиленип, тарых барактарына жазылды. Манастын жети осуяты кабыл алынды:
«МАНАСТЫН ЖЕТИ ОСУЯТЫН» – «Манас» эпосунан алынган идеяларлары элдин атуулдук, улуттук ар-намысын ойготуу максатын көздөйт.Анда төмөнкү осуяттар камтылат:
1. Эл-журттун ажырагыс бүтүндүгү жана бир жакадан баш, бир жеңден кол чыгарган ички биримдиги;
2. Улут аралык ынтымак, достук жана кызматташтык;
3. Улуттук ар-намыс жана атуулдук ариет;
4. Арыбас мээнет, алдыңкы өнөр-билим аркылуу бакыбат дөөлөткө умтулуу;
5. Гуманизм, айкөлдүк, кечиримдүүлүк;
6. Табият менен таттуу мамиледе болуу;

7. Кыргыз мамлекеттүүлүгүн чыңдоо жана аны көздүн карегиндей сактоо. М. ж. о. кыргыз адабиятынын мектеп программасына киргизилген. Жаштарга жана Республиканын жарандарына турмуштук көрсөткүч-маяк катары таасирин тийгизмекчи.

Мектепке чейинки, орто билим берүүдө, Жогорку окуу жайларында, «Манастаануу» сабагы окутула баштады.

"Манас"эпосунун үчилтиги ЮНЕСКОнун материалдык эмес маданий мурастарды коргоо боюнча репрезентативдик тизмесине Кыргызстандын атынан 2013-жылы 4-декабрда Бакуда өтүкөн өкмөттөр аралык комитетинин VIII жыйынында кабыл алынды (14).

«Манас» эпосунунун мазмунуна көз жүгүртүп, элдик билим түшүнүктөрүнө токтолсок ,-кыргыздар илгертен эле табиятка жана андагы кубулуштарга, жаныбарлар дүйнөсүнө болгон ой жүгүртүүлөрү, билими болгондугуна күбө болобуз (7).

Кыргыз элинин тарыхын,маданиятын изилдеген С.М.Абрамзон улуттук оюндардын өзгөчөлүгү туурасында: «Мындай көңүл ачуу тарыхый кырдаалдарга байланыштуу болгон . Согуштук жортуулдарда азаматтар дайыма коргонууга жана чабуулга даяр болушчу. Жортуулдан ийгиликтүү кайтканда жеңишти белгилеп, элдик майрам өткөрүлгөн. Анда улуттук оюндардын дээрлик бардык түрлөрү аткарылган»- деп белгилейт.

Эпостогу дагы бир төмөнкү саптарга көңүл бөлөлү;

...Сан казына мүлкү көп,
Шабиет ойноп даң салган
Биздин элде күлкү көп,
Шабиет оюн оромпой,
Болуп жаткан кезинде.....(1).

«Манас» эпосунда улуттук оюндардын дээрлик көпчүлүк түрлөрү камтылган.Ал оюндар азыр биз жашап жаткан күндөргө жетип, кай бирлери социалдык мазмунга жараша өзгөрүүлөргө дуушарланган. Мисалга алсак, адеп-ахлагына туура келбеген кээ бир ”Эр сайыш”,“Төө чечмей,”Жылаңач баатыр”,“Баш таңмай” сыяктуу адамдык касиетке шек келтирген оюндар кездешип, алар мезгилдин талабынан алынып салынган. Негизинен оюндарда элдин ой тилеги кубанычы, өкүнүчү, эрдиги, эркиндикке умтулуусу, акыйкаттык үчүн күрөшү камтылган. Оюндардан элдин педагогиканын мыкты үлгүлөрү, элдик терең философиялык көз караштар, улуттук өзгөчөлүк көрүнүп турат. Арийне, алардын инсанды тарбиялоочулук мааниси зор.

Илимий негизде,улуттук оюндар боюнча усулдук колдонмолору, окуу китептери профессорлор Х,Ф. Анаркулов А.Х.Карасаева жана С.Токторбаев С,Саалиева эмгектеринде кеңири чагылдырып берилген.

Мына ушундай илимий изилдөөлөрдүн, тактоонун негизи улуттук оюндардын, тарбиялык маанисине , максатына ойнолуш шартына , аткарылыш жагдайына карата мындайча функцияларга бөлүп карайт.

**Ат оюндары: «**Ат чабыш», «Эр оодарыш», «Көк бөрү», «Кыз куумай», «Тыйын эңмей», “ Жорго салыш”, “Мүнүшкөрлүк”, “Жамбы атуу.”

**Кыймылдуу оюндар**: «Ак чөлмөк», «Алты бакан», «Ак терек көк терек». «Жоолук таштамай», «Чикит» «Ордо», «Аркан тартыш» «Оромпой» «Күрөш», «Балбан күрөш», ж.б.

**Акыл оюндары**: «Чатраш», «Катар», «Тогуз коргоол» сыяктуу оюндарды ойлоп табышкан.

**Чыгармачылыкка байланышкан оюндар:** «Акыйнек айтышуу», ”Сармерден”,”Жар көрүү”же “Жар-жарай” ,“Жаныл мач”, “Табышмак”,ж.б.

**Салт оюндары; “**Бешике салуу”, “Сал билек”, “Тушоо кесүү”(11).

Ар бир оюнду өткөрүүдө ага катышууга оюнчулардын жаш курактарын, даярдыктарын, жекече өзгөчөлүктөрүн, , оюнда колдонулуучу аспаптарды, оюн өткөрүлүүчү жайларды эсепке албай коюуга болбойт.

Улуттук оюндар көчмөндөр үчүн азыркы учурдун стадионун же театрдын ордун алмаштырган десек жаңылышпайбыз.

**Ат оюндарына токтолсок**,Оюндун кайсы түрү болбосун атты саяпкер таптайт. Ат оюнга 13жашка толгон ат минүүгө атайы даярдыгы бар балдар катыша алышат.Ал эми аттын жашы да 3(кунан) жаштан жогору болуш керек.

.Атты саяпкер таптайт. “Манас” эпосунда ат оюндарынан “Кунан чапмай”оюнуну токтолсок;

-Кунан чаап ойногон,
Куунак ойну кыргыздын.
Кыз –жигити жарышкан,
Дуулаган ойну кыргыздын,

Эпосто ат оюндарынын дагы бири “Кыз куумай” оюну. Сейтек ата конушуна, Таласка келе жаткандагы жаштардын жолдо эриккендеги, алардын көңүл ачуусу мындайча сүрөттөлөт.

Боз бала ,жигит аралаш,
Кыз келин менен жарышып,
Кызыгышып кыраандар
Кыз куумай ойношуп.
Талыкпай көчүп.бээ байлап,
Таласты көздөй бет алып (1.2).

Эпостун кайсы варианты болбосун оюндун түрлөрүн жолуктурабыз.Мисалы, “Мүнүшкөрлүккө” токтолсок, эс алууда. ден соолукту чыңдоодо, кыргыз эли мергенчиликке чыгуу менен куш салууну пайдаланышкан. Ошону менен бирге эле өспүрүмдөрдү куш таптоого,куш салууга үйрөтүшкөн.

**Улуттук кыймыл оюндарында ырдалып жүргөн** төмөнкү ыр саптарына көз чаптырсак бүгүнкү күндөгү жаштардын Сармерден айтышуусунда, тойлордо ырдап жүргөнүн кездештирүүгө болот.

Бурулчанын селкинчек,
Бурулуп ойно келинчек,
Андай теппей мындай теп,
Уруп теппей түздөп теп..(1,2)

Бул болсо “Манас” эпосундагы Алмамбеттин жары Бурулчага карата айтылып, кыргыз турмушундагы орчундуу орунду ээлегени ушул саптардын кылымдан- кылымга өз маанисин жоготпой сакталып келгендигин далилдейт(1).

**Кыймылдуу оюндардын** кайсы түрү болбосун ар бир доордо өз маанисин жоготпой келген. “Ордо” оюну,”улак тартыш”, “Күрөш” азыркы күндө ар бир чөкөмдө, мамлекеттик майрамдык жыйындарда,тойлордо элдин сүйүктүү оюндары (9).

Эпостогу «Көкөтөйдүн ашындагы» балбандардын күрөшүнүн сүрөттөлүшүн мындайча берген:.

....Көкөтөйдүн көк туусу ,
Көтөрүлдү кылкылдап
Ырамандын ырчы уулу
Жар чакырды баркылдап: ,
Балбан күрөш,төө чечиш,
Балбандан балбан тандалсын

Дагы бир кыргыздын улуттук оюндарынын бири бул - ордо оюну.

Ал эми «Манас» эпосунда баш каарман Манастын ордо атканы тууралуу мындайча сүрөттөлөт:

Кыйшагы жок так басып,
Ичке түштү зор Манас.
Чүкө чертээр ,чоң оюн,
Ишке түштү зор Манас….(1)

Ордо оюнунда мелдешке байге коюлат. Ордо учурда спорттук оюндардын катарында. «Нооруз» ж.б.у.с. элдик майрамдарда мелдештер өткөрүлүүдө.

Деги эле чүкө менен ойнолгон оюндар Азия мамлекеттеринин түрк тилдүү калктарында көп кездешет. Чүкөнүн аталышы да ар башкача, кээ бир улут ашык, дешсе, дагы бири –асык, томук, ал эми ошондой эле , туяктуу, бодо малдыкын, доңкей-домпой деп аташат.

**Акыл оюндарына** келсек көчмөн эл өздөрүнүн жашоо шартына ылайыкташтырып :”Киште «Чатраш», «Катар», «Тогуз коргоол»”Топ таш” сыяктуу оюндарды ойлоп табышкан.

Мисалы ал оюндардан “Манас” эпосунан үзүндү келтирсек:

Оромпой тээп ордо атып,
Чатыраш ойноп даң салып,

Эпостогу дагы бир оюн “топ таш” тууралуу саптарга көз жүгүртсөк:

Жыйылып алып жыйырмаң,

Топ таш –чакмак алыңар.
деген сүрөттөлүштө жаштардын акыл туйумдарын өстүрүүгө тарбиялоодогу орду өзгөчө экендигин айгинелеп турат.

Ал эми, кыргыз элинин байыркы оюндарынын дагы бири “Киште”. Бул оюн жөнүндө орто Азия элдеринин уламыштарына таянсак киште шахмат оюну Искендер Зулкарнайын(Александр Македонский) аркылуу кыргыздардан Индияга өткөн экендигин болжомолдойт.Биздин эрага чейин 329-жылдары ал Орто Азияны басып алып, Сыр дарыянын жээгине шаар чеп курдурганы белгилүү . Андан кийин Гиндикуш аркылуу Индияга жортуул жасаган .Ошондо кыргыз жаңгагын жүктөп кеткен деген божомол бар.Ал жаңгак дүйнө жүзүндө “грек жаңгагы” деп аталат жана ал бир гана биздин Арсланбаб токоюнда өсөт.Ал эми “Манас” эпосунда Күлчоронун жараатын айыктыруу үчүн Карадөө Момунжан табыпты издеп, Индияга жана Арап өлкөлөрүнө чейин баргандыгы айтылат. Демек кыргыз элинде киште оюну илгертен эле ойнолгон.Эпосто;

Кишисинен кырк элүү
Киштеге кирип калыптыр....

Киште менен шахмат оюнунун таштарын салыштырып карап көрсөк:

Кан- корол
Баатыр -ферзь
Урук аксакалы -тура
Төө-слон
Ат,ак кула-ат
Мерген- пешка

Оюнда шахматта “жүрүш сиздики” деп айтылса киштеде- “көчүш сиздики” деп айтылат. Окшоштук жактар аркылуу божомолго ишенүүгө туура келет.

**Акыл оюндарынын дагы бири ,“Тогуз коргоол**”- Элдин кызыгуусун жараткан “Тогуз коргоол” уюму түзүлүп, ал боюнча атайын усулдук китептерин жазып эл арасында оюн эрежеси туура уюштурууга багыттап -окумуштуу Абдысалим Чылымов жетектеп жаштар тарбияланууда.

Кийинкиси, **чыгармачылыкка байланышкан оюндар:** «Акыйнек айтышуу», ”Сармерден”,”Жар көрүү”же “Жар-жарай”, “Жанылмач”, “Табышмак”,ж.б.(12).

“Сарменден” кыргыз элинин чыгармачылыкка байланышкан салтанаттуу оюндарына кирет.”Манас” эпосунда Акуш деп берилет:

Барабандар тарттырып,
Бала туйгун жолунан
Тегиз акуш айттырып деген –деген саптарды кездештиребиз. “Сармерденге “ жаштар бош убактыларында көңүл ачуу үчүн кезектешип ар ким билген ырын ырдашат. Кезеги келгенде ырдай албаса кээ бири бийлейт, табышмак,жаңылмач,айрым учурда жар- жарай айтышат.

Самерден жаштарга ойлоо жөндөмүн өстүрүүгө багыт берет.

**Салт оюндары; “**Бешикке салуу”, “Сал билек”, “Тушоо кесүү.ж.б.

Кыргыз эли бала тарбиялоону бала төрөлөөрү менен эле колуна алышкан. (8).

Алдей,алдей ак бөпөм
Ак бешикке жат бөпөм
Бабаң баатыр Манастай
Баатыр болгун ак бөпөм.....

Ушу сыяктуу ыргактуу мукам терметүү менен коштолуп наристеге арналган бешик ырлары уйкуда мемиреп жаткан учурда эле тарбиянын башаты берилген.

**“ Сал билек”-** деле ушул сыяктуу тарбияга багытталган тилек ырлары менен коштолуп, бирок бала эненин алдында алып олтурганда ырдалат. Жеке эле эне эмес эжеси ,чоң энеси ж.б.да аткарылат (10).

- Сал,сал сал билек ,
Сары майга мал билек
Коен эки кош билек,
Кошуп алган ак бөбөк

**Тушоо кесүү** ырымы бөбөк 1 жашка чыкканда балага атайы той берилип, шаңдуу өткөрүлгөн. чоң ата, чоң эне же улуу адамдар эки бутун ала жип менен тушап, аны кесе турган даярдап кармап турушу керек.. Башкаруучу жарышка катыша тургандарды бир катарга тизет да чуркоого белги берет. Биринчи келген бала ала жипти кесип,экинчи келген бала экөөлөп жетелеп жөнөшөт.Тушоосу кесилип жаткан бөбөктүн үстүнөн чачылоо, таттуулар чачылып,кээ бирлер тыйын чачкан учурлар да кездешет Салтанатты ыр күү коштоп көңүлдүү өтөт. Салт оюндары кыргыз элинин байыртан атадан балага өтүп келе жаткан салт- табериги, тарбия унгусунун башаты (10).

Элдик оюндардын дүйнөлүк түрк тилдүү улуттардын 2014- жылы болуп өткөн жана 2016-жылы боло турган Эл аралык "Көчмөндөр оюнунун" курултайынын жүрүшүнөн мисал келтире кетели . Манастын кырк чоросу баштаган, "Мүнүшкөр"- таптаган кушунун жабдыгы,томогосу, тууру менен, "Сабуурунучулар" кадимки үйрөтүлгөн аңчы тайгандары менен, "Ат оюндарына" катышуучулар, тапталган күлүктөрү, шөкөттөлгөн ат жабдыктары менен, көөнө улуттук кийимдерди кийишкен кыз -келиндер, жаш уландар, ар курактагылар, , каада -салтка байланыштыруу аркылуу көркөм чыгармачылыктын үлгүлөрүнөн театрлаштырылган оюндарын тартуулашат .

Курултай Ысык-Көлдүн жээгинде, "Кырчын" жайлоосунда , , Чолпон-Ата шаарынын ат майданында болуп өттү. Бул курултайдын келечек муунду тарбиялоодо негиз болуп, улуттар арасындагы ынтымакка, достукка, адептүүлүккө,элдик нарк-насилди сактоого үндөө десек жаңылышпайбыз (15).

Баяндамабыздын башкы максаты, «Манас» эпосунун мазмунунда чагылдырылган улуттук оюндары, рухий нарк дөөлөттөрү аркылуу келечек муундарга билим, таалим -тарбия берүүдө бабалардан мурас калган материалдык маданияттын өрнөктүү жактарына үйрөтүүнү, алган билимдерин калыптандырууга олуттуу маани берүү болду

**Колдонулган алабияттар:**

1."Манас" эпосу/Сагымбай Орозбак уулун варианты боюнча 1-китеп 1978. 2-китеп.1979. Кыргызстан.
2.Манас энциклопедия. Бишкек, //1995.Мурас" илимий-проф. борбору 1-том. 339, 410,413-беттер
3.Манас энциклопедиясы. Бишкек, //1995.Мурас" илимий-проф. борбору *2*-том. 105, 135, 398-беттер
4Айтматов Ч. "Байыркы кыргыз рухунун туу чокусу" . "Манас" (С.Орозбаковдун варианты ). //1984-ж. 1-китеп
5. Карасаев К. Манасчылар менен алгачкы жолугушуулар.// Ала Тоо ,1995ж. №1, 125-б.
6.Байгазиев С. Б. "Манас" эпосунун рухий ,адептик-философиялык,патриоттук улуу дөөлөттөрү жана педагогикалык асылнарктары. Бишкек-2014. 4, 12,21,336- беттер
7.Алымбеков А.Кыргыз элинин билим берүү салттары. Б 2001 .42б.
8..Балдар фольклору "Эл адабияты" сериясы 20-том.Б.1998. 125б.
9.Анаркулов Х.Ф.Кыргызские народ.под.игры. Физичес.упраж. соврем .// Бишкек:КГИФК,2003.-297с.
10..Сейдекулова Г.С. Усенко Л. В. Тарбиячыларга кеп кеңеш.Усулдук колдонмо.Бишкек шаары.Аламидин -1к/р " KIRLand" ЖЧКсында басылган
11.Токторбаев С. Өспүрүмдөр оюндары-Б.1991. 15,20,42, 82,111- беттер.
12. Исаков Б.Санат сөз.Б-2005.
13.О.Жукова,Ершова О.А., Новиковская\О.А.,Игры со сказками. Анк-Петербург,Москва,2006.
14. http://www.super.kg/superstan/index.php?showtopic=72842
15. Открытие Всемирных Игр Кочевников, Дуйнолук Кочмондор оюну ачылыш аземи, Dünya göçebe oyunları açılış. 13.09.2014 в 00:22 | В тюркском мире,
www.oguz-news.net/?p=4026

# TOGUZ KORGOL KIRGIZ MİLLİ ZEKA (AKIL) OYUNU

# TOGUZ KORGOL KIRGIZ NATIONAL INTELLIGENCE (MENTAL) GAME

*Nurgül Suleymanova*
*Kırgızistan-Türkiye Manas Üniversitesi*
*Edebiyat Fakültesi*
*Sosyoloji Bölümü*

## ÖZET

Kırgız, Kazak ve Moğol halklarında mevcut olan Toguz Korgol oyunu konar göçer ulusların önemli akıl oyunlarından biri olarak yer almaktadır. Toguz Korgol oyununun adlandırılması, tarihi ve oyunun kuralları konar göçer halkların kültüründen bilgi vermektedir. Ayrıca söz konusu oyun konar göçer toplumun sosyal, kültürel, ekonomik ve siyasi hayatından kesitler yansıtmaktadır.

Kırgız halkının milli oyunlarından olan Toguz Korgol başlıca zeka oyunları arasında bulunur, oyuncunun zeka gücünü esas alır. Bu oyundaki "Tokuz üy" (dokuz oyuk) sosyal ve stratejik bir anlam taşır. Oyun hamlesi ise ekonomik odaklıdır. Hamleleri her iki oyuncu da ileride oluşabilcek olasılıklara göre hesaplar. Bu da oyuna ayrı bir ilginçlik katar. Korgolların (taşların) fazla toplanmasıyla oyun son bulur.

Söz konusu bildiride, Toguz Korgol oyununun kavramları, kuralları üzeride durularak Kırgız halkının eğlence kültürü yanı sıra oyun içinde yer alan Kırgız halkı arasındaki toplumsal tabakalaşma, ekonomik kavramlar hakkında geniş bilgi verilmiştir. Ayrıca günümüzde Toguz Korgol olarak Kırgızstan'da Milli Oyun statüsünde oynana gelen oyunun tarihi gelişim süreçlerine ilişkin bilgilere de yer verilmiştir.

**Kelime Anahtarı:** Kırgız milleti, Torguz korgol, milli oyun, strateji, taktik.

## ABSTRACT

The Toguz Korgol game, which is present in the Kyrgyz, Kazakh and Mongolian people's, is one of the important mind games of the immigrant nations. The naming of the game Toguz Korgol gives information about the history and the rules of the game and the culture of the immigrant peoples. In addition, the game reflects social, cultural, economic and political aspects of the immigrant society.

Toguz Korgol, one of the national games of the Kyrgyz people, is among the main intelligence games, based on the intelligence power of the player. The "Tokuz üy" (nine hollows) in this game has a social and strategic meaning. Gameplay is economically focused. The players calculate both players based on the possibilities that may occur in the future. This adds to the game a different kind of interest. The game ends with gathering a lot of korgol (stones). In this paper, the concepts and rules of Toguz Korgol game are emphasized and the entertainment culture of the Kyrgyz people as well as the social stratification between the Kyrgyz people and the economic concepts are given. In addition, information about the historical development processes of the game played in the status of National Game in Kyrgyzstan as Toguz Korgol is also included today.

**Keywords:** Kyrgyz nation, Torguz korgol, national game, strategy, tactics.

# MİLLİ KIRGIZ GÜREŞİNİN TEKNİK YÖNTEMLERİNİN SINIFLANDIRILMASI VE ONLARI KAZAK, TÜRKMEN GÜREŞLERİNDE KULLANMA ÖZELLİKERİ

*B.A. Abdrahmanov,*
*S.A. Arstanbekov*
*Kırgız Devlet Beden Eğitimi ve Spor Akademisi, Milli Spor Çeşitleri Bölümü, Kırgızistan, Bişkek Şehri*

**ÖZET**
Söz konusu çalışmada kırgız milli güreşinin teknik yöntemlerinin sınıflandırılması, güreşin tekniklerine göre gruplara ayırılması ve kırgız güreş yöntemlerini kazak, türkmen güreşlerinde kullanma özellikleri araştırılmıştır. Araştırma yöntemleri olarak spor-eğitim soruşturması, anket, matematik- statistik yöntemleri kullanılmış ve hepsi SPSS bilgisayar programıyla hesaplanmıştır. Araştırmanın sonucu olarak Kırgız milli güreşinin teknik yöntemleri sınıflandırılmış ve yapılan teknikler çeşitlerine göre altı gruba ayırılmıştır: dalmalar yöntemi, rakibi ayaklarına dalıp iki felle yakalamak, kendisi eğilerek rakibini devirmek, rakibinin elini sağ veya sol elle tutarak devirmek, kıvrayarak rakibi yere devirmek ve itme yöntemiyle rakibi kazanma yöntemi. Grupların haraketlerine göre kendilerine ait teknik yöntemler belirlenmiş ve onların arasından: rakibi yerden kaldırarak devirmek, sarmalayarak devirmek, ayakların yardımıyla yere düşürmek, yerinden kaldırarak dengesizliğe getirmek, yasıltma yöntemleri sınıflandırılmıştır. Milii kırgız güreşiyle antreman yapan sporcularla başka milletlerin kazak, türkmen güreş teknik yöntemlerin belirlerken şöyle sonuçlar elde edildi: yarışmalarda sporcular kendi hazırlıklarına göre çeşitli teknik yöntemleri kullandıkları, onların arasından: yasıltma, sağ ve sol ense, ayak altından devretmek, ayaklarının önünden ve arkasından engelleyerek devirmek, yerinden kaldırarak oturtturmak , sağ ve sol yana kaldırarak devirmek, sağ ve sol diziyle devirmek, kıvrayarak devirmek yöntemleri kullanılmaktadır. Milli kırgız güreşinin teknik yöntemleri başka milletlerin kazak, türkmen güreşlerinin teknik yöntemleriyle kullanım bakımından çoğu zaman birbirine benziyorlar. Fakat yarışma kurallarında biraz farklılıklar vardır. Kırgız güreşiyle antrenman yapan sporcu yukarıda söz konusu yöntemleri kullanarak kazak ve türkmen güreş yarışmalarını bile kazanmaktadır. Bu güreşlerin tarihleri aynı kökene sahip olması ve kullanım yöntemleri yöndeş olması söz konusu güreş çeşitlerini birleşmektedir.
**Anahtar kelimeler**: milli güreş, sınıflandırma, teknik yöntem, güreş çeşitleri, kazak güreşi, türkmen güreşi.

# УЛУТТУК КЫРГЫЗ КҮРӨШҮНҮН ТЕХНИКАЛЫК ЫКМАЛАРЫНЫН КЛАССИФИКАЦИЯСЫ ЖАНА АЛАРДЫ КАЗАК, ТҮРКМӨН КҮРӨШҮНДӨ КОЛДОНУУ ӨЗГӨЧӨЛҮКТӨРҮ

**б.и.к., Б.А. Абдырахманов[1], Арстанбеков С.А.[2]**
**Кыргыз мамлекеттик дене тарбия жана спорт академиясы, улуттук спорттун түрлөрү кафедрасы, Кыргызстан, Бишкек ш.**

**Аннотация:** Макалада улуттук кыргыз күрөшүнүн техникалык ыкмаларынын классификациясы, кыймыл аракетине жараша топторго бөлүнүшү жана кыргыз күрөш ыкмаларын казак, түркмөн күрөшүндө колдонуу өзгөчөлүктөрү изилденди.Изилдөө методдорунан спорттук – педагогикалык сурамжылоо**,** анкета, байкоо, математика – статистикалык усулдар SPSS программасында эсептелди. Изилдөөнүн жыйынтыгында улуттук кыргыз күрөшүнүн техникалык ыкмаларынын классификациясы, ыкманын аткарылышына жараша алты бөлүккө бөлүндү: жамбашка салып чабуу, буттун жардамы менен чабуу, өзүнөн ийилип чалкалап ашырып чабуу, айландырып чабуу, булкуп бурап жыгуу, түртүп жыгуу. Кыймылына жараша топторго таандык ыкмалар бекитилди, алардын ичинен: көтөрүп ыргытып чабуулар, айландырып чабуулар, чалып, илип, тороп жыгуулар, ордунан козгоп, тең салмакты чыгаруу, бурап жыгуу.Улуттук кыргыз күрөшү менен машыккан балбандардын башка улут элдери казак, туркмөн күрөштөрүндө колдонуу ыкмаларын тактоодо, төмөнкүлөр белгиленди: мелдештерде балбандар даярдыгына жараша ар түрдүү техникалык ыкмалар колдонуулары, алардын ичинен: кайтарма, оң жамбаш, сол жамбаш, аладан кагып чабуу, бутунун алдынан артынан тороп чабуу, булкуп ордунан козгоп отургузуу, оң, сол капталга аттап чабуу, оң-сол тизеге алуу, бурап жыгуу, кайтарып чабуу. Улуттук кыргыз күрөшүнүн техникалык ыкмалары башка улут элдери казак, түркмөн күрөшүндөгү ыкмалары мененаткаруу жактан көбүнэсе окшош, ал эми эрежелеринде айырмачылыктар бар. Кыргыз күрөшү менен машыккан балбандар жогоруда аталган ыкмаларды колдонуу менен казак жана түркмөн күрөштөрүндө да

утуштарга ээ болууда. Бул күрөштөрдүн тарыхый түп тамыры бир экендиги жана колдонуу ыкмаларынын бир багытта болгону, бул күрөштүнтүрлөрүн бириктирүүдө.

**Ачкыч сөздөр:** улуттук күрөш,классификация,техникалык ыкма, күрөштүн түрлөрү, казаккүрөш, түркмөн күрөш.

**Киришүү**: Кыргыз күрөшү эл арасына кеңири тарап күрөш ыкмалары жана айла амалдары жаңыланууда, ошону менен бирге эмгектенип отуруп, ар кандай ыкмаларды өнүктүрүп, укумдан тукумга өткөрүп келишкен. Ойлоп табылган ыкмалар кармаштарда колдонулуп элдин жетишкендигин билдирген жана элдик күрөштүн алгачкы табылгалары жаралган. Кыргыз күрөшүнүн ыкмалар топтому өз классификациясын түзөй баштаган (Анаркулов Б.Х., 2006). Күрөштүн классификациясы мурда бар системанын чагылышы, бирок ал система азырынча таанылган эмес. Ошондуктан изилдөөлөрдүн жыйынтыгы жана практикалык иштердеги тажрыйба аталган классификация чындыкты, дегеле күрөштүн өзүн канчалык деңгээлде чагылдырат жана ал анын өнүгүшүнө канчалык деңгээлде өбөлгө болорун көрсөтүшү керек. Классификация күрөштүн өзүн, ыкмаларды, бир ыкмадан башкасын айырмалап туруучу белгилердин маңызын түшүнүүгө мүмкүндүк берет.

Классификация жана систематика бүтүндөй окуу-методикалык иштерди уюштуруунун баштапкы булагы болуп саналат. Аларды билимди өз алдынча өркүндөтүүнүн ар түрдүү формаларында ийгиликтүү пайдаланууга болот. Калыстар менен машыктыруучулардын иши килемдин бетинде болуп жаткан нерселердин маңызын аныктоо зарылдыгы менен тыгыз байланышкан. Бул аныктамалардын бир маанилүүлүгү толугу менен классификациянын сапатынан көз каранды. Атайын адабияттардын жана машыктыруучулардын жетишпегендигинен классификация жана систематика күрөш боюнча адистердин билимин теориянын өнүгүшүнө жана күрөш практикасынын деңгээлинде жалпысынан колдоп келет. Классификация өзүнүн өнүгүүсү менен бирге адистерге күрөштүн каражаттарынын абдан чоң көп түрдүүлүгүнө багыт алууга түрткү берет. Машыктыруучулардын теориялык ишмердиги алардын классификацияны, систематиканы жана терминологияны билүү шарттарында бир максатта ишке ашырылат.

Классификациясыз, систематикасыз жана терминологиясыз илимий изилдөөнүн методдору багыты жок изилдөөгө айланат. Ошол үчүн алынган маалыматтарды баарынан мурда классификациялоого туура келет. Күрөштүн андан аркы өнүгүшү мындай зарылдыктан эч кайда кача албастыгын күчөтөт. Күрөш көптөгөн татаал системалардын жыйындысын билдирет. Анын баары илимий жана практикалык ишмердүүлүктү ийгиликтүү алып баруу үчүн керек.

Ыкмалар классификациясы жалпыга белгилүү болгон ыкмалардын баарын ар бир топтун белгилери үчүн бирдей болушуна ылайык топторго бөлүштүрүүнү түшүндүрөт.

Күрөш ыкмаларынын систематикасы – бул ыкмалардын ар башка топторунун ортосундагы байланышты жана өз ара карым-катнашты тургузуу болуп саналат, ошондой эле аларды ырааттуулугуна жараша бөлүштүрөт: оордук баскычы боюнча, структуранын татаалдыгы боюнча ж.б.у.с.

Классификация, систематика жана терминология адистерге педагогикалык процессти тартипке келтирүүгө жардам берет, ошондой эле ыкмаларды топторго бөлүштүрөт. Мунун баары техниканын бүтүндөй көп түрдүүлүгүн пайдаланууну жеңилдетет (Арстанбеков С.А., Абдырахманов Б.А., магистр. диссертация 2016; Учебно-методич.пособие/ВСТ.ст.В.Л.Ким.-Б., 2008).

**Изилдөөнүн максаты:** Улуттук кыргыз күрөшүнүн техникалык ыкмаларынын классификациясы жана аларды казак, түркмөн күрөшүндө колдонуу өзгөчөлүктөрүн изилдөө.

**Изилдөөнүн милдети:**

1. Улуттук кыргыз күрөшүнүн техникалык ыкмаларын классификациялык бөлүнүшү.
2. Улуттук кыргыз күрөшү менен машыккан балбандардын башка улут элдери казак, туркмөн күрөштөрүндө колдонуу ыкмаларын тактоо.

**Изилдөөнүн обьектиси, уюштурулушу жана методдору:**

Изилдөөгө ар кандай спорттук деңгээлдеги 22 кыргыз күрөшү менен машыкан балбандар катышты. Алардын ичинде Кыргыз Республикасынын жана дүйнөлүк эл аралык аренадагы мелдештердин катышуучулары жана жеңүүчүлөрү катышты.

**1- Торчо. Балбандардын спорттук наамдарынын көрсөтүлүшү**

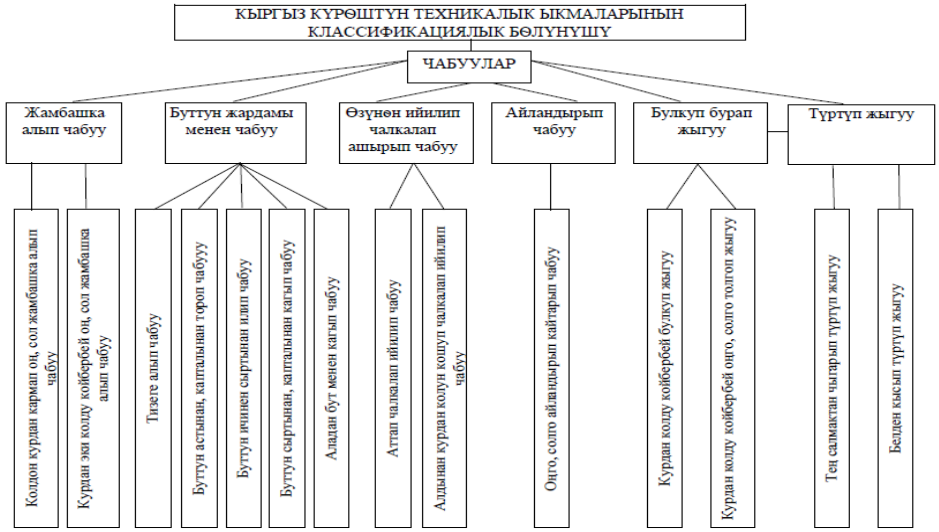
| СПОРТТУК НААМДАРЫ | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Эмгек синирген спорт чебери | Эл аралык спорт чебнри | Спорт чебери | Спорттун чеберине талапкер | Жалпы балбандар |
| **1** | **4** | **6** | **11** | **22** |

**Методдору:** Илимий документалдык материалдарды иликтөө, сурамжылоо, анкета жүргүзүү, байкоо, математика–статистикалык усул.

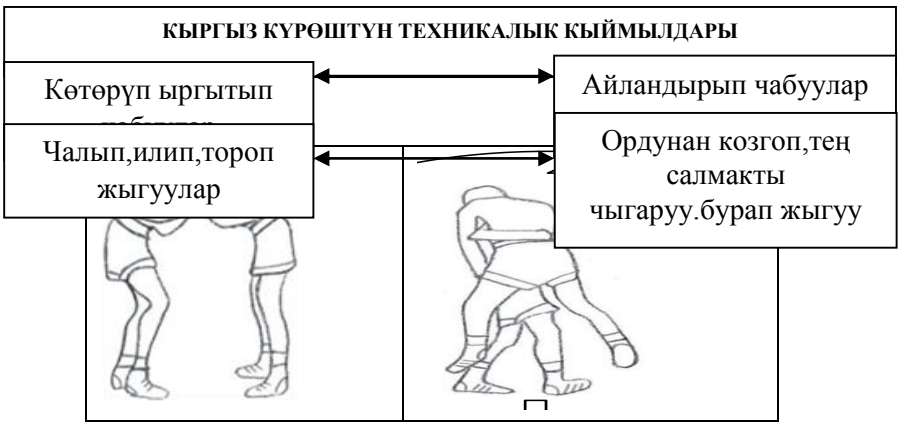
**Изилдөөнүн жыйынтыктары:**

Кыргыз күрөшүндө бир нече техникалык ыкмаларында классификациялык бөлүнүштөрү аныкталды. Техникалык ыкмалар алты бөлүктөн турат ар бир бөлүктө тиешелүү ыкмалар кыймыл аракетине жараша топторго жайгалыштырылган.

**2-Торчо. Улуттук кыргыз күрөшүнүн техникалык ыкмаларынын классификациялык бөлүнүшү.**

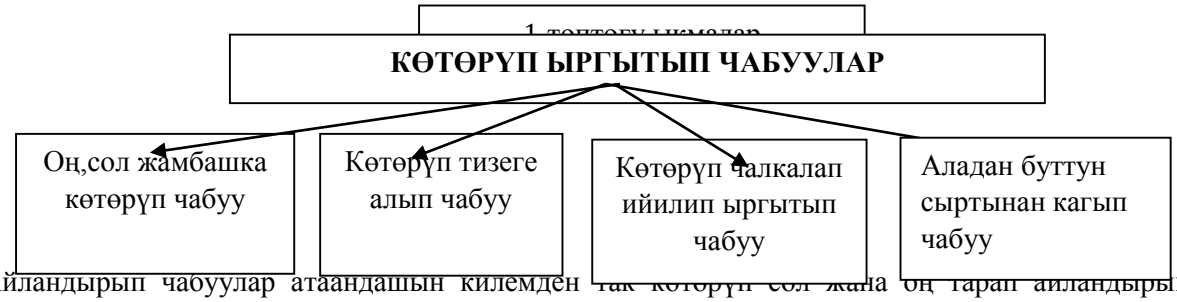



**3-Торчо. Улуттук күрөш түрлөрүнүн техникалык ыкмаларынын аткарылышы жана кыймыл аракетине жараша топго бөлүнүшү**



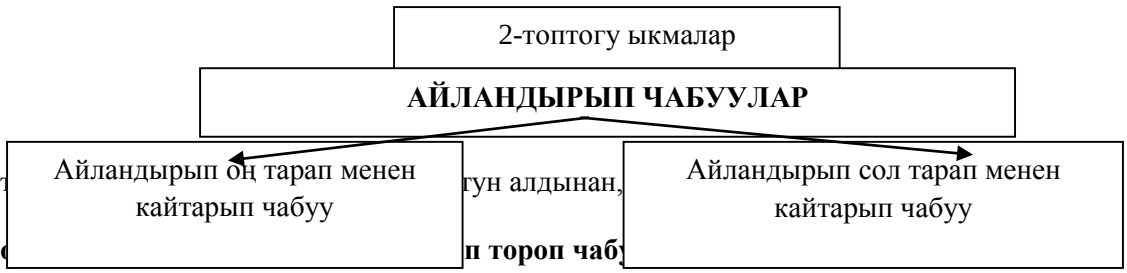

Көтөрүп ыргытып чабуулар атаандашын килемден так көтөрүп ыкма жасоо.

**4-Торчо. Кыргыз күрөштүн көтөрүп ыргытып чабуулардын түрлөрү.**



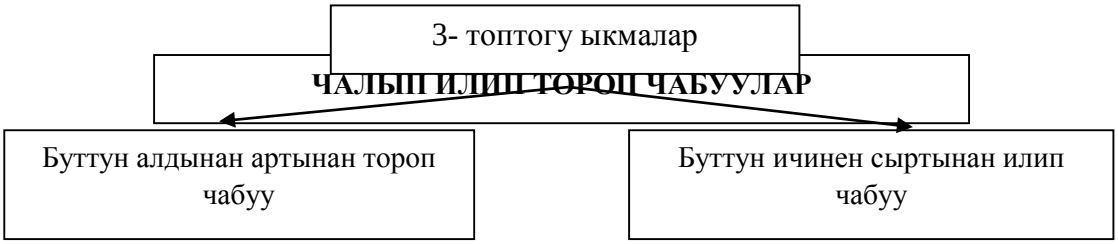

Айландырып чабуулар атаандашын килемден так көтөрүп сол жана оң тарап айландырып кайтарып чабуулар.

**5-Торчо.Кыргыз күрөштүнайландырып чабуу ыкмалары.**



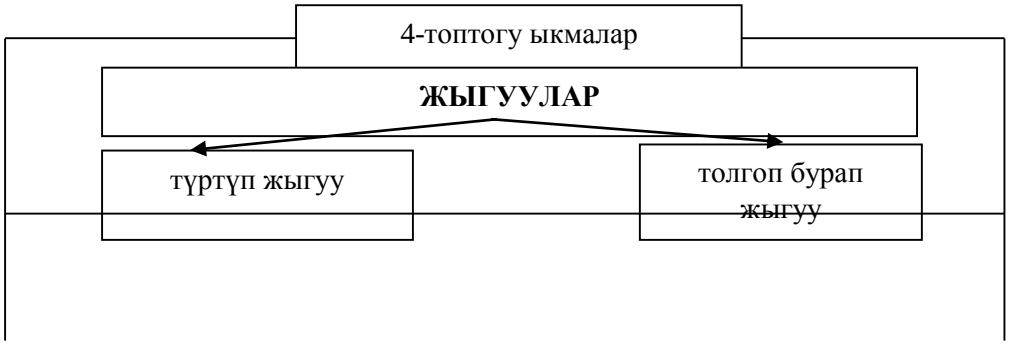

Бутт тун алдынан,

**6-Т п тороп чаб**




Жыгуулар атаандашын ордунан козгоп түртүп толгоп бурап жыгуу.

**7-Торчо.Кыргыз күрөштүнжыгуу ыкмалары.**



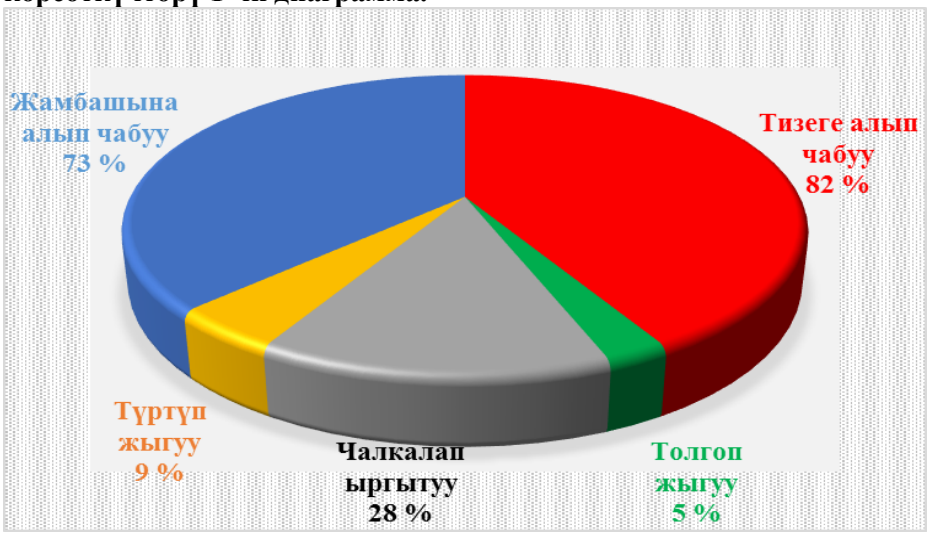

Улуттук кыргыз күрөшүнүн техникалык ыкмаларын аткаруу жолдору ар түрдүү: көтөрүп чабуу, жамбашка салып, белинен кармап так көтөрүп алып чабуу, бут менен чалып тороп кагып күрөшүү ж.б.

Кыргыз күрөшүн үйрөтүү аркылуу жаш балбандарды спортко болгон кызыгуусун өстүрүү үчүн техникалык жана айла амал көнүгүүлөрдү пайдалануу натыйжалуу болуп эсептелет. Ал көнүгүүлөрдү үйрөнүү аркылуу, окутуу-машыктыруу ишин активдештирет. Кыргыз күрөшү

боюнча зарыл болгон жөндөмдүүлүктөрүн өнүктүрөт жана аң-сезимдүү спорттук жүрүм-турумга, мелдештерге ар тараптан даяр болууга өбөлгө түзөт. Техникалык ыкмаларды үйрөтүү аркылуу балдардын кыргыз күрөшүнө кызыгуусун өстүрүп ар түрдүү ыкмаларды тынымсыз машыгууларды иштөө оң натыйжа берет. Балбандардын жаш өзгөчөлүгүнө, саламаттыгына, спорттук даярдыгына туура келип, эмоцияларына чоң таасир этип, үзгүлтүксүз машыгуусуна дем берет, даражасын жогорулатат.

Улуттук кыргыз күрөшүнүн техникалык ыкмаларынын казак, туркмөн күрөшүндө колдонулуучу ыкмалар негизинен биринчи жана экинчи топтун ыкмалары болуп саналды. Мелдештерде балбандар даярдыгына жараша техникалык ыкмаларды ар түрдүү колдонуулары аныкталды: кайтарма, оң-сол жамбаш, аладан кагып чабуу, бутунун алдынан, артынан тороп чабуу, булкуп ордунан козгоп отургузуу, оң-сол капталга аттап чабуу, оң-сол тизеге алуу, бурап жыгуу, кайтарып чабуу ж.б. техникалык ыкмалар колдонуулары аныкталды 1,2-диаграмма.

**Түркмөн күрөшүндө кыргыз күрөшүнүн техникалык ыкмаларынын колдонулуушунун көрсөткүчтөрү 1-чи диаграмма.**




**Казак күрөшүндөгү кыргыз күрөшүнүн техникалык ыкмаларынын колдонулушунун көрсөткүчтөрү 2-чи диаграмма.**




Диаграммалардын негизинде балбандар кыргыз күрөшүнүн негизги ыкмаларын колдонууда ийгиликтерге жетишкен. Буга далил катары биринчи жана экинчи көчмөндөр оюндарда кыргыз балбандары ар улуттун күрөштөрүндө байгелүү орундарга ээ болушу.

Ал эми бул күрөштөрдүн негизги өзгөчүлүктөрү бул казак, түркмөн күрөшүнүн эрежесинин айырмачылыктары. Түркмөн күрөшүндө курдан кармап атаандашын эки ирет далысын тийгизип, же упай артыкчылыгына ээ болуш керек. Казак күрөшүндө жогорку абалда туруп курдан, колдон, кийминен кармап ыкма жасоого болот, бирок төрт аяктап буттан кармап күрөшүгө болбойт.

Негизги максаты атаандашынын далысын тийгизип жее упай артыкчылыгы менен жеңишке ээ болуу. Кыргыз күрөшүндө курдан колду коебербей ыкма жасоо ал эми төрт аяктап буттан кармап күрөшүүгө болбойт, негизги максат атандашын далысын тийгизүү же упай артыкчылыгы менен жеңишке ээ болуу.
Жүргүзгөн илимий изилдөө ишибизде, улуттук кыргыз күрөшүнүн техникалык ыкмаларынын структурасынын өзгөчөлүктөрү билинди. Башка улут элдери казак курес, туркмөн гореш мелдештеринде кыргыз күрөшүнүн ыкмаларын колдонуу бир топ ийгиликтерди жаратты. Улуттук күрөштөрүнүн эрежелерине ылайык ыкмаларды колдонуу өзгөчөлүктөрүнүн айырмачылыктары аныкталды.

**Корутунду**

1. Улуттук кыргыз күрөшүнүн техникалык ыкмаларынын классификациясы, ыкманын аткарылышына жараша алты бөлүккө бөлүндү: жамбашка салып чабуу, буттун жардамы менен чабуу, өзүнөн ийилип чалкалап ашырып чабуу, айландырып чабуу, булкуп бурап жыгуу, түртүп жыгуу.

- Кыймылына жараша топторго таандык ыкмалар бекитилди, алардын ичинен: көтөрүп ыргытып чабуулар, айландырып чабуулар, чалып, илип, тороп жыгуулар, ордунан козгоп, тең салмакты чыгаруу, бурап жыгуу.

2. Улуттук кыргыз күрөшү менен машыккан балбандардын башка улут элдери казак, туркмөн күрөштөрүндө колдонуу ыкмаларын тактоодо, төмөнкүлөр белгиленди: мелдештерде балбандар даярдыгына жараша ар түрдүү техникалык ыкмалар колдонуулары, алардын ичинен: кайтарма, оң-сол жамбаш, аладан кагып чабуу, бутунун алдынан артынан тороп чабуу, булкуп ордунан козгоп отургузуу, оң, сол капталга аттап чабуу, оң-сол тизеге алуу, бурап жыгуу, кайтарып чабуу.

- Улуттук кыргыз күрөшүнүн техникалык ыкмалары башка улут элдери казак, түркмөн күрөшүндөгү ыкмалары менен аткаруу жактан көбүнэсе окшош, ал эми эрежелеринде айырмачылыктар бар.
- Кыргыз күрөшү менен машыккан балбандар жогоруда аталган ыкмаларды колдонуу менен казак жана түркмөн күрөштөрүндө да утуштарга ээ болууда. Бул күрөштөрдүн тарыхый түп тамыры бир экендиги жана колдонуу ыкмаларынын бир багытта болгону, күрөштүн түрлөрүн бириктирүүдө.

**Адабияттар:**

1. Анаркулов Б.Х. Научно-педагогические основы скоростно-силовой подготовки занимающихся кыргызской национальной спортивной борьбой куреш автореф. дис. …канд. пед. наук: 13.00.01 Б.Х. Анаркулов – Алматы, 2006. – 26б.
2. Арстанбеков С.А., Абдырахманов Б.А., магистр. диссертация 2016. «Улуттук кыргыз курөш тулөрунун классификациялык айырмачылыктары жана ыкмаларды аткаруу өзгөчөлүктөру».
3. Кыргызская национальная физическая культура. Общетеоретические и методические аспекты развития в современных условиях: Учебно-методич.пособие/ВСТ.ст.В.Л.Ким.-Б., 2008.000с.
4. Сарсембаев Ж.Ш. национальные виды спорта 1987 г.

# GÖÇEBE OYUNLARI-MİLLETİN GURURU

*Алмаз Касенов*

**ÖZET**
Binlerce yıllık tarihe sahip göçebe milletlerden birisi olan Kırgızların Alp destanında "Manas" gibi ilk başta gelen manevi değerlerin ayrılmaz bir parçası olan Milli Spor Oyunlarının farklılıklar göstermesi, zengin bir mirasa sahip olması, geçen bunca süreye rağmen her geçen yıl geçtikçe açıklığa kavuşmaktadır. Yaklaşık olarak yetmiş yıl SSCB döneminde baskı altında kalmış olması nedeniyle insanların manevi değerlerini unutturmaya çalışmış olsalar da bile, 'Halk için- yetenek hazinesi' diye atasözünde söylendiği gibi çok eskiden sağlam temeli olan, sürekli dolduran, hayatı devam eden, zihni ve bedeni geliştiren, eğitimin ön koşullarından biri olan At Çabış, Corgo Salış, Er Eniş, Balban Güröş, Kök Börü, Ordo, Toguz Korgool, Salbuurun, Kız Kuumay, Tıyın Enmey gibi milli oyunları tekrar canlandırarak uluslararası müsabakalar seviyesine yükseltmek amaçlanmıştır. Devlet katkısıyla faaliyetlerin gerçekleştirilmesi sonucunda Dünya Göçebe Oyunlarının düzenleme fikri oluşmuş ve bunun sonucunda son bir kaç yıl içerisinde Dünya göçebe oyunlarının I. ve II. Dünya Göçebe Oyunlarının Ala Too yurdunda üst düzey devlet başkanlarının katılımıyla gerçekleştirilmiş olması Ak kalpak Kırgız halkının gururu olmuştur.

**Корутунду**
Сан миң жылдык тарыхы бар көчмөн элдердин алдыңкы сабында жашоо кечирген кыргыздын улуу «Манас» эпосу баш болгон рухий кенчинин бир бөлүгү – улуттук спорт оюндарынын көп түрдүүлүгү, терең маани мазмуну, кызыктуулугу менен да артыкчылыкка ээ экендиги жыл өткөн сайын айкындалып келет. Дээрлик жетимиш жыл бою өкүм сүргөн СССР бийлик учурунда канчалык бир деңгээлде арткы планга сүрүлүп, эл эсинен унуткаруу, үчүн атайын аракеттер жасалса да, «Эл ичи-өнөр кенчи» демекчи, байыртадан түптөлүп, улам толукталып, жашоо көчүн улап келаткан акыл-эсти жана дене бойду таптап, тарбиялоонун бирден-бир өбөлгөсү болгон ат чабыш, жорго салыш, эр эңиш, балбан күрөш, көк бөрү, ордо, тогуз коргоол, салбуурун, кыз куумай, тыйын эңмей сыяктуу көптөгөн улуттук оюндардын ооматы кайрадан жанданып, эл аралык мелдеш-таймаштардын деңгээлине көтөрүлүүдө. Мамлекеттик демилгелүү иш-аракеттердин натыйжасында Дүйнөлүк көчмөндөр оюндарын өткөрүү идеясы түптөлүп, саналуу жылдардын аралыгында эле I жана II Дүйнөлүк көчмөндөр оюндары Ала-Тоо мекенибизге жогорку деңгээлде өткөрүлүп ак калпак кыргыз элинин сыймыгы жана азыркы тил менен айтканда, «бренд» болуп калды.
Көчмөндөр оюндары – улут сыймыгы

Сан миң жылдык тарыхы бар көчмөн элдердин алдыңкы сабында жашоо кечирген кыргыздардын улуу "Манас" эпосу баш болгон рухий кенчинин бир бөлүгү – улуттук спорт оюндарынын көп түрдүүлүгү, терең маани мазмуну, кызыктуулугу менен да артыкчылыкка ээ экендиги жыл өткөн сайын айкындалып келет. Дээрлик жетимиш жыл бою өкүм сүргөн СССР бийлик учурунда канчалык бир деңгээлде арткы планга сүрүлүп, эл эсинен унуткаруу үчүн атайын аракеттер жасалса да, "Эл ичи – өнөр кенчи" демекчи, байыртадан түптөлүп, улам толукталып, жашоо көчүн улап келаткан акыл-эсти жана дене бойду таптап, тарбиялоонун бирден-бир өбөлгөсү болгон ат чабыш, жорго салыш, эр эңиш, балбан күрөш, көкбөрү, ордо, тогуз коргоол, салбуурун, кыз куумай, тыйын эңмей сыяктуу көптөгөн улуттук оюндардын ооматы кайрадан жанданып, эл аралык мелдеш-таймаштардын деңгээлине көтөрүлүүдө. Мамлекеттик демилгелүү иш-аракеттердин натыйжасында Дүйнөлүк көчмөндөр оюндарын өткөрүү идеясы түптөлүп, саналуу жылдардын аралыгында эле I жана II Дүйнөлүк көчмөндөр оюндары Ала-Тоо мекенибизде жогорку деңгээлде өткөрүлүп ак калпак кыргыз элинин сыймыгы жана азыркы тил менен айтканда, "бренд" болуп калды.
Мына ушул дүйнөлүк коомчулуктун назарын өзүнө бурган көчмөндөр оюндарынын тушоо кесүү мелдеши Кыргыз Республикасында ийгиликтүү өткөрүүгө албетте, түркиялык боордоштордун колдоо-көмөгү айрыкча болгонун белгилейбиз. Көч бара-бара түзөлөт демекчи, ата-

бабаларыбыздан калган таберик мурастарды мындан ары да байытып, цивилдүү коомдун талабына ылайык өнүктүрүү жоопкерчилиги алдыбызда турат.

Улуттук оюндарды кайрадан жандандыруу жана эл аралык деңгээлге өнүктүрүү багытындагы мамлекеттик программага ылайык Кыргыз Республикасынын өкмөтүнүн жарлыгы менен 2012-жылдын 13-февралында КРнын өкмөтүнө караштуу жаштар иштери, дене тарбия жана спорт боюнча мамлекеттик агенттигинин спорттун улуттук түрлөрү боюнча дирекциясы уюштурулуп, ырааттуу иш аракеттер жүргүзүлүп келаткандыгын, бул боюнча бардык оюн түрлөрү бир пландуу нукка түшүп, келечектүү программалык максаттар ийгиликтүү ишке ашырылууда. Элибиздин рухий бай казынасында майда-чоңу болуп беш жүздөй оюн түрлөрү бар экендиги окумуштуу изилдөөчүлөр тарабынан маалымдалып, алардын маани-маңызы изилденип, эреже шарттары такталууда. Бул багытта тарыхий эмгектер жазылып, оюн эрежелерин жана мелдештерин экрандаштыруу көп жылдык программанын негизинде жүргүзүлүп келатат.

Фактыларга таянсак: 2014-жылы Чолпон-Ата шаарында алгачкы жолу өткөрүлгөн I Дүйнөлүк көчмөндөр оюндарына 19мамлекеттен жана Орусиянын 5субьектисинен 777өкүлдөр катышты. Анда ордо, тогуз коргоол, көкбөрү, эр эңиш, алыш, кыргыз күрөш, казах күрөшү, ат чабыш, жорго салыш, кунан чабыш боюнча мелдештер өткөрүлдү.

Ал эми 2016-жылы өкөрүлгөн II Дүйнөлүк көчмөндөр оюндары мурдагыдан дагы кызыктуулугу менен айырмаланып, дүйнөнү дүңгүрөткөн деңгээлде болду десек мактаныч эмес. Чолпон-Ата шаарында эл аралык стандартка ылайык курулган жаңы ат майданында жана ден-соолукту чыңдоо комплексиндеги мелдеш-таймаштарга, Кырчын жайлоосундагы театралдаштырылган көргөзмөлүү оюндарга республиканын жана дүйнөнүн чар тарабынан келген көрүүчү-меймандар болуп көрбөгөндөй арбын жыйналды. Тактап айтканда, бул сапар 62мамлекеттен жана Орусиянын 12субьектисинен 1612 өкүлдөр катышып, оюндардын да көп түрдүүлүгү жана кызыктуулугу менен да айырмаланды. Мисалы, эки жыл мурдагы оюндардан сырткары: жирит ат оюну, түрк “Аба күрөшү”, азербайжан “Гюлеш күрөшү”, түркмөн “Гореш күрөшү”, мас-реслинг(таяк тартыш), салбуурун(бүркүт салуу, далба ойнотуу, тайган жарыш), жаа атуу мелдештери(жөө жана атчан жаа атуу, алыскы аралыкка жаа атуу), түрк “Мангала” оюну, чоң ат чабыш, кыска аралыкка ат чабыш(1200м, 2400м) оюндарынын мелдештери ийгиликтүү өткөрүлдү.

Жогоруда белгиленгендей спорттун улуттук түрлөрүнүн көпчүлүгү эл аралык деңгээлге көтөрүлгөндүктөн дүйнө элинин да кызыгуусун арттырууда. Ушундан улам келээрки жылдын күз башында өткөрүлүчү III Дүйнөлүк көчмөндөр оюндарына даярдыктар азыртан эле жигердүү жүргүзүлүп жатат. Кудай кааласа, адамзаттын зор кызыгуусуна ээ болгон көчмөндөр оюндарынын Ала-Тоо жергебизде ар эки жылда салттуу өткөрүп туруу –өлкөбүздөгү туризмдин өнүгүшүнө кеңири жол ачып, ар кыл элдердин ынтымагын жана кызматташтыгын бекемдеп, бара-бара өлкөбүз ааламдык рухий боборго айланат деген ишенимдебиз.

Алмаз Касенов

# ORTAÇAĞDAN GÜNÜMÜZE YEDİSU BÖLGESİNDEKİ OYUNLAR

# THE GAMES IN ZHETYSU REGION FROM THE MIDDLE AGES TO PRESENT DAY

*Cebrail NERGİZ* Serdar GERİ**
*Sakarya Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi.*
*cebrailnergiz@gmail.com, serdargeri@gmail.com*

**ÖZET**
Orta Asya bozkırları içerisinde Sırderya, Balkaş ve Isık Göl arasında yer alan Yedisu Bölgesi; günümüzdeki Kazakistan Cumhuriyetinin güneydoğusu ile Kırgızistan Cumhuriyetinin kuzeyinde yer alan bölgeye verilen coğrafi bir isimdir. Bu bölgeye "Yedisu" adının verilmesinin nedeni üzerinde akan yedi ırmaktan dolayıdır. Yedisu Bölgesi bulunduğu coğrafi konumdan dolayı dünyanın birçok medeniyetine ev sahipliği yapmıştır. Merkezi Asya bozkırlarının içinde sulak ve verimli bir bölge olmasından dolayı tarih boyunca göçebe topluluklarının ele geçirmek için kıyasıya mücadele ettiği önemli bir konuma sahip olmuştur. Yedisu Bölgesinin tarihi ipek yolu üzerinde olması, göçebe toplumlara geniş ekonomik imkânlar sağlaması, bölgenin önemini daha da arttırmıştır. Kültürel anlamda kültür ve medeniyet merkezi olarak da bilinmektedir.
Türk halklarının sürekli savaşlarla meşgul olmaları neticesinde, yakın mücadelelerde başarılı olmaları ve at üstünde kuvvetli olmalarını gerektirmekteydi. Rakibe karşı üstünlük sağlayabilmek için kuvvetli, çevik ve savaşçı olmak zorundaydılar. Bu bölgede yaşayan halkların meşgul oldukları sporlar öncelikli olarak savaşlarla ilgilidir. Ancak bazı zamanlarda düşmanla savaşmadığında kendilerini sürekli zinde tutmak ve her an savaşa hazır kıta beklemeleri açısından bazı spor oyunlarını oynadıkları ve kendilerini geliştirdikleri bilinmektedir. Bunu Kırgızlarda, Karahanlılarda, Kazaklarda, Moğollarda ve diğer Türk topluluklarında da görmekteyiz.
Bu çalışmamızda Ortaçağdan Günümüze Yedisu Bölgesinde oynanan Oyunlarla ilgili olarak; Güreş, okçuluk, kılıç kuşanma, atçılık ve at yarışları, çöğen (Polo), kolbori, cirit, mızrak, tebük, çana (kayak) boks ve avcılık gibi değişik spor-oyun türleri hakkında bilgiler verilecektir.
**Anahtar kelimeler**: Orta Asya, Yedisu, merkezi Asya, tarih, göçebe, kültür, spor, oyunlar…

**ABSTRACT**
Zhetysu Region located between Syr Darya, Balkhash and Issyk Kul Lake in Central Asian steppes, is a geographical name given to the area southeast of present-day Republic of Kazakhstan and north of Republic of Kyrgyzstan. This area is called "Yedisu" because of flowing seven rivers on there. Due to its geographical position in the world, Yedisu Region had hosted many civilizations. Because it is a well-watered and productive region within the Central Asian steppes, it had an important position that nomadic communities had struggled to conquer throughout history. As Yedisu Region is on the historical silk road area, provides extensive economic opportunities to nomadic society, it has further increased the importance of the region. It is also known as the center of culture and civilization.
They had to be successful in their close struggles and be strong on horseback due to the fact that the Turkish people were constantly engaged in wars. They had to be strong, agile and warrior to be able to take advantage of the rivalry. People living in this area were interested in sports related to wars. However, when they did not fight at some time, it was known that they had played some sports games and developed themselves to keep fit and be ready to fight at any moment. We can see examples of this in Kyrgyz, Karakhanids, Kazakhs, Mongols and other Turkish communities.
This study will give information about various types of sports-games in Yedisu Region from the medieval times to now such as wrestling, archery, sword-dressing, horse and horse races, polo,kok-boru, javelin, spear, tebuk, skiing, boxing and hunting.
**Key words:** Middle Asia, Yedisu, Central Asia, history, Nomad, Culture, Sports, Games.

# KIRGIZİSTAN'DA GELENEKSEL SPOR OYUNLARI VE ULUSAL KİMLİĞİN OLUŞMASINDAKİ ROLLERİ

# TRADITIONAL SPORTS GAMES IN KYRGYZSTAN AND THEIR ROLE IN SHAPING OF NATIONAL IDENTITY

*Cengiz BUYAR*
*Kırgızistan-Türkiye Manas Üniversitesi, Edebiyat Fakültesi, Tarih Bölümü, Bişkek, Kırgızistan.*
cengizbuyar@gmail.com

**ÖZET**

Her halkın maddi ve manevi kültür değerleri bulunmaktadır. Bu değerler içerisinde önemli bir yer tutan spor oyunlarının bir kısmı varlığını devam ettirememiş, bir kısmı da çağları aşarak, belirli değişikliklerle günümüze ulaşmıştır. Günümüzde icra edilen spor oyunlarının tarihine gidildiğinde farklı ihtiyaçlar neticesinde ortaya çıktıkları görülmektedir. Askerî ihtiyaçlar, eğlence, talim, savunma, mücadele, yarışma gibi ihtiyaçlara binaen ortaya çıkan bu spor oyunları için kurallar belirlenmiş ve bu oyunlar geleneksel bir şekilde icra edilmeye başlanmıştır. Spor oyunları zamanla toplum için önemli bir değer haline gelmiştir ve toplum açısından açık ve gizli olarak tanımlanan işlevler görmeye başlamışlardır. 31 Ağustos 1991 tarihinde bağımsızlığına kavuşan Kırgızistan'ın toplumsal birliğinin, milli kimliğinin oluşmasında da sporun bu işlevlerinin çok etkili bir şekilde ön plana çıktığı görülmektedir. Bağımsızlık sonrasında başta Kök börü olmak üzere, güreş, er eniş, bayge, kız kuumay, oodarış, cambı atuu, corgo salış, alış, at çabış gibi oyunların çok yaygın olarak oynandığı bilinmektedir. Bu çalışmada Kırgızistan'da son dönemde yaygın olarak ilgilenilen geleneksel spor oyunları, 1. ve 2. Dünya Göçebe Oyunları üzerinde durulacak ve bunların Kırgız toplumu üzerindeki sosyo-kültürel etkileri ortaya konmaya çalışılacaktır.

**Anahtar Kelimeler:** Kırgız, geleneksel, spor, kök börü, oyun

**ABSTRACT**

Every community has material and spiritual cultural values. Some of the sports games that have an important place in these values have not survived and some of them have reached periods with certain changes, overcoming the ages. It is seen that it emerges in the result of different needs when the history of sports games performed today analyzed. The rules for these sports games arising from needs such as military necessities, entertainment, education, defense, fighting, competition have been set and these games have begun to be applied in a traditional way. In time, sports games have become an important value for society and they have begun to see functions defined as open and concealed in terms of society. These functions seem to be very influential in the formation of the national unity of Kyrgyzstan gained its independence on 31 August 1991. After independence, it is known that games such as wrestling, er cenish, bayge, kyz kuumay, oodarysh, camby atuu, corgo salysh, alysh, horse riding and especially Kok-Boru are played very widely. This study will focus on the traditional sport games, first and second world nomadic games, which have recently been widely discussed in Kyrgyzstan and their socio-cultural effects on the Kyrgyz society will be tried to be revealed.

**Keywords:** Kyrgyz, traditional, sport, Kok-Boru, games

# GÖÇEBE OYUNLARI, TÜRK DİLİ KONUŞAN HALKLARIN MANEVİ ZENGİNLİĞİ

*Düyşön KERİMOV*

**ÖZET**

İnsanoğlunun tarihinde özel bir yaşam tarzına sahip olan ve Asya kıtasının topraklarında göçebe hayat geçiren, topraktan toprak, yerden yer değiştirerek doğanın kucağında yaşamına devam eden göçebe toplumunun temeli türk dili konuşan halklardan ve soylardan oluştuğunu tarih sayfaları ve sözlü kültürler kanıtlamaktadır. Asya kıtasının başlangıcı olan Orol dağdan ve Merkezi Asya'dan geçen Altay, Sayan dağlarına kadarki geniş bir toprağa sahip olan kardeş halklar, bir zamanlar büyük bir devletin altında barış ve huzur içinde yaşamışsa, bir zamanlar kendi aralarında idare ve zenginliiği tartırşmışlar ya da dışarıdaki düşmanların gizli işleri yüzünden birbiriyle savaşarak devleti zayıflamış, bununla birlikte aniden gelen düşmanların fethine uğrayarak dağılmıştır. Bazı ünlü düşünürlerin görüşlerine göre en az bir buçuk bin yıllık tarihe sahip olan büyük bir kahramanlık destanı olan "Manas'ta'' söz konusu durum şöyle anlatılıyor:

Biri gitti Altay'a
Biri gitti Kangay'a
Biri gitti Kırım'a
Biri gitti Urum'a
Biri gitti Eren'e
Biri gitti Derin'e

Адамзат тарыхында өзгөчө жашоо образына ээ, Азия материгинин кыйырларында көчүп-конуп, жайыттан жайыт, конуштан конуш которуп, табияттын коюнунда эриш-аркак күн кечирип келген көчмөндөрдүн негизги курамын түрк тилдүү эл, уруу, уруктар түзгөндүгүн карт тарых, санжыра, улама баяндар далилдеп турат. Азия жайыгы башталган Орол тоодон Борбор Азия аркылуу Алтай, Саян тоолоруна чейинки кең аймакты ээлеген боордош элдер кезинде бир улуу каганаттын курамында бапыраган байкер турмуш уласа, бир кезеңдерде өз ара бийлик, байлык талаштардын, же четтеги душмандардын тымызын бузукулук иштеринин айынан өз ара ит тартыш кармаштарда алсырап, ага удаа капыстан баскан жоонун чапкынына кабылып чачырап бөксөрдү. Айрым алыска ой чабыттаган аалымдардын пикиринде кеминде бир жарым миң жылдык тарыхий башаты бар улуу "Манас" баатырдык эпос-дастанында айтылгандай:

"Бири кетти Алтайга,
Бири кетти Каңгайга,
Бири кетти Кырымга,
Бири кетти Урумга,
Бири кетти Эренге,
Бири түшүп кетти Тереңге..."

Курамына түрк тилдүү: кыргыз, казак, түркмөн, хакас, өзбек, тыва, жакут, уйгур, татар, башкырт, чуваш, азери жана башка боордош элдердин байыртан келаткан салт-санаасы, үрп-адаты, маданияты, кол өнөрчүлүгү жана ошондой эле улуттук спорттук оюндары негизинен бир түрдүү, окшош, үндөш, бири-бирин улап, толуктап турат. Маселен, бүгүнкү XXI кылымдын баш айланткан техникалык прогресс дооруна чейин сакталып келген ат чабыш, жорго салыш, эр эңиш, жирит ат оюну, түрк "Мангала" оюну, алыш, кыргыз күрөш, казак күрөшү, түрк "Аба күрөшү", азербайжан "Гюлеш күрөшү", түркмөн "Гореш күрөшү", салбуурун(бүркүт салуу, далба ойнотуу, тайган жарыш), жаа атуу мелдештери, тогуз коргоол сыяктуу көптөгөн спорт оюндары бүткүл түрк калктарына орток тиешелүү экендиги, демек булар түбү бир тектен, бир атанын уулдары экендигинен кабар берет.

Бардык көөнө акыл-ой булактарында эң биринчи СӨЗ болгон делет. Ошол касиеттүү сөздүн опол тоодой жыйындысы, көлөмү, маани-маңыз мазмун жагынан да дүйнөдө теңдешсиз мухит – "Манас" тарыхий эпос-дастаны биздин – ак калпак кыргыз элинин рухий асабасы, сыймыгы жана таянычы экендиги талашсыз. Ооба, андагы кыйсыпыр дооорлорду кучагына алган көчмөн турмушта эл-журтубузду азап-тозоктон, ач бөрүдөй жоодон коргоп, акыл эс менен дене түзүлүштү өстүрүп, өркүндөтүп, таптап, курчутуп келген жоокердик же азыркыча айтканда спорттун улуттук түрлөрүнө кирген: ордо баш болгон ат чабыш, балбан күрөш, ээр оодарыш, көкбөрү, тогуз коргоол, салбуурун, кыз куумай, тыйын эңмей сыяктуу жоокердик, акылмандык,

көңүл ачуучу жүздөгөн спорт оюндарын урпактарына уламалап, мурас калтырып кеткен Айкөл Манас баш болгон ата-бабаларыбыздын арбак-рухуна миң мертебе таазим этүүгө милдеткербиз.

Жогоруда айтылгандай улутубуздун рух кенчи “Манас” тарыхый эпосунун эң бир кызык окуялуу бөлүмү – “Көкөтөйдүн ашы” ошол доордогу алыс-жуук канаатташ элдердин, азыркы дүйнөдүк олимпиадалык, “Азия оюндары” дегендей деңгээлде өткөрүлгөн жоокердик оюн-таймаш мелдештеринин эң белгилүү да, алгачкысы да экендиги таасын далилденип турат. Анткени, улуу “Манас” дастанына курбалдаш же тең келген, дегеле жоокердик-спорт оюндарын кең масштабда, таамай, көркөм да чагылдырган мындай чыгарма булактарын башка элдерден жолуктурууга болбойт. Албетте, аталган оюн-зоок, мелдештердин жүрүшү “Маналта” ошончолук терең сүрөттөлүп жаткан соң, демек оюндардын калыптануу таржымал тарыхы андан ары да сан кылымдарды карытып келгени турган иш.

“Көкөтөйдүн ашы” Ала-Тоо аймагынын эң бир кооз ажайып бурчу – Каркыра жергесинде өткөрүлүп, ага алыс-жууктагы отузга чукул хандыктардан(мамлекет-өлкө) сан миңдеген эл өкүлдөрү катышкандыгы, анда жогоруда айтылган оюндардын дээрлик көпчүлүгү аткарылып, не бир кызыктуу мелдеш-таймаш өнөрлөрү көрсөтүлгөндүгү эң таасын деңгээлде көркөм баяндалат. Мындай салттуу мелдештер көчмөн турмуш уланып келген кечээги XX кылымдын баштапкы жылдарына чейинки белгилүү эл башчыларынын, бай-манаптардын аш-тойлорунда ар дайым өткөрүлүп, өтө белгилүүлөрү тарыхий материалдарда жазылып, оозеки санжырада да унутулбай айтылып калды.

Улуу көчмөндөр салтында жашап келген кыргыздардын эң соңку даңазалуу ашы Шабдан баатырдын ашы болду. Аш 1913-жылы Сары-Өзөн Чүйдүн Кемин жергесинде өттү. Так, кыскарта айтканда, аштагы салт боюнча өткөрүлгөн улуттук оюндардын мелдештеринин бир далайын толук чагылдырган эмгектин негизгиси ошол кездеги орустун этнографы С.Е.Дмитриевдин “Шабдан хандын ашындагы ат чабыш, эр сайыш жана балбан күрөш” деген илимий доклады эсептелинет. Аталган докладды автор кыргыз жерине келип, ашта болгон окуяларды өз көзү менен көрүп, кайтып Санкт-Петербургга баргандан кийин, ошол жылдын 18-ноябрында Россиянын императорлук географиялык коомунун этнографиялык бөлүмүнүн чогулушунда атайын окуган. Ал эмгек кийинки 1914-жылы китеп болуп басылып чыккан. Китептин “Ат чабыш” бөлүмү мындай сүрөттөлөт:

“Эң башкы ат чабыш 14-октябрда болду. Мелдешке бардык тукумдагы күлүктөр катышып, аралык 40,5 чакырымга(км) чектелип, алдыңкы 25 атка байге сайылды.

Баш байге – 5000 сом(1сомго 1 кой бааланган), экинчи байге – 1000сом, үчүнчү байге – 500сом, төртүнчү – 200сом, бешинчи – 100сом ж.б.

Бир күн мурда – 13-октябрда 172күлүк каттодон өтүп, Токмок шаарынын жанындагы Толубай-Коргон деген жерге айдалып кетти. Аргымактардын арасында Бычков мырзанын англис-түркмөн-кыргыз тукумунан аргындаштырылган Жучёк, Альметьев мырзанын таза кандуу англис тукумундагы Жакерия аттуу күлүктөрү бар эле. Аттар чуркоочу Чүй суусунун оң жагы түзөң болгону менен кээ бир жерлери таштак келип, улам өр тартып жүрүп отурат. Бул ат чабышта кыргыз аттарынын аргындаштырылып өстүрүлгөн аттардан айырмачылыгы асман менен жердей сапаты менен аныкталды. Ат чабыштын алдында ар кандай тартип толукталып, бардык шарттарга көңүл бурулду. Ар бир ат каттоого алынып, атүгүл белги коюлду. Ат айдоочулардын ичинде Пишпек уездинин начальнигинин жардамчысы Лутин мырза да бар болучу. Айдоочулардын сааттары текшерилип, оңдолду. 25 жол күзөтүүчү – даекчилерден бөлөк калыстар тобуна уездин чоңдору менен бир топ орус өкүлдөрү кошулду. Жолдо ар кандай кокустуктар, көз боёмочулуктар болуп кетпесин делип, атайын тартипти сактоого алып келинген Сибирдик казак-орустардын аскерлеринен мерчемдүү жерлерге кароол коюлду.

Эртеси 14 октябрда күн жадырап тийип турду. Биз Боролдойго келсек, кырк миңге чукул кыргыздар жолдун эки тарабында казганактап карап турушкан экен. Марага эки желек илинип коюптур. Баш байгени Альматьев мырзанын күлүгү алат дешип, бир тобу күүлдөп турган экен. Бирок, орустардын тилегин таш каптырып, Пишпек уездинин Таранчы волостуна караштуу Үтөгөн уулу Борончунун күлүгү биринчи болуп марага келди. Бул күлүк 40,5чакырымды 1,5 саатта келип же ар бир чакырымды 1мүнөт 35секундда жүгүрүптүр. Ал эми мурдагы бүткүл Россиялык рекордду койгон В.П. Колосовскийдин күлүгү 30чакырымга чабылып, ар бир чакырымды 1мүнөт 37секундда жүгүрүп өткөн. Ошентип Борончунун күлүгү жаңы рекорд койду!

Ушул ат чабышта кыргыз тукумундагы аттар өздөрүнүн чыдамдуулугун, карылуулугун жана учкаяктыгын далилдешти. Андыктан бул жергиликтүү тукумдагы аттардын сакталышы колго алынса, анда Жети-Суу аймагынын жылкы чарбасынын өсүп-өнүгүшүнө зор салым болоор эле.

Мен жергиликтүү элден сурап билгеним боюнча: Кыргыздар атактуу күлүктөрүн эч качан сатышпайт, чанда гана учурларда өзүнүн ысык жана барктуу дос-тамырына белек кылат же келин алганда, анын калыңына берет экен.”

***

Жылдар өткөн сайын ата-бабабыз урпактарына мурас калтырып кеткен байыртан кызыктуу, ары намыстуу – ордо, тогуз коргоол, көкбөрү, балбан күрөш, ат чабыш, эр эңиш, салбуурун оюндары кадимкидей эл аралык мелдеш-таймаш айдыңына көтөрүлүүдө. Калкыбыздын эзелтен келаткан куттуу маданий дөөлөтү кайрадан жаңырып, келечек муундун эс-тутум, ой-тилегине атуулдук, мекенчилдик намыс-ар тамырлап баратканы айкын сезилүүдө. Ошондой эле “Бүткүл дүйнөлүк көчмөндөр оюндары” салттуу түрдө Ала-Тоо жергебизде өтүп келатканы “Улутум Кыргыз, урааным Манас!” деген, урпактар үчүн ашкере сыймык, намыс, келечектүү үмүт! Албетте, улуттук оюндарыбыз байыркы түрк тилдүү боордош элдердин жалпы рухий байлыгы жана да байланыш көпүрөсү катары кызмат өтөй бермекчи.

Дүйшөн Керимов

“Айкөл Манас оюндары “
жыйнагынын автору

# ESKİ TÜRKLERDE AT OYUNLARI VE SPORLARI (KIRGIZ KÜLTÜREL HAYATI ÖRNEĞİNDE) OLD TURKİC'S HORSE GAMES AND SPORT (BASED ON KYRGYZ CULTUREL LİFE)

*Kayrat BELEK**
*Kırgızistan-Türkiye Manas Üniversitesi, Edebiyat Fakültesi, Tarih Bölümü.*

**ÖZET**
Eskiçağlarda konar-göçerler tarafından atın evcilleştirilmesi ve binek hayvanı olarak kullanılması, insanoğlunun tarihinde bir dönüm noktası olarak kabul edilmektedir. Bu bağlamda Türklerin atlarının, uçsuz bucaksız steplerde hızlı hareket etmesi, açlığa, susuzluğa ve dağ silsilelerini aşmaya dayanaklı bir yapıda olması, hem göçebe uygarlığını gelişmesinde hem de Türklerin Avrasya coğrafyasının geniş bir kesimine yayılmalarında ve atlı imparatorluklar kurmalarında önemli bir rol oynamıştır. Bu konuda Çin, Arap ve Fars kaynaklarıyla Türklerin kendilerine ait petroglif denen kaya üstü resimlerinde, yazılı eserlerinde ve destanlarında, konar-göçerlerin hayat tarzlarının atlarıyla bütünleşerek bağlı oldukları coğrafyanın bütünlüğünü sağladıkları ile ilgili tasvirlere rastlanmaktadır. Bu bakımdan makalemizde konar-göçerlerin kültür değerlerini günümüze kadar canlı bir şekilde barındıran Kırgız Türklerindeki at kültürü örnek alınarak, konar-göçerlerde Türk tipi atın ortaya çıkması, sosyal hayattaki yeri, onları yetiştirilmesi, güdülmesi ve mülkiyeti ele alınmaktadır. Bu bağlamda Kırgızlarda *"Cılkı-beren, cılkını bakkan eren"* (atlar nimeti tanırlar, onları yetiştiren de yiğittir) ifadesi, Kırgız yiğitinin hayat boyunca atla bütünleştiğinin bir işaretidir. Böylece Kırgızlar, konar-göçer hayat şartlarını yaşamak için atın iyi bir öğreticisi ve yetiştiricisi durumunda gelmişlerdir. Bu bağlamda söz konusu çalışmada, Kırgızların kültürel hayatındaki at, at oyunları ile ilgili bilgilere mukayeseli olarak yer verilmeye çalışılacaktır.
**Anahtar Kelimeler:** Uygarlık, Türk Kültürü, Kırgızlar, At oyunlari, Eski Türkler, At.

**Abstract**
The domestication of horse by nomads and its use as a steed in ancient times is considered a milestone in the history of mankind. In this context, the fact that the horses of the Turks were fast moving in vast steppes, impervious to hunger and thirst as well as to passing mountain ranges had played an important role both in the development of nomadic civilization and in spreading Turks to a large part of the Eurasian geography and establishing equestrian empires. The Chinese, Arab, Persian sources and Turkic petroglyphs, rock-top paintings, and epics, written works illustrate that the life styles of nomads were integrated with their horses providing integrity with the geography they lived in. This article studies the emergence of Turkish horse among nomads in the sample of the Kyrgyz who have conserved nomadic culture vividly up today, its place in social life, breeding and herding as well as its ownership. The most important reason of this is that horse holds important place for enduring harsh geography and passing mountain ranges. Kyrgyz proverb *"Jylky-beren, jylkyny bakkan eren"* (Horse recognizes blessing, the one who feeds is a saint) signifies lifelong integration of Kyrgyz youth with horse. In this way, the Kyrgyz became good horse trainers and breeders to live in the conditions of nomadic life.
**Key Words:** Civilization, Turkic Culture, Kyrgyz, Horse Games, Ancient Turks, hours.

## Giriş

İslam öncesi Türk Kültürü, temel olarak Bozkır Uygalığı olarak ifade edilirse, bu kültürün içerisinde en önemli unsur da "at"dır. Bozkır Uygalığının her yönüyle gelişmesini sağlayan ve araç kullanımı kadar etkili olan büyük baş hayvanlardan biridir. Eski göçebe toplulukları atın süratli hareketi ile yeryüzünün her yerinde ürettiği bilgiyi, beceriyi birbirine taşımıştır (Ögel 1979: 495, Sümer 1995: 120). İnsanoğlu, at vasıtasıyla ürettiklerini değiştirme, sosyo-kültürel alışveriş ve geliştirme noktasını yakalamıştır. Bu açıdan insanlık tarihinde iktisadî ve siyasî olayların gelişmesinde atın yardımcı bir rölü olmuştur (Nesterov 1999: 3). Böylece at, kısa sürede göçebe toplum hayatında önemini artırarak atlı kültür olarak bilinen kültür safhalarından birinin oluşmasında önemli bir rol oynamıştır. At ile insanoğlu arasındaki

* Dr. Kırgızistan-Türkiye Manas Üniversitesi, Edebiyat Fakültesi, Tarih Bölümü. kayratbek@gmail.com, kairat.belek@manas.edu.kg

ilişkiler, her toplulukta bir kültürel zenginliğin ortaya çıkmasını ve gelişmesini sağlamıştır (Belek 2015: 114).

Merkezî Asya'da göçebe uygarlığın evcil hayvanları arasında yer alan at, onların tarihinde önemli ve fonksiyonel bir rol oynamıştır. Tarihî süreç içinde kara ulaşımında insanoğlunun en temel sorunlarından biri, insan, yük ve eşyaların taşınması olmuştur. Bu bakımdan at, konar-göçer bir topluluğun yükselmesinde (*siyasî ve iktisadî*), onların bir yerden başka bir yere göç ve iskân etmelerinde büyük bir rol oynamıştır. Bu bağlamda konar-göçer hayatta insanoğlu at ile bütünleşerek, bozkırlının ayrılmaz bir kardeşi haline gelmiş ve Kaşgarlı Mahmud'un *Divan-ı Lügat-ut Türk* eserinde "*At Türkün kanadıdır*" sözünden anlaşılacağı üzere, konar-göçer Türklerin yaşamının ayrılmaz bir parçası olmuştur (Sümer 1995: 1-2).

At, konar-göçer hayatta sadece binek hayvanı olarak değil, aynı zamanda savaş aracı, yiyecek, içecek ve giyecek kaynağı da idi (Çınar 1993: 1). Göçebelik kültüründe belirtmemiz gereken önemli bir husus, bozkırlıların devlet ve cemiyetinin kuruluş ve gelişmesinde etkili olmasıdır. Böylece, konar-göçer toplulukların hayatında at üzerine özel bir duygusal muamele ortaya çıkmıştır (Belek 2015: 114).

Bozkır coğrafyası içerisinde konar-göçer bir hayat yaşayan bozkırlının gündelik hayatında kullandıkları hayvanlardan başta koyun ve at olmak üzere, diğer hayvanlar bu kültürün temelini oluşturuyordu (Akmoldoyeva 1996: 6). Göçebelerin sosyal hayatındaki bu temel yapı, bozkırlıların daha organize bir cemiyet yaşamına geçmelerini ve buna bağlı olarak devlet ve askerî teşkilatı daha süratle oluşturmalarını sağlamıştır (Graç 1980: 5-10, Masanov 2002, P'yankov 2014: 147-150). Atın hızlı oluşu, gücü, çevikliği ve asaleti, göçebe uygarlığın tarihi ve kültüründe ata ayrı bir değer kazandırmıştır (Alekseyev 1981: 149-164). Atın hızlı oluşu onunla yapılan akınlarda ona önemli bir rol verilmesini gerektiriyordu. Ayrıca avcılıkta da ata önemli görev düşüyordu. At sayesinde yapılan avcılık sonucu, giyecek ve beslenme temin ediliyor ve konar-göçerlerin yaşamı için temel ihtiyacın önemli bir bölümü attan yararlanılarak elde ediliyordu (Eberhard 1980: 120). Bunun için bozkırlarda binlerce sayıda at sürüleri yetiştiriliyor ve yazın yaylak ve geniş otlaklarda, kışın soğuktan korunmak amacıyla kışlaklarda barındırılıyordu (Öğel 1979: 23-27).

Diğer taraftan at ile Bozkırlı arasındaki ilişkilerin iç içe olması, Bozkırlının temel manevi kültürel unsurları olarak sayılan nice destanlarda ve tarih boyunca kültürel hayatında at oyunları ile ilgili sporlara önemli ölçüde yer verilmiştir.

**At Oyunları ve Sporları**

Kırgızlarda "at"ın, sadece binek hayvanı olarak ekonomik hayatta yer almakla kalmadığı, aynı zamanda kültürel hayatta da önemli bir yer tutuğu görülür. Tören ve şölenlerde, atın rolü her zaman ön plana çıkar ve toplumun dikkatini çeker. Törenlerde, özellikle yarışlarda *corgo* ve *külük* olarak bilinen cins atlar bulunur ve onlar bu tür şenliklerin daha eğlenceli geçmesinde büyük rol oynarlar.

**"Kızkuumay Oyunu"**: Kırgızlarda delikanlılarla kızlar arasında at sırtında gerçekleşen ve birinin kaçıp diğerinin kovaladığı oyuna *kız kuumay* adı verilir. Oyun, bazen bir delikanlıyla bir kızın katılımı ile, bazen da grup hâlinde oynanabilir. Grup hâlinde gerçekleşen oyunlarda, millî kıyafet giymiş kızlarla delikanlılar bir araya gelir, kızlar at üzerinde delikanlıların önüne düşerek belli bir noktaya doğru kaçarlar. Eskiden atla kaçan kızları kovalayan delikanlılar, daha önce gözlerine kestirdikleri kızlara yetişmeye çalışırlar; yakalamak istediği kıza yetişen delikanlı, ya kızı öper veya onu kendi atına almak suretiyle, yarışın galibi sıfatıyla onunla evlenirdi. Dikkat edileceği gibi, bu oyun eskiden gençlerin sosyal statülerini de değiştiriyordu. *Kız kuumay* oyununun bir diğer türünde ise, hızlı koşan bir ata binen bir kız, toplu halde bulunan atlı delikanlılardan birisine kamçıyla vurarak kaçar, arkasından atla kovalayan delikanlı kızı yakaladığı takdirde onunla evlenebilir. Bu durum biraz da anlaşmalı bir oyun olarak görülebilir. Çünkü kız, oyunun başlangıcında rastgele birisine kamçıyla vurmaz, aksine gönül verdiği ve önceden gözüne kestirdiği bir delikanlıya vururdu. Kızın sevgilisi veya gönül verdiği bir delikanlı gençler arasında bulunmuyorsa, oyuna kız kendi isteği ile katılmayabilirdi. Kızın nişanlı olması durumunda, anne ve babası oyuna katılmasına izin vermezdi. Oyuna katılan kızla delikanlının durumu iyi incelendiğinde, evlilik konusunda anne-babanın kararının her zaman etkili olduğu Kırgız toplumunda, *kız kuumay* oyununun gençlerin birbirleriyle anlaşarak evlenmelerinin bir yolu olarak görüldüğü söylenebilir

***"Kök Börü"*** veya ***"Ulak Tartış"*** (Oğlak Tartış) **Oyunu**: Atlı oyunların başında gelen "*kök börü*" veya "*ulak tartış*", "at"ta ve binicisinde büyük güç ve kondisyon isteyen bir oyundur. Aynı zamanda eskiden beri gençlerin zevkle oynadıkları bir oyun olarak bilinmektedir; Oyun günümüzde de devam etmekte, hem kırsal kesimde hem de şehirlerde Kırgız millî at oyunu olarak oynanmaktadır. Diğer Orta Asya

devletlerinde de bu oyun popüler halinde yaygındır. İki takım olarak oynanan oyunda oldukça ağır hale getirilen koyun veya oğlak postunu belirli bir hedefe götürme esasına dayanır. Yani, iki gruba ayrılan atlı yarışmacıların, kafası ile bacaklarının yarısı kesilmiş oğlağı aralarında çekişerek oynamasıyla oyuna başlanır. Her iki grubun "*tay kazan*" denen geniş kazanları bulunur; ortaya bırakılan oğlak hangi tarafın kazanına getirilip konulursa o taraf kazanmış olur. Güç, dayanıklılık ve çevikliğe dayanan bu oyun, atla insanı âdeta bütünleştirir, atın ve binicisinin uyum içinde olmasını ve birbirlerini iyi anlamasını sağlar. Eskiden oyunun galipleri, oyunu düzenleyen veya ev sahipliğini yapan kimsenin evinin kapısına oğlağın postunu götürürlerdi. Bunun karşılığında ise ev sahibinden çeşitli ödüller alırlardı.

***Tıyın Eñmey:*** Atlı oyunlardan bir diğeri ise, *tıyın eñmey* oyunudur; oyun yiğitlik ve çeviklik gerektirir. Bu oyun daha çok düğün törenlerinde sergilenir; oyuna atı olan herkes katılabilir. Atlı yarışmacılar, belli bir uzaklıktan sırayla atlarını koşturarak gelir, at üzerinde iken yerdeki metal paraları almaya çalışır.

***Er oodarış*** veya ***Eñiş*** (at sırtında güreş) olarak bilinen oyun ise, çoğunlukla büyük şölenlerde gerçekleştirilir. Oyun alanı olarak seçilen yerde, iki güçlü yiğit, at üzerinde birbirlerinin ellerinden tutarak güreşe başlarlar ve rakibini attan düşüren taraf güreşin galibi ilan edilir.

***Cambı Atış:*** bir diğer oyun da *cambı atış*tır. Oyun, *mergen* olarak bilinen avcılarla iyi ok atan herkesin katıldığı bir tür eğlencedir. Oyunda sonraları tüfek de kullanılmıştır. Oyunun temel esprisi, uzunca bir sırığın ucuna takılan ve *cambı* denen tay toynağı büyüklüğündeki gümüşü, asılı bulunduğu yerden düşürmekten ibarettir. Bunu ilk başaran kişi, oyunu kazanmış olur.

**At Yarışları: *"Maara", veya "At Çabış"* veya *"Bayge Çabış"***

Atla bütünleşmiş olan Kırgızların gerçekleştirdikleri eğlencelerin bir kısmını at yarışları oluşturmaktadır. Eskiden çok hızlı koşan atlarla *corgo* yürüyüşlü atların hünerleri, bu tür yarışmalarda test edilirdi. Yarışmalarda ilk sıralarda yer alan atlar herkes tarafından halkça iyi tanınır, bu da at sahiplerinin mensup oldukları *uruu*lara şöhret kazandırırdı. Bu sebeple, iyi koşan, rahvan yürüyüşlü atlar, halk nazarında hiç bir zaman göz ardı edilmezlerdi.

Eskiden at yarışları, genelde sonbahar aylarında düzenlenirdi. Bu tür yarışlar, daha ziyade şölenlerde veya ölen itibarlı birinin bir yıl sonraki anma merasimi olarak verilen "*aş*" sırasında gerçekleştirilirdi. Ancak tarihî kaynaklarda, bu tür yarışların söz konusu merasimlerde bir kere değil, birkaç defa yapıldığına dair bilgiler bulunmaktadır (Akmataliyev 2002: 14). Bu bağlamda, meselâ büyük bir merasime başlanırken, gelen misafirler için çok sayıda yer açılar, ocaklar hazırlanır ve etler pişirilmeye başlanmadan önce, "*kemeğe bayge*" (ocak bayge) adıyla bir at yarışı düzenlenirdi. Bu yarışa daha ziyade olgun atlar katılır ve kısa mesafe koşusu gerçekleştirilirdi (Akmoldoyeva 1996: 113).

Kalabalıkların katıldığı büyük merasimlerde atla ilgili oyunlar ve yarışmalar da çok yapılırdı. Bunlar arasında misafirlerin çok sevdikleri ve yapılmasını bekledikleri, olgun atların katıldığı "*alaman bayge*" (büyük ödül) yarışları idi (Akmoldoyeva 1996: 114). Bu yarışların halk tarafından çok sevilmesinin sebebi, söz konusu yarışlara her *uruu*nun en seçkin *külük* atlarının katılması ve *bayge* olarak bilinen ödülün büyük olması idi. Bu mükâfatlar, merasimi düzenleyenlerin maddî durumlarına göre değişirdi; fakat halk arasında, genelde ödül olarak her hayvandan dokuzar adet verilmesi uygulaması yaygındı (Akmoldoyeva 1996: 114).

Eskiden olduğu gibi, günümüzde de atlarla ilgili yarışmalar sık düzenlenmektedir. Bu yarışlar, halk tarafından çok sevilir; bir tür eğlence olarak görülür. Yarışlara katılan atların daha iki yaşında, yani *tay* iken katılmaya başlamaları dikkati çekmektedir. Bu bağlamda at yarışları, katılan atların yaşlarına göre türlere ayrılır. Meselâ en çok bilinen yarış türleri, *tay çabış* (tay yarışı), *kunan çabış* (kunan yarışı), *at çabış* (at yarışı) ve *corgo saldıruu* (rahvan yürüyüşlü at yarışı) gibi adlarla bilinir.

Atla yapılan yarışlar arasında *tay çabış* başta gelmektedir. Bu yarış, 7-10 yaş grubu çocuklar arasında düzenlenir. Taylar genç oldukları için çok uzun mesafe koşturulmaz; daha ziyade 2-3 km'lik bir uzaklık için ve düzlük bir alanda koşturulur. Bu yarışa halk arasında, uzunluk-uzaklık ölçü birimi dikkate alınarak *tay çabım* denir (Baybosunov 1990: 24). Bu yarışların ardından, üç yaşında atların katıldıkları *kunan* yarışları yapılır. Kırgızlar buna *kunan çabış* derler. Bu yarışa katılan atlara ise, 7-12 yaş grubundaki çocuklar binerler. *Kunan* yarışına katılan atlar taylara göre biraz daha uzun bir mesafe koşarlar; mesafe 5-7 km. arasında değişir; bu uzaklık, *kunan çabım* adıyla bilinir (Baybosunov 1990: 24). *At çabış* (at yarışı) olarak bilinen yetişkin atların yarışı için de benzer uygulamalar söz konusudur. Ancak, yetişkin atların yarışmaları uzun mesafelidir; koşu uzunluğu 25-35 km. arasında değişir. Bu gruptaki atların katıldıkları koşunun mesafe uzunluğuna "*at çabım*" denir (Baybosunov 1990: 24).

Yukarıda zikredilen at yarışları için uygulanan kurallar hemen hemen aynıdır. Kuralların ihlâl edilmemesi ve yarışların kontrol altında tutulması için, "*at aydooçular*" adıyla bilinen bir grup

görevlendirilir. Bunlar, yarışmacılara yarış mesafesi, attan düşenlerin ve atını kaçıranların ne yapmaları gerektiği hususunda genel bilgiler verirler; *at aydooçular,* aynı zamanda, yarışmacıların sıralarını, sayılarını ve benzeri durumları yarış boyunca kontrol ederler.

Hızı esas alan yarışlardan sonra, *corgo* olarak bilinen, rahvan yürüyüşlü atların katıldıkları yarışlar gerçekleştirilir. Bu yarış, diğerlerine göre biraz farklıdır. Halk, bu tür at yarışlarına oldukça önem verir; yarışma "*corgo saldıruu*" adıyla anılır. Eskiden itibarlı kişilerin rahvan yürüyüşlü *corgo*larının bulunması, tantanalı yaşayış alâmeti olarak görülürdü. Saygın kimselere veya varlıklı arkadaşlar arasında bu tür *corgo*lar hediye edilirdi.

*Corgo* yarışlarında ata binenlerin yaşı farklılık gösterebilir. 30-45 yaş arası her erkek bu yarışlara katılabilir; kişi at üzerinde ayakta durabilen ve "*atka cenil*" (ata iyi binen) birisi ise, yaşına bakılmaksızın yarışa dâhil edilir. Yarışmayı düzenleyenler, at binicileri için bir yaş sınırlandırması yapmazlar; at sâhipleri kendi atlarının yarışı kazanması için kabiliyetli ve attan iyi anlayan birisini bindirmeyi tercih ederler. *Corgo* yarışları da, yetişkin atların yarışlar gibi, uzun mesafeli yarışlardır; yarışı kazanana *bayge* (ödül) verilir; ödülün miktarı yüksek tutulur.

**SONUÇ:** Tarihî süreç içinde göçebe hayatı yaşayan toplumların sosyal, ekonomik ve kültürel değerlerinin oluşumunda, hayvancılığa bağlı ekonomik faaliyetlerin önemli bir yeri vardır. Bu bakımdan, genel olarak göçebe uygarlığının her yönüyle etkilendiği büyük baş hayvanlardan birisi de *at* olmuştur. Bunun sebebi, atın diğer hayvanlara göre insanoğluna daha fazla fayda sağlamış olmasıdır. Bu yüzden *at*, göçebe uygarlığının oluşumunda ve gelişiminde tarih boyunca tesirini korumuştur. At, sadece bununla kalmamış, toplumlar-arası iletişimin sağlanmasında ve yayaya karşı üstünlük kurulmasında da önemli bir vasıta olarak kullanılmıştır. Başka bir ifadeyle eski göçebe topluluklar, ürettikleri bilgileri ve becerileri atın sürati sayesinde yeryüzünün her yerinde birbirlerine ulaştırmışlardır. Sonuç olarak, Kırgız Türklerinin hayatında atın bu denli etkili kullanılmasının veya başka bir deyişle Kırgızların atla bütünleşerek, onu gündelik hayatın bir parçası hâline getirmelerinin sonucu ortaya çıkan "atlı kültür" merkezli sosyal yapı, Kırgız halkının daha organize bir cemiyet hayatına geçmesinde ve devlet kurmasında etkili bir unsur olmuştur denilebilir.

## BİBLİYOGRAFİYA

AKMATALİYEV, A. (2002). "Kambar-Ata", *Beş Tülük Kütüü Saltıbız*, Bişkek, s. 14.

AKMOLDOYEVA, B. B. (1989), Konevodstvo v Sisteme Traditsyonnogo Hozyaystva Kirgizov (Konets XIX-naçalo XX vv.). Frunze, s. 10.

ALEKSEYEV, V. S. (1981), Domaşnaya Loşad Mongolii. Arheologiçeskiye, Etnografiçeskiye i Antropologiçeskiye İssledovaniya v Mongolii. Novosibirsk, s. 149 – 164.

BAYBOSUNOV, A. (1990), *Donauçnıe Predstavleniya Kirgizov o Prirode*, Frunze 1990, s. 24.

ÇINAR, A. A. (1993), *Türklerde At ve Atçılık.* Ankara, s. 1.

EBERHARD, D. W. (1996), *Çin'in Şimal Komşuları*. Ankara.

GRAÇ, A. D. (1980), *Drevniye Koçevniki v Sentre Azii.* Moskva, s. 5-15.

MASANOV, N. E. (2002), *Koçevaya Tsivlizatsiya Kazahov: Osnovı Cizne Deyatelnosti Nomadnogo Obşestva.* Almatı, 2002.

NESTEROV, S. S. (1999), *Kon v Kultah Tyurkoyazıçnıh Plemen Sentralnoy Azii v Epohu Srednevekovya*. Novosibirsk, s. 3.

OROZBEKOVA, C. K. (1997), "Manas" Eposundagı Tulparlardın Körköm Obrazı. Bişkek, s. 114.

ÖGEL, B. (1979), *Türk Kültür Tarihine Giriş, C. I-VII,* Ankara, s. 495.

P'YANKOV, İ. V. (2014). "K Voprosu ob Etniçeskoy Situtsii v Stepyah Evrazii", *The Aryans in the Eurasian Steppes: the Bronze and Early Iron Ages in the Steppes of Eurasia and Contiguous Territories: Elena Kuz'mina Memorial Volume*. Barnaul: Altai State Univsity Press, 2014. pp. 147-150.

SÜMER, F. (1995), *Türklerde Atçılık ve Binicilik.* İstanbul, s. 120.

***Konuşmalar:***

Kırgızistan, Isık-Köl Bölgesi, Ton ilçesine bağlı Alabaş köyünde sâkin 70 yaşındaki Akun Beyşe-uulu.

Kırgızistan, Isık-Köl Bölgesi, Ton ilçesine bağlı Dön-Talaa köyünde sâkin 75 yaşındaki Düyşö Sulayman uulu.

Kırgızistan, Kırgızistan, Isık-Köl Bölgesi, Ton ilçesine bağlı Dön-Talaa köyünde yaşayan 89 yaşındaki Arsarkan Akmataalı kızı.

Kırgızistan, Isık-Köl Bölgesi, Isık-Köl ilçesine bağlı Kocoyar köyünde yaşayan 73 yaşındaki Şarşe Atantay-uulu.

# THE KYRGYZ NATIONAL GAMES AT THE MANAS EPIC

*D. A. DUISHEMBIEVA – Leyla TÜRKMEN*

**ABSTRACT**
Playing on horseback freely move and landed soldier depending on the specific nature of the national identity of the people discovered numerous mobile games. These games are reached nowadays, some with exposed depending on the content of social change.
In particular, the people regrets aspirations, hope and joy, unparalleled commitment to freedom, equality, justice and the struggle for justice in games. The best examples of folk pedagogy, deeply philosophical ideas that national feature are visible.
Since ancient times our ancestors, pay special attention to young generation's health, as well as the purposes as be active, healthy to reliability. In this regard, real estate, reason, games that require the active participation of the young generation to demand those who act however, organization of incentive prizes.
The people are walking in the history of own life difficultly, the people, places and even in neighboring related language to protect the multilingual population and the number of tough, damaged by natural disasters. At the same time, the unity of traditions, customs and culture are saving for centuries. Wonderful song tunes, folk crafts fabulous tales, proverbs and sayings, and great epics funds to the house from generation to generation mouth to mouth until this day.
For the people of the Kyrgyz Manas epic is historical and folkloric vitally important. This centuries-century Kyrgyz epic, history, culture, traditional sources of humanity, ideas of national unity, national habits, customs and ideals, brought popular types of games. This article is not even the great legacy of the Manas Epic games have been told to talk about some of them.
**Keywords:** the national games, creativity, heritage, folklore and epic works.

**Киришүү**
Кыргыздын бабалардан муундан муунга мурас катары өтүп келаткан миңден ашуун элдик оюндары бар. Кыргыз элинин элдик оюндарына: балбан күрөш, эр оодарыш, көз таңмай, аркан тартышуу, тыйын эңүү, жылаңач чабышуу, өпкө чабышуу, жөө чабышуу, эр сайыш, жамбы атуу, улак тартуу, айгыр чабуу, аялдардын сайышы, аял оодарыш, ат чабуу, кыз куумай, ордо атыш, тогуз коргоол, упай атышуу, кыз берүүдөгү оюндар, төшөк талашуу, кыз оюну, чакмак алышуу, оромпой тебүү, дүмпүлдөк, шабият ойноо, элден-элден эл жабар, токту сурамай, селкинчек, ак чөлмөк, жөө оодарыш, сартча алышуу, чикит жапмай, көлгө түшмөй, жашынмак, маңгел уруу, жоолук таштамай, эшек секирмей, канымдат, жедирмек-сасымай, канталмакей-өкчөмөк, уюм тууду, төө чечмей жана башка оюндарды киргизүүгө болот (Тыныбеков, 1981: 4-5).
Аларды өзгөчөлүктөрүнө жана түрүнө карата акыл оюндары, ат оюндары, чүкө оюндары, бөлмөдө ойнолуучу оюндар, балдар оюндары, кыймылдуу оюндар, кыз-келиндер үчүн оюндар жана башка деп бир нече топко бөлүнөт.
Кыргыз элинин саналуу гана оюндары спорттун түрү катары кабыл алынганы менен калган оюндарды жаштар билбей унутулуп баратат. Өлкөнүн Дене тарбия, спорт, жаштар саясаты жана балдарды коргоо боюнча мамлекеттик агенттигинин миңге чукул жылдык спорттук иш-чарасынан улуттук спорт түрлөрүнөн 26 мелдеш гана белгиленген. Алар кыргыз күрөшү, ордо, тогуз коргоол, көкбөрү жана ат чабыш боюнча гана мөрөй талашуулар болуп, калган улуттук оюндар майрам күндөрү гана эске алынышы мүмкүн. Тыйын эңмей, кыз куумай, жамбы атмай, оодарыш, жорго салдырыш, кунан чабыш, качма топ, жоолук таштамай, канталамай жана башка элдик оюндарды жайылтууга өкмөттүк деңгээлде көңүл бурулбай келатканын адистер айтып

жүрүшөт. Кыргыздар эл болуп жаралгандан өздөрүнө мүнөздүү ар кыл доорлорго, мезгилдерге, ошол кездин социалдык шартына жараша ошого таандык оюндарды жаратышкан. Эл канчалык көчмөн өмүр сүрүп, сабатсыз болгонуна карабай калың калктын башынан өткөргөн өмүрдүн элесин унутулгус кылыш, оюн өнөрүндө калтырып, келечек урпактарга белек катары сактап келиптир. Ар бир оюнду өткөрүүдө ага катышууга оюнчулардын жаш куректарын, даярдыктарын, жекече өзгөчөлүктөрүн, жынысын, оюнда колдонулуучу аспаптарды, оюн өткөрүлүүчү жайларды эсепке албай коюуга болбойт. Сунуш кылынган оюндардан ар түрдүү шарттарда уюштуруп жана колдонуш үчүн каалаганын тандап алууга кыйынчылык түзүлбөйт. Маселен; аспаптар, оюн өткөрүү үчүн жай, элдик майрамдарда, айыл-чарба эмгекчилеринин күнү белгилеген шаңдуу күндөрдө, тойлордо, нооруз майрамын майрамдоодо, же болбосо жөн гана күндөлүк машыгууларда, ар кандай кружоктордо каалаган оюндарды тандап алып өткөрө берсе максатка ылайык болот.

Максаты: Кыргыз улуттук оюндарынын кыргыз элинин улуу мурасы «Манас» эпосунда алган ордун жана улуттук дене тарбияга менен болгон байланышын аныктоо.

Методдору:

1. Анализге алынган материалдар системалык ырааттуулук принциптерине таянып, факты-матералдарга, көркөм текстке, анын үзүндүлөрүнө талдоо жүргүзүү. 2. «Манас» эпосундагы улуттук оюндарга талдоо жүргүзүү жана алардын изилдеп, маанисин менен ордун ачып көрсөтүү.

Кыргыз эли өзүн дүйнөгө «Манас» аркылуу, андагы адамзаттык асыл нарктар аркылуу таанытат. «Манас» эпосундагы дүйнөлүк баалуулукту башкалардан биринчи өзүбүз, кыргыз эли баалап, көрө билишибиз зарыл. өзүбүз толугу менен билбей туруп, башкаларга эмнени айтып, эмнени жеткиребиз деген суроо туулат. Биз, өзүбүздүн сыймыгыбыз болгон «Манас» эпосун, анда чагылдырылган улуттук идеяларды сыйлабасак башкалардан эмнени үмүт кылабыз. Профессор С.Байгазиев белгилегендей «Кыйчалыш кыйын учурда эли-журтубуз туура ориентир, багыт, жол көрсөтөөр белги болуп бере турган идея-маяктарга, жетектөөчү жогорку дөөлөттөргө, сыйынаар туу катары, тутунаар асыл нарктарга, бийик моралдык чен өлчөмдөргөбузбай, булгабай турган ыйык нормаларга, бир сөз менен айтканда улуттук идеяга, улуттук идеологияга муктаж болуп турган заманда «Манас» бизге аба менен суудай керек болууда» (Байгазиев, 2000: 117).

Буга чейин «Манас» эпосунун көптөгөн жаатта изилденип келген. Мисалы; адам аттары, жердин аттары, лексикология, мифологиялар ж.б. Ошол эле мезгилде изилденбеген да көп темалар бар, ошонун ичинде элдик оюндар.

"Манас" эпосунда элдик оюндар тууралуу кеңири берилген:

Манастап ураан чакырып,
Алооке Калдай уулуна
Арстан кирди качырып...

Эр эңиш, ат чабыш, жамбыатмай, улак тартмай ж.б.

Эпостогу «Дөөдүр алптын жеңилиши» бөлүгүндө «Манас» отуз бала менен «ордо» ойноп жатканда, Дөөдүр үч жүз төөсү бар кербени менен ордонун аянтын тебелетип өтөт. Ордону тепселөө - бул ордо ойнолуучу аянтты гана тепселөө эмес, бир эле инсанды тепселөө эмес, бүтүндөй бир улутту басмырлоо болуп саналат. «Манас» эпосунда бул багыт боюнча эч ой айтылбайт. Бирок, эпосту кунт коюп окуганда, улуттук «ордо» оюну менен бирдикте башка дагы маани берилгенин баамдаса болот. Бул жерде биз, Дөөдүр алп ордону тебелегендегиси менен, кыргыз элин бүтүндөй тебелегенге барабар болот ден эсептесек болот, ал үчүн эч кимден коркуп-үркпөй, эч бир жазаланбай эле элдерди басмырлай алам дегендей мамиле кылган (Исаков, Омурбеков, 2005: 485). Балбан күрөштө Жолой менен күрөшүүгө адам даабай, Манастын өтүнүчү боюнча Кошой чыгат. Күрөшүп күч сынашаар алдында Манас атайын Канықей даярдаган кандагайды алп мүчөлүү Кошойго берет. Балбан Кошой Манаска “балалуу бол” деп бата берип, Жолойду жыгып намыс алат. Андан кийин балбан күрөшкө кытай тараптан түктүү таман Түкүбай, кыргыздан “Бүткөн бою тарамыш, чыканактай Эр Агыш” чыгып, байгени кыргыз балбаны жеңип алгандыгы айтылат (Каралаев, 2010: 94). Эки балбан белгилүү тартип боюнча жекеме-жеке кармашып, күчтүүсү күчсүзүн жыгат. Балбан күрөш байыртадан белгилүү болгон элдик оюн. Чоң-чоң аш-тойлордо ойнотулуп келет.

Жалпы журт карап туруптур,
Тоодой Жолой балбанды,

Томкоруп жерден алганы,
Көтөрүп жерге уруптур,
Көпчүлүк карап туруптур (Орозбаков, 1978: 157)

Ордодо эки топко бөлүнүп ойнолуучу байыркы элдик оюн. Оюндун негизги жүрүшү тегизделген жерге чийилген чоң айлананын так ортосуна "кан" тигилип, анын тегерегине көп чүкөлөрдү тизип туруп чийиндин сыртынан томпой менен атып, же чертип чүкөнү чийиндин сыртына чыгаруу. Оюндун бул көрүнүшү сырттан каптап келген аскер башчыны (оюндагы "кан") айланасындагы жоокерлери менен кошо (оюндагы чүкөлөр) жок кылуу максатында негизделген. Ордо оюнунун аталашы "орто", "ортолук", "ортонун" (элдин) деген сөздөн пайда болгону жүйөлүү.

Кырк таман ордо чийдирип,
Кылым журтка билдирип,
Кыркалай чүкө атышат,
Кызыгын журтка сүйдүрүп,
Чийинин басып аткылап,
Чогултуп чүкө үйдүрүп. (Орозбаков, 1978: 164)

Кыргыз элинин байыртадан бери келе жаткан көөнөрбөс эстелиги, акыл-ой байлыгынын казынасы, көчмөн турмуштун, жоокердик мамилелердин сырдуу түйүнү жана көпчүлүктүн черин жазган ортолук оюну. Тогуз коргоол оюну "Манаста" чагылдырылган негизги оюндардын бири катары айтылат:

Жалпак жыгач чаптырып,
Чараларын оюшуп,
Бир жагына бир тогуз,
Бир жагына бир тогуз,
Үй чыгарып коюшуп,
Ою менен олтуруп,
Ташын салып толтуруп,
Тогуз коргоол ойгону,
Ордо тогуз коргоол деп,
Жаш Манас кылып койгону (Орозбаков, 1978: 172).

Согушта, аңчылыкта, мелдештерде жаа менен жебе тартуу өнөрү. Жаа тартуу өтө зор чеберчиликти, кайраттуулукту, күчтүүлүктү талап кылат. Жааны тизелеп олтуруп да, жөө да, атчан да да, басып баратып да, ат чаап баратып да тартышкан. Жаа тартуунун мыкты үлгүлөрү "Манас" эпосунда өтө таасын сүрөттөлгөн. Көкөтөйдүн ашында Манастын чоролору төрткө бөлүнүп, жоокердик түрдүү оюндарды көрсөтүшкөн (Орозбаков, 1978: 166-174)

Шарт этип саадак тартылды,
Өнөрү журттан артылды.
Саадактын огу жеткени,
Бөркүнө таккан чокуну,
Үзгөн бойдон кеткени.
Саадактан көрдү огуну
Баары кыркып өтүптүр
Тебетейдин чогуну (Орозбаков, 1978: 182)

Жамбы атуу мелдеши "Манас" эпосунда чагылдырылган. Жамбы атууда жаа, милтелүү мылтык, бараң колдонулган. Эпостун каармандары жамбы атуу жана башка оюндар аркылуу жоокерчиликке, мергенчиликке машыгышкан. Көкөтөйдүн ашында жамбы атуу үчүн атайын кыйып даярдалган карагайлардын "Алты жүзүн асманга, ч
ыгарып ийди улатып" (Орозбаков, 1978: 164) деп сүрөттөлөт. Андан кийин орнотулган устундун башына туурасынан кагылган жыгачка бири-бирине байланыштырып түйүштүрүлгөн жип менен жамбы байланган. "Жамбыны бийик зоо кылды, Сары алтынды жоо кылды, Кырк эки танап боо кылды" (Орозбков, 1978: 187). Салт боюнча атканы жаза кетпеген, ашкан мергендиги бар белгилүү баатырлар мелдешке катышып, "Ат менен чаап жөнөл деп, Атып алсаң өнөр деп", - оболотуп асманга илип койгон жамбыны аты менен чаап келип атышкан. Бул да болсо кыргыздардын элдик оюдарынын бири. 10-15 метр узундуктагы шыргыйдын башына 3-4 метрлик туура жыгач бекитилген. Туура жыгачтын ар кайсы жерине ар түрдүү чоңдуктагы бир,

же бир нече жамбыны аттын куйругунун кылына илип байлашкан. Ал учур төмөнкү сүрөттөөдөн айкын көрүнөт:

Арчатору закымдап,
Жамбыга жетти жакындап,
Көтөргөндө мылтыкты
Көк түтүнү бурады,
Көктөгү жамбы кулады.
Түркүгүн түптөп сындырды,
Дүйнөнүн көөнүн тындырды.
Туура таңган жыгачын
Туйгунуң Манас сындырды,
Душмандын көөнүн тындырды,
Тууганга кубаныч кылдырды.
Түшүрдү көктөн жамбыны,
Түмөнгө сөзүн дың кылды.
Арчатору чуратып
Арыстан Манас жеткени,
Тоголонуп калганча,
Көктөн түшкөн жамбысы
Токтоп орун алганча
Чапкан баатыр жеткени,
Кыргый илген торгойдой
илип алып кеткени,
Арстан Манас баатырдын
Адистиги эмей неткени (Орозбаков, 1978: 194).

Эр эңиште эки балбандын ат үстүндөгү алышуусу. Бул оюн-зооктун келип чыгуусу куралынан ажырап калган атчан жоокердин ат үстүндөгү кармашуусуна шартталган. Жоокерчилик заман үчүн бул кармашуу өтө зарыл болгондуктан, бара-бара аскердик оюндардын катарына кирип, бүгүнкү күнгө чейин ойнолуп келе жатат.

Алар эңиш салсын деп,
Чабандеси жеңсин деп,
Көкбөрү кылган улактай,
Көрүнөө аттан эңсин деп (Орозбаков, 1978: 254)

Жоокердик мезгилде согуш маселеси негизги орундардын бирин ээлеп, пикир келишпестиктердин көбү куралдын күчү менен гана чечилген. Эр сайыш жоокерчилик коомунун аскердик тарбия берүүсүндө негизги талап болгон. Оюндун жүрүшүн Көкөтөйдүн ашында Манас менен Коңурбайдын сайышынан көрүүгө болот. Жоокерчилик замандан бери аш-тойлордо эр жүрөк баатырлар жекеме-жеке чыгып ат үстүндө күч сынашчу. Эр сайыш согуш мезгилинде гана эмес, тынч убакта да атайын эрежеси иштелип чыгып, аскердик оюн катары аш-тойлордо өткөрүлгөн.

Күлүктөн тандап минишип,
Күрөөкө тондон кийишип,
Күчү менен тийишип,
Айтканына көнүшсүн,
Ажалдуусу өлүшсүн,
Найза колго алышсын,
Арага сайыш салышсын. (Орозбаков, 1978: 267)

Улак тартуу бардык эле той-аштарда жана майрамдарда ойнолуучу улуттук оюн. Улак тартышуунун тартиби боюнча, улакты алып келип таштай турган белгилүү жер болот. Аны таштоочулардын ала турган байгелерин жарчылар элге угузат. Маселен, төрт урук эл болсо, ар бир уруктан бештен, алтыдан киши чыгып тартат. Анда аттын күлүгү менен азаматтын балбаны, же атка чыйрак чабандес, атка коркпой минген жана улакты көп тартып машыккан кишилер барышат. Улак тартуу элдин каалоосуна жараша өтөт. Торпок тартабы, же эркеч тартабы, аны оюнчулар же уюштуруучулар өздөрү тандайт. Кээде улакты алып кеткен кишинин олжосу ошол алып кеткен улагы гана болот. Азыркы учурда көк бөрү оюуну күч алып турган кези. Келечекте

олимпиада оюндарына киргизүү маселеси каралууда. Бул тууралуу 2016-жылы экинчи ирет өткөрүлгөнүн, 2018-жылы үчүнчү жолу Ысык-Көлдө өтө турган Көчмөндөр оюнун негизгиси деп айтсак болот.

Бөлүнүп ордо, чын мөрөй
Атпай турган жер бекен
Жатпай оюн, көк бөрү
Тартпай турган жер бекен (Каралаев, 2010: 199).

Ат чабыш эпосто кеңири жолуккан кыргыз элинин улуттук оюндарынын бири. Байыркы замандан бери кыргыз эли өз өмүрүнүн ар кандай кубанычтуу учурун улуттук оюн-зооктор, көңүл ачуулар менен өткөрүп келген. Мисалы “Манас” эпосунда кан көтөрүү, кан түшүү, кан тартуу өңдүү салттык үрп-адаттарды, аш-тойлорду дайыма элдик оюндар, көңүл ачуулар коштоп жүргөндүгү менен далилденет.

Ат чабыш байыртадан белгилүү болгон оюн. Ал үйлөнүү үлпөтүнө да, башкача айтканда, кызга үйлөнүүчү баатырга коюлган ар түрдүү шарттардагы сыноо-талаптарга да байланыштуу болушу мүмкүн. Баатырдык эпостордо чагылдырганы боюнча кызга үйлөнүп бүлө куруучу талапкерлер үчүн атайын мелдештер уюштурулган жана кимиси мөрөй алса, ошол кызды алууга татыктуу болгон. Талапкерлердин өнөрүнө көбүнчө үч мелдеш - ат чабыш, бута атуу, күрөш мүнөздүү болуп эсептелген. Мына ошол ат чабыштын да кыргызда бир канча түрлөрү бар. Алар аламан байге, чоң байге, кара жарыш, көр байге, мүрзө байге, кемеге байге деп бөлүнөт.

Аламан байгеде аттар орто аралыктарга чабылып, күлүктөрдүн жаш өзгөчөлүктөрүнө чек коюлбайт. Чоң байгеде болсо (Кыргызда конолуу байге, коно ат чабыш, түнөтөр байге деп да атайт) өтө алыс аралыкка байге сайылат. Буга ашкан күлүк аттар гана катыша алат.

Кара жарышта аттар жакын аралыкка чуркап, байге сайылбайт. Бул чоң байгенини алдында өткөрүлүп, аттарды сыноо, бой-келбетин байкоочу милдетти гана аткарат.

Көр байге өлгөндүн урматына өткөрүлгөн. Ат чабыштын бул түрү маркумду жайына койгон учурда чабылып, байгесине анын урунган айрым буюмдары, дүнүйөсү сайылган. Эпосто бул көркана (Орозбаков, 1978: 143) деген ат менен учурап, Көкөтөйдү койгондо анын сансыз малынын байгеге сайылышы сүрөттөлөт:

Баш байгеге сайганы,
Сексен миң жылкы, миң аттан,
Жана жүз миң кой болду,
Тогуз миң толук уй болду,
Эсебин малдын ала албай
Эл жакшысы буй болду.
Жабык башы кундуздан
Жана токсон үй болду,
Үй башына карасаң
Бирден эркек ээси бар,
Экиден шайдоот күң болду (Орозбаков, 1978: 146)

Азыркы учурда кыргыздын кыз куумай, балбан күрөш, эр эңиш, улак тартыш, ат чабыш жана башка оюндары ушул кезге чейин улуттук оюндардын катарында сакталып келе жатат.

Корутунду: Жыйынтыктап айтканда «Манас» эпосун изилдөө, анын ичинде улуттук оюндардын келип чыгыш тарыхын билүү үчүн бул улуу мурастын мааниси чоң экендигине шек жок. Бул жаатагы изилдөө дагы кенен изилдөөгө муктаж, ошого байланыштуу «Манас» эпосун терең талдоо керек деген пикирдебиз.

Адабияттар

1. Игры и обычаи киргизского народа. КР УИА. Кол жазмалар фонду. Инв. 1905 (1956-ж.этнографиялык экспедициянын материалдарынан)
2. Каралаев, С. «Манас» эпосу I том, Бишкек. 2010.
3. Орозбаков, С. «Манас» эпосу I, II том, Фрунзе, 1978.
3. Токторбаев, С. Өспүрүмдөр оюндары. Бишкек, 1991.
4. Тыныбеков, А. Жыйнак 1-бөлүк. Түзгөн Ж.Таштемиров, инв. 506, 1968.
5. Тыныбеков, А. Кыргыздын улуттук оюндары. - КР УИАсы, Кол жазмалар бөлүмү, - Фрунзе, 1981.

# DÜNYADA YAYGIN GÜREŞ TÜRLERİ
# VARIOUS WRESTLINGS OF THE WORLD

*Onur ÖZTÜRK* **Osman İMAMOĞLU*** Leyla TÜRKMEN* Alperen ERKİN* Alaeddin AYDOĞAN***
**OMÜ Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi*
*** Kırıkkale Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi*

**ÖZET:**

Bu çalışmanın amacı Dünyada yaygın olan güreş türlerinin değerlendirilmesidir. Literatür taraması yapılmıştır.

Teknik hareketlerine göre güreş türleri 6 kategoriye ayrılabilir. Bunlar; Temel duruşta belden aşağı hücumlara ve ayak eylemlerine izin verilmeyen güreşler; Temel duruşta belden aşağı hücumlara izin verilmeyen, ayak eylemlerine izin verilen güreşler; Temel duruşta belden aşağı hücumlara izin verilen, ayak eylemleri ile birlikte yapılan güreşler; Temel duruş ve parterde ayak eylemleri ve belden aşağı hücumlar olmayan güreşler. Temel duruş ve parterde ayak eylemleri ve belden aşağı hücumlar olan güreşlerdir. Güreş türleri isimleri onu yapagelen halkın dilinden kalmıştır. Örneğin, Gürcü "Güreşi" kelimesi orijinalinde "çidaoba" olarak telaffuz edilmektedir, Tacik "guşti", Türklerde - "güreş", Kazaklarda "Kures" olarak geçmektedir.

Sonuç: Dünyada birbirine benzer ve farklı olan, bir kısmı gelenekselleşirken bir kısmı unutulan, bazıları yöresel olarak yapılan güreş türleri olduğu belirlenmiştir. Bu güreş türlerinin bazıları geleneksel olarak yapılırken bazıları da ayrı bir spor dalı olarak yapıldığı görülmüştür. Gelenekselleşen, unutulan ve başka spor dalı olarak yapılan güreş türlerinin belirlenmesine yönelik çalışmalar devam etmelidir.

**Anahtar Kelimeler:** Spor, Güreş ve Gelenek

**Abstract:**

The purpose of this study is to evaluate wrestling types that are common in the world. Literature review was used in this study. Wrestling types can be divided into 6 categories according to their technical movements. These; wrestling in which the downsides and foot actions are not allowed in the basic stance; wrestling allowed in foot actions, where offensive is not allowed in the main stance; wrestling made with foot actions, allowing downsides to take place in the main stance; basic posture and foot action in the parter and wrestlers who are not offensive players. The names of the wrestling genres are based on the language of the people who do it. For example, Georgian "gouache" is pronounced as "çidaoba" in the original, Tajik as "jashti", Turks as "wrestling", Kazakh as "kures".

**Result:** In the world, it is determined that some of them are similar and different, some of them are traditional, some of them are forgotten, some are local wrestling. While some of these wrestling traditions have been traditionally done, others have been made as a separate sporting event. Studies should be continued in order to determine the types of wrestling which are made as traditional, forgotten and other sport dances.

**Keywords:** Sports, Wrestling and Tradition.

## GİRİŞ VE AMAÇ:

Spor “kaba oyun, oyun yarışları ve folk (halk) eğlenceleri gibi bazı değişim ve dönüşümden geçerek kurallı yarışma şeklinde yapılan geleneksel spor ve modern sporu oluşturduğu belirtilmektedir(5,6).

Güreş; Dünya kuruldu kurulalı varlığı kabul edilen, diğer bir tabirle insanlık tarihinin başlangıcından beri yapılmakta olan dünyanın en eski sporlarından birisidir. Bir zamanlar İsveç basınında “Güreşi ve güreşin idman inceliklerini Türklerden öğrenmeliyiz” yazılmıştır (1). Dünyanın her yerine yayılmış olan güreş sporunun tarihi, zamanımızdan binlerce yıl öncesine rastlamaktadır. Tarihçiler, olimpiyatların esas unsurlarından biri olan bu sporla ilgili resimlere üç ayrı bölgede Orta Asya, Ege ve Mısırda rastlamıştır. MÖ.3000’li yıllarda, Nil yakınlarındaki beni Hasan mabedinin duvarlarına yapılan resimlere baktığımızda, Mısırlıların serbest güreşi tüm kuralları ile bildiklerini göstermektedir. (C). Milattan önce 3000 yıllarına Sümerlere kadar uzanan en eski eski güreşçi imajından, antik Olimpiyatlara, Pankrasyona, gladyatör oyunlarına, Greko-Romen güreşine ve modern Olimpiyat güreşine kadar değişik şekillerde yapılmıştır (6,7,9). Bu çalışmada Dünyada yapılmakta olan bazı güreş türlerinin değerlendirilmesi amaçlanmıştır.

## GELİŞME VE SONUÇ:

Bazı güreş türleri gelenekselleşerek yapılırken bir kısmı ise unutulmaya yüz tutulmuştur. Bazıları ise modern güreşler olarak yapılmaktadır. Modern sporlar, evrensel dili, üretim/tüketim modeli, dünya da etkili ekonomi ve sanayisi, geniş katılımlı taraftar kitlesi, demokratik ve kapsamlı örgütlenmesi, ön plana çıkardığı görselliği, spesifik tesis ve malzemesi, müsabaka öncesi ve sonrası yüksek performans zorunluluğu, teknik bilgi ve ekipman gerekliliği gibi daha pek çok faktörden dolayı geleneksel sporlardan ayrılmaktadır (5).Türklerin tarih sahnesine çıkışlarından günümüze kadar yaptıkları sporların hepsini tespit edebilmek oldukça zordur. Ancak tespit edilebilen sporların sıralanması yapılacak olursa, buna atlı sporlardan başlayarak; düz at yarışları, cirit, gökbörü, (ulak tartu-oğlak oyunu-buzkaşi-kökper), kolbörü (Kızbörü), çevgen (Çöğen-Polo), beyge (babiga), alaman beyge, corgo saiış (rahfan yarış), cop, topuz çaptırmak (şopkar-cukmar-çokmar çarpuc), yar (uçurum) atlama, cırga tartu (at üzerinde yırtıcı kuşla yapılan avcılık), kır kovmay-gelin kovmay (kız kovuu, gelin kovuu), sağmen, tellal (haberci), atlı okçuluk, atlı avcılık (sürek avcılığı), er ve ayal sayış (bay va bayan süngü yarışı), tiyin enmey (at üzerinde yerdeki kuruşu kapma), çambı atmay, oğdarış (at Üzerinde güreş), cılanaç çabışu (çıplak çarpma), aygır yarış, öpkü çabışu (ciğer çarpma), kunan çabuğ (bir yaşında at yavrusu yarışı) olmak üzere 25 adet bilinen ve oynanan atlı spor türü vardır. Atsız yapılan Türk sporlarına gelince, bunlardan; palvan güreş, apan güreş, yağlı güreş, aba güreşi, şalvar güreşi, bayrak, karsak ve karakucak güreşleri şu anda Türk toplumlarında sevilerek yapılmaktadır (2).

Günümüzde geleneksel Türk güreşleri, karakucak güreşi, aba güreşi, yağlı güreş, şalvar ve bayrak güreşi olmak üzere beş türde yapılmaktadır (4). Bu güreşlerden aba güreşi Gaziantep ve Hatay illerinde ve de Türkmenistan, Kırım ve Özbekistan'da yapılmaktadır. Karakucak güreşi Batı Anadolu hariç Türkiye'nin her yerinde yapılmaktadır. Şalvar ve Bayrak güreşi Kahramanmaraş'ta, Türk cumhuriyetlerinden Kızgızistan ve Türkmenistan'da yapılmaktadır. Ayrıca Moğolistan ve Kazakistan'da da şalvar güreşine benzer bir güreş çeşidi vardır. Yağlı güreş ise Orta ve Doğu Anadolu', hariç, Türkiye'nin diğer bölgelerinde yapılmaktadır (2).

**Güreş türleri sınıflandırılması:** Spor mücadelelerini temelde milli ve tür özelliklerine göre sınıflandırabiliriz. Eskiden ve şu anda mevcut olan her mücadele türlerini bir kaç gruba ayırabiliriz. Spor türlerini sınıflandırma yapmada bu türleri biri birinden ayıran en önemli özelliklerden biri de mücadele sırasında rakibe karşı belli kurallar çerçevesinde izin verilmiş olan hareketlerdir. Çoğu genel anlamda güreş türleri, bu belirtiler ve özellikler çerçevesinde aşağıdaki altı gruba ayrılmıştır (6,7,8,9,10,11,12):

**Teknik hareketleri değerlendirme metoduna göre:**

*Temel duruşta belden aşağı hücumlara ve ayak eylemlerine izin verilmeyen güreşler;
* Temel duruşta belden aşağı hücumlara izin verilmeyen, ayak eylemlerine izin verilen güreşler;
*Temel duruşta belden aşağı hücumlara izin verilen, ayak eylemleri ile birlikte yapılan güreşler;
*Temel duruş ve parterde ayak eylemleri ve belden aşağı hücumlar olmayan güreşler.
*Temel duruş ve parterde ayak eylemleri ve belden aşağı hücumlar olan güreşler

Bu sınıflandırmaya teknik yönden tek hareketle sınırlı ve bir çeşit egzersiz halinde yapılan güreşin basit türleri dahil edilmedi (ön kolu bükme, yatarak güreşme - "Çingene" v.b.)

**Güreş türleri isimleri onu yapagelen halkın dilinden kalmıştır**. Örneğin, Gürcü "Güreşi" kelimesi orijinalinde "çidaoba" olarak telaffuz edilmektedir, Tacik "guşti", Türklerde - "güreş", Kazaklarda "Kures" olarak geçmektedir. Sınıflandırmaya ek olarak yaygın olan güreş türlerinin değerlendirmesini yapacağız. Burada ismi olmayan güreş türleri, eğer varsa, ona temel olarak yakın olan listeye dahil edilebilir.

**Özelliklerine göre güreş türleri**

**1. Temel duruşta belden aşağı saldırılara ve ayak eylemlerine izin verilmeyen güreşler.** Bu grupta üç temel özelliği içermektedir: 1) Hücumlar sadece belden yukarıya yapılabilir; 2) Ayakla eylem yapmaya izin yoktur; 3) Parter yoktur (yatay). Bu gruptaki güreş türlerinin karakteristik özelliği güç eylemleri yardımıyla rakibi kaldırarak atma ya da sırt üstü yere sermedir. Genelde çim alanlarda yapılır.

**Rus güreşi (çapraz tutunmalarla):** Rus milli güreşidir. Sıradan giysilerle yapılagelmiştir. Hücumlar çok sınırlıdır. Birbirlerini çapraz bir şekilde tutarak (sağ el omzun üstüne, sol el ise omzun altına), güreşçiler birbirini sırtlarından tutarlar. Bu karşılıklı tutunmaları bırakmak yasaklanmıştır. Amaç ise gücüyle yere düşürmek ya da yerden kaldırıp sırt üstü yere sermektir. Eskiden güreş süresi sınırlı değildi. Daha sonradan 15 ile 5 dakika arasında süre sınırı yapıldı.

**Moldova güreşi):** Moldovalıların milli güreşidir. Keten gömlekle pantolon giyerler, yumuşak kemer takarlar. Ellerinden kenetleyerek ya da kemerden tutarak, çapraz eylemler yapmaya izin verilmektedir. Ayakla atmalar yapılabilir ama eliyle ayaklardan tutmak yasaktır. Amaç rakibi hem iki kürek kemiği üzerine yatırmaktır. Zaman sınırlaması yoktur.
**Tatar güreşi (kuryaş):** Tatarların milli güreşidir. Sıradan bir elbise giyilir, yanlarından tutabilmeye layik olarak yumuşak bir kemer takarlar. Kemerin iç tarafından tutmak yasaktır. Galip gelmek için rakibi kaldırıp onunla birlikte düşerek sırtıyla yere sermektir. Genellikle güreşçiler kemer yerine havlu kullanırlar: onu rakibin arkasından geçirip, iki ucundan tutarak kendine doğru çekerler. Ayakla atmalara izin yoktur. 15 dakika süre verilir.
**Özbek güreşi (kuraş):** Özbeklerin milli güreşidir. Uzun, yumuşak kemerle bağlanmış bornoz gibi bir giysi giyilir, kemer sıkı bağlanmaz. Sağ elle tutulan kemeri bırakmamak gerek. Sol elle herhangi bir yerden tutulabilir ve bırakılabilir. Kazanmak için rakibin üstünden baskı yapmadan veya öevirmeden sırt üstü yere bırakmak gerek. Ayak üzerinden atma yasaktır. Zaman sınırı yok. Bazen bu tür güreş başta kendine özgü egzersiz biçiminde olan dansla beraber milli müzik eşliğinde yapılır.
**Eski Yunan güreşi:** Bu tür bize eski edebiyat kaynaklarından ve sanat yapıtlarından bellidir. Ellerle bel üzeri gövde bölgelerinden tutarak yapılmasına izin veriliyordu. Amaç rakibin sırtını mindere getirmek. Zaman sınırlaması yoktu.
**2. Temel duruşta belden aşağı hücumlara izin verilmeyen, ayak eylemlerine izin verilen güreşler:** Bu gruptaki güreş türlerinin karakteristik özellikleri: elbiseleri yumuşak kemerlerle bağlanır; ayak eylemleri izinlidir (çelme). Daha çok kemerden tutulur, ama bazı türlerde elbiseden de tutulabilir, belden aşağı tutmaya izin yoktur. Parter yoktur. Elbiselerin milli özellikleri, bazı özel tutma kurallarının ve galibiyeti değerlendirmede olan farklılıklara rağmen aşağıda adı geçen türlerin birbiriyle birçok ortak hareket benzerlikleri bulunmaktadır. Özellikle, bunlar ayakla atma hareketlerindedir. Güreşler hem çimenlik alanda hem minder üzerinde yapılır.
**Rus güreşi:** Eski Rus güreşidir. "Avcılar güreşi" diye de adlandırmışlardır. Rakiplerin birbirini elbise kemeri, yen veya yakasından tek el veya her iki elle tutmaya izin veriliyordu. Ayak üzerinden atmalara da izin vardı. Güreş süresi sınırsızdı.
**Kazak güreşi(Kures):** Kazakların milli güreş türütür. Elbise de yumuşak kemerli milli giysidir. Şortla da güreşmeye izin vardır, ama kemer takılı olarak. Elini tuttuğu kemerden bırakmadan rakibini yıkıp, sırt üstü yatıran kazanmış olur. Herhangi ayak atmasına izin vardır. Ancak elbiseden tutmak yasaktır. 15 dakika sürer.
**Kırgız güreşi(Kures):** Milli Kırgız güreşidir. Milli elbise elbise giyilir, yumuşak kemer takılır. Kemerden ve elbisenin belden üzeri herhangi bir yerinden tutmaya, ayaktan atmalara izin verilir. Rakibi sırt üstü getiren kazanır. Zaman sınırlı değil.
**Tacik güreşi(guşti):** Taciklerin milli güreşi. Milli yumuşak kemerli elbise giyerler. Elbisenin kemerinin herhangi bir yerinden, yakadan ve yenden tutualbilir. Belden aşaği hareketler yasaktır. Ayak üzerinden atmalara da izin vardır. Rakibi sırt üstü getiren kazanır. 10 dakika verilir.
**Türkmen güreşi (goreş):** Türkmenlerin milli güreşidir. Bacaklara kadar inen yumuşak kemerli milli elbise giyilir. Elbisenin belden üzeri her yerinden ve kemerden tutulabilir. Yenmek için rakibi sırtının üç bölgesini yere getirmesi gerek. Ayak üzerinden atmalar yapılabilir. Zaman sınırsızdır.
**Gürcü güreşi (Çidaoba):** Ulusal Gürcü güreşi. Özel şort ve "çoha" adında kısa, özel bir ceket türünden elbise giyilir. Giysinin aşağısını arkaya bağlayıp, üzerinden kemer takarlar. “Çohanın” belden üzeri her yerinden tutulabilir. Ayak üzerinden atma yapılabilir. Üzerine baskı yapmadan ve dolandırmadan rakibini sırt üstü yere getiren kazanır. Eğer ikisi de kazanamazsa en iyi güreşçi galip gelmiş olur. Bu arada milli müzik çalınması şarttır. 5 dakika sürer.
**Ermeni güreşi (Koh):** Ermeni milli güreşi. Normal milli elbise giyilebilir, ama genelde “çoha” adında özel yumuşak kemerli giysi giyerler. Üzerine baskı yapmadan ve dolandırmadan rakibini sırt üstü yere getiren kazanır. "Çohanın" belden üzeri her yerinden ve kemerden tutulabilir. Ayak üzeri atmalar yapılabilir. Zaman sınırlaması yoktur ama genelde 5-10 dakikayı geçmez.
**Moldova güreşi(trınte-dryapte):** Moldovalıların milli güreşidir. Keten gömlekle pantolon giyerler, yumuşak kemer takarlar. Kemerden tutarak, ayakla atmalar yapılabilir. Amaç rakibi hem iki kürek kemiği üzerine yatırmaktır. Zaman sınırlaması yoktur.
**Yakut kemerli güreşi (kurdatsan tustuu):** Yakut milli güreşinin başka bir türü. Şort giyilir, bez kemer takılır. Sadece kemerden tutulabilir. Çelmeler yapılabilir. Zaman sınırlı değil.

**3. Temel duruşta belden aşağı hücumlara izin verilen, ayak eylemleriyle birlikte yapılan güreşler:** Bu gruptaki türlerin özelliği her hareket belden aşağıya ve aynı zamanda ayak eylemleriyle yapılır. Giyilen elbiselerin farklılıkları hariç (bazılarında elbise giyilmez, bazılarında özel giyimler giyilir) tutmak için gerekli olan kemerler hepsinde vardır. Parter yoktur. Çimen, kum veya kar üzerinde yapılır.
**Tacik güreşi (Buhara guşti):**Milli Tacik güreşinin bir türü. Genelde Buhara bölgesindeki Tacikler tarafından yapılagelmiştir. Kemerli milli giysi giyilmiştir. Ayak üzerinden atmalarla birlikte pantalonun belinden de tutulabilir. Rakibini sırt üst getiren kazanır. Zamanı sınırlı değil.
**Tuva güreşi (kureş):** Tuva milli güreşi. Kenarları işletilmemiş deri kılıflı kemerler takılır, "sudak" denilen sık keten şortlar giyilir. Unun dışında sadece arka tarafı ve yenleri var olan "sodak" adlı özel giysi giyilir. Giysi ön taraftan ham deriden yapılan iplerle bağlanır. Bu giysiyi giymeden de güreş yapılabilir. Giysinin her yerinden, şorttan da tutulabilir. Ayak üzerinden de atmalar yapılır. Rakibin sırtını dört noktadan yere dayayan kazanır. Zaman sınırlaması yoktur.
**Moğol güreşi (barilda)**: Moğolların ulusal güreşi. Giysi Tuvalılarınkine benzer. Ancak, adı "udaka" olan bu giysiler olmadan güreş yapılmaz. Vücudun her yerinden, ayaklardan tutulabilir. Ayak üzerinden atmaya izin vardır. Rakibin sırtını üç noktadan yere dayayan kazanır.
**Yakut güreşi (hapsagay):** Yakutların milli güreşidir. Güreşçilerin elbisesi şorttan (bandaj) ve yumuşak ayakkabıdan ibarettir. Normal giysiyle güreşilebilir. Vücudun her yerinden, ayaklardan tutulabilir. Ayak üzerinden atmaya izin vardır. Rakibiyle birlikte yere düşmek yasak. Rakibi üçüncü noktasından yere dayayan kazanır. Zaman sınırlaması yok.
Kuralları yenilemek ve serbest güreşe benzetmeye çalışmışlardır (uluslararası kurallara göre). Sırt üstü getiren kazanmıştır. Ama bu kurallar bu güreş türünde oturtulamadı.
**Japon güreşi:** Sumo Güreşi. Japon halk güreşi. Kenarları pirinç samanıyla örülmüş alanda yapılır. Sert bir materyelden bir bandaj giyilir. Vücudun her yerinden tutmaya ve çelme yapmaya izin verilir. Mücadele amacı rakibi üç noktadan yere dayamak veya saman çemberin dışına çıkarmak (ayaklarını samana bastırmak). Başlamadan önce bir sürü farklı ritüel törenleri yapılır. Zaman sınırı yoktur. Profesyonel güreşçiler arasında daha çok gelişmiştir.
**Eski İsviçre güreşi (şveysarşvigen):** Eski İsviçre halk güreşi. Yumuşak kemerli elbise ve milli pantolon giyilir. Kemerden ve ayaklardan tutulabilir, bununla beraber çelme yapılabilir. Kazanmak için rakibi yere düşürmek ya da sırt üstü getirmektir.Zaman sınırlı değil.
**Yeni İsviçre güreşi (syuis libr)**: Daha sonradan oluşmaya başlayan İsviçre milli güreşlerinini diğer bir türü. Özel bir şort veya normal bir pantolon giyilir, kemer takılır. Kemerden, pantolondan, veya vücudun herhangi bir yerinden tutulabilir, ayak üzerinden atma yapılabilir. Rakibi sırt üstü getiren yener. Kendi aralarında anlaşarak, 5 ya da 10 dakika sürdürebilirler.
**Türkmen Serbest Güreş (Hiva):** Genelde Hivalıların yapageldiği Türkmen milli güreşlerinin bir çeşidi. Normal milli kemerli giyim giyerler. Kemerden, elbiseden ve ayaklardan tutulabilir. Rakibi sırt üstü yatırmak gerek (üç noktaya). Zaman sınırı yoktur.
**İngiliz serbest güreş(Catch gold):** Eski İngiliz güreşi. Elbise yerine normal şort ya da kısa pantolon giyilir. Vücudun herhangi yerinden tutulabilir, çelme yapılabilir. Rakibi sırt üstü yatırmak gerek. Zaman sınırı yoktur.
**Özbek güreşi (Buhara):** Buhara eyaletinde yaşayanlar tarafından yapılagelen Özbek halk güreşi çeşididir. Milli kemerli elbise giyilir. Elbiseden ve ayaklardan tutulabilir, çelme yapılabilir. Rakibi sırt üstü yatırmak gerek. Zaman sınırı yoktur.
**4. Esas duruş ve parterde ayak eylemleri ve belden aşağı saldırılar olmayan güreşler – klasik güreş (Greko-Romen):** Uluslararası güreş çeşidi. Belli özelliklerinden biri de parterin var olmasıdır. Tutmada sınırlama çok fazla olmasına ve ayaklarla atma yasak olmasına rağmen ayakta yatarak ya da yandan yatarken rakibi sırtına döndürmek gibi birçok hareket vardır. 8*8*0.m olan özel minderde yapılır. Omuzlukları olan özel şort (triko) ve yumuşak deriden yapılan ayakkabı giyilir. Kazanmak için rakibin sırtını yere dayamak gerekiyor. Bununla birlikte puanlar yapılan hareketler için de verilebilir. Güreş süresi sık sık değişmiştir. 1967'den itibaren 1 dakikalık aralarla 3 dakikalık 3 bölümden oluşmaktadır.
Uluslararası Amatör güreş federasyonu "Greko-Romen" adını vermiştir. Sovyetler Birliği'nde bu güreş çeşidi "klasik" olarak benimsenmiştir. Çünkü, teknik yandan, eğitme, antrenman yapma ve kural metodları olarak en iyi gelişmiş, dolayısıyla ök yaygın olan ve bilinen spor türü olmuştur.
**5. Esas duruş ve parterde ayak eylemleri ve belden aşağı saldırılar olan güreşler**
Bu gruptaki güreşlerin önemli özelliklerinden biri esas duruşta da, parterde de ayaktan tutarak eylemler yapılabilmesidir. Bunlarla beraber ayak eylemleri de yapılabilir.

**Eski Mısır güreşi:** Bu güreş çeşidi bize Beni Gassan yerleşim bölgesinde yer alan mezar taşlarındaki resşimlerden bellidir (Orta Nil). Resimlerde esas duruşta ve parter halinde kullanılan serbest güreş hareketleri, vücudun herhangi yerinden tutmayla yapılan hareketler ve çeşitli ayak eylemleri çizilen 242 hareket yer almıştır.
**Eski Yunan (Pankration):** Antik Yunan güreş türü. Bandaj giyilir. Ayakları tutarak ve ayakla eylemler yapmaya izin veriliyordu. Rakibin sırtını yere dayamak gerekirdi. Zaman sınırlı değildi.
**Azeri güreşi (güleş):** Azerbaycan milli güreşi. Özel yapım yumuşak kemerli pantolon giyerler. Pantolonun alt tarafı çok dardır. Vücudun herhangi bir yerinden, ayaktan, kemer ya da pantalondan tutulabilir. Çelme yapılabilir. Parterde rakibi herhangi bir yerden, ayaktan, pantalondan veya kemerinden tutarak sırtına çevirebilirsiniz. Kazanmak için rakibi kürek kemikleriyle yere dayamak lazım. 15 dakika verilir. Yapılan eylemlere göre de değerlendirilebilir.
**Serbest güreş:** Uluslararası güreş çeşidi. Minder ve güreşçilerin giydikleri klasik güreştekiyle aynısıdır. Galip geleni de o kategorilerle değerlendirirler. Ayaktan tutlabilir, çelme yapılabilir. Parterde rakibi herhangi bir hareket ve eylemleri yaparak, ayak yardımıyla da sırtına getirmeye izin veriliyor.
**İran güreşi (İran koşti):** İranlıların güreş çeşidi. Herhangi bir sınırlaması olmayan çimenli alanda yapılır. Normal pantolon giyilir, bedenin üst tarafı çıplak bırakılır. Esas duruşta ve parterde rakibin herhangi bir yerinden tutulabilir, ayakla eylemler yapılabilir. Rakibini sırtına yatıran kazanır. Zaman sınırlaması yoktur.
**Pakistan güreşi (kuşti):** Toprak üzerinde yalın ayak ve şortla yapılır. Güreşin amacı rakibi sırtına düşürmek veya çevirmektir. Esas duruşta ve parterde rakibin herhangi bir yerinden tutulabilir, ayakla eylemler yapılabilir. Zaman sınırlaması yoktur. Sadece profesyoneller arasında yapılır.
**Türk güreşi:** Türk milli güreşi. Normal yumuşak kemerli milli pantolon giyilir. Eller ve ayaklardan, kemer ve pantolondan, vücdun herhangi bir yerinden tutarak rakibi çelme, parterde sırtına çevirmeye izin verilir. Rakibi sırtıyla mindere dayamak gerek. Bazen güreşçiler vücuttan tutulması zor olması için yağ sürerler. Vakit sınırı yoktur.
**Lankaşir güreşi (eski serbest güreş):**İngilizlerin eski serbest güreşi (Lancashire eyaleti). Normal pantolon giyilir, üst çıplak birakılır. Esas duruşta ve parterde çelmeyle, ayak eylemleriyle yapılır. Rakibi sırtıyla mindere dayamak gerek. Vakit sınırı yoktur.
**6. Esas duruş ve parterde ayak eylemleri ve belden aşağı saldırılar, boğma olan güreşler:** Bu grup güreş çeşitlerinde atma, omzunda tutma ve boğma eylemleri yapılabilir (kol ve bacakları bükme ya da çevirme veya herhangi baskı yapmalar). Sadece hayata tehlikeli olan vurmalar veya hareketler yasaktır. Bacakla boğmalar rakibi açığa almak amacıyla kullanılır.
**Japon güreşi (Judo):** Japon güreş çeşidi. Japonyada fiziki geliştirme sistemi olarak yapılmaktadır. Kelime olarak anlamı "nezaket yolu"dur. "Tatami" denilen pirinç samanlarıyla yapılmış özel alanda yapılır. Özel kemerli elbise ve dizlerden biraz aşağı olan keten pantolon giyilir (kimono). Yalın ayak yapılır. Kemerden veya elbisenin bel üzeri herhangi bir yerinden tutulabilir. Ayak yeri basmayarak, kaldırılarak duruyorsa tutulabilir. Ayaklarla yapılan hareketler izinlidir, bilekler hariç kollardan tutularak acıtmak için eylemler yapılabilir, elbisenin yakalarıyla veya omuzlarından tutup boğma yapılabilir, bununla birlikte vücudunun ağırlığıyla yüklenerek, rakibi sırtıyla yere dayamaya izin verilir. Kazanmak için rakibi tam sırtıyla yere bırakmak veya sırtını yere doğru 30 saniye civarında bekletmek gerek, ya da boğma yaparak rakibi yenilme işareti yapmasına mecbur bırakmak lazım. Galibiyet teknik yönden daha iyi hareketler yapana da verilir. 5 ya da 10 dakikalık anlaşmalı süreyle sınırlıdır.
**Sambo (silahsız korunma):** SSCB'de geliştirilmiş, judo, klasik, Sovyet birliğindeki halkların çeşitleriyle ve bazı korunma tekniklerinden oluşan çeşittir. Klaşik ve serbest güreşlerde olduğu gibi minderde yapılır. Şort, özel caket türünden olan yumuşak kemerli giyim ve altı yumuşak ayakkabı giyilir. Judo'da olan hareketler (boğma hariç), ayaktan tutulabilir ve ayaklara acı verici eylemler yapılabilir.
Rakibini sırtıyla aşiağıya atan (bu durumda diğeri ayakta kalmalı) ve yatarak acı verici hareketler kullanan kazanır. Diğer durumlarda puanlara göre değerlendirilir. Puanlara göre değerlendirme sürekli değişmekte ve gelişmekte.
**Amerikan serbest güreşi (wrestling):** Daha çok ABD üniversite ve kolejlerinde yapılan amatör güreş çeşidi. Normal şort ya da triko ve ayakkabılar giyilir. Uluslararası kurallara göre kabul edilen serbest güreşte olan her türlü hareketler ve ek olarak kollara ve bacaklara rakibi sırt üstü çevirmek için ağrı tutumları yapılabilir. Rakibi sırtıyla yere doğru iki saniye tutbilen kazanır. 10 dakika süre verilir.

Amerikan profesyonel serbest güreş. ABD, Fransa, İtalya ve diğer ülkelerde profesyonel güreşçiler arasında yapılan güreşir . Bariyerli minder ya da iplerle (ring) çevrili alanda yapılır. Normal güreş şortu ve botlar giyilir. Rakibin sırtını yere dayamak için her türlü hareketler, bununla birlikte boğma da yapılabilir. Güreş süresi özel anlaşmayla belirlenir. Daha çok sakat bırakıcı hareketler, bazen de halkı aldatıcı 'korkunç' hareketler yapılarak ticari amaçta düzenlenir. Halk arasında büyük bir reklam sayesinde şöhret kazanmıştır. Dünya birinciliği için bu güreşler daha çok ünlü profesyonel güreşçiler arasında yapılır.

**Hollanda güreşi (korunma):** Eski Hollanda'da kullanılagelmiş güreş hareketleri. Fabian Auersvald'ın "Güreş Sanatı" (1539) adlı edebi yapıtından ve ünlü ressam Dürer'in demir paralarda yptığı resimlerden bellidir. Bu güreş çeşidinde, demir paralara binaen, çelme, ayaklardan tutarak atma, esas duruşta ve parterde ağrı hareketleri kullanılmıştır. Milli kemerli elbise, dizden biraz aşağı gelen pantolon ve ayakkabı giyilmiştir. Rakip yenildiğini kabul ettiğinde bitiyordu. Zaman sınırlaması yoktu (8,9,12).

Sonuç olarak Dünyada birbirine benzer ve farklı olan, bir kısmı gelenekselleşirken bir kısmı unutulan, bazıları yöresel olarak yapılan güreş türleri olduğu belirlenmiştir. Bu güreş türlerinin bazıları geleneksel olarak yapılırken bazıları da ayrı bir spor dalı olarak yapıldığı görülmüştür. Gelenekselleşen, unutulan ve başka spor dalı olarak yapılan güreş türlerinin belirlenmesine yönelik çalışmalar devam etmelidir.

**KAYNAKLAR:**

1-Bayraktar G.,Tozoğlu E., (2007). Güreş Sporuna Küreselleşme Sürecinin Etkileri, Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, sh.71-92, dergipark.gov.tr/download/article-file/17468
2- İmamoğlu. O.; Taşmektepligil. M. Y.; Türkmen. M., (1997). " Türk Kültüründe Spor" Ondokuzmayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, S.10, S.139-144
3-Journal of New World Sciences Academy Health Sciences, 3, (3), B0023, 130-137. Kahraman, A., (1989), Cumhuriyete Kadar Türk Güreşi, No:1029, Ankara, s,17-21.
4-Karahüseyinoğlu, M.F., (2008). Geleneksel Türk Sporlarindaki Modern Spor Yansimalari,
5- Rowe, D., (1996). Popüler Kültürler, Rock ve Sporda Haz Politikası, 1. Basım, Ayrıntı Yayınları, (Çev., Küçük M.) 172, İstanbul.
6-http://wrestlingroots.org/the-historical-development-of-western-wrestling-an-overview-antonio-graceffo/
7-https://sites.google.com/site/nikolaygrekorim/ucebnik/cast-pervaa-teoreticeskie-osnovy-sportivnoj-borby
8-http://mgsu.ru/resources/izdatelskaya-deyatelnost/izdaniya/izdaniya-otkr-dostupa/8201/
9-
ttp://www.ahmerov.com/book_1221_chapter_6_CHAST_PERVAJA_TEORETICHESKIE_OSNOVY_INZHENERNOGO_TVORCHESTVA.html
10- www.allborba.ru/istroiya_borbi/
11- http://www.fscclub.com/history/ruscirc.shtml
12-https://www.mailce.com/guresin-tarihi.html

# ÇOCUK ZEKA GELİŞTİRİCİ - AKIL OYUNLARI

*Kadian BOOBEKOVA*
*Kırgızistan-Türkiye Manas Üniversitesi,*
*Edebiyat Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü*

## ÖZET

Her halkın çoğu zaman sadece kendilerine has olan ve onları başkalarından farklılaştıran özellikler vardır. Bazı özellikler ise komşu ve aynı köke mensup halklarınkilerle benzerlik göstererek, ortak değerleri oluşturmaktadır. Fakat bir halkın sadece kendilerine özgü olan gelenek-göreneği, örf-adetleri, dili, sözel eserleri, folkloru, musikisi, desen motifleri olduğu gibi, halkın nesilden nesle aktardıkları ve oynadıkları milli oyunlarıdır. Milli oyunlar, o milletin kültürünün önemli bir parçasını teşkil eden unsur olarak bakılır. Kırgızların milli oyunları, halkımızın hayat tecrübelerinden uyarlanarak, hayvancılıkla ilgili, stratejik savunma oyunları, at oyunları, çevik ve hızlılığı isteyen hareketli oyunlar, düşünebilmeyi ve sivri zekalı, hatta hazır cevap olmayı gerektiren zeka geliştirici akıl oyunları, şenlenme ve açık olmaya öğreten aytış ve atışma oyunları olarak sınıflandırılır.

Kırgız çocuklarının oynadıkları zeka geliştirici-akıl oyunları günümüzde ancak kırsal bölgelerde oynanmakta ve maalesef çoğu unutulmaya yüz tutmuştur. Akıl oyunları, oyunculardan düşünmeyi, işi planlamayı, her hareketini, oyunun basamaklarını, diğer adımlarını hesaplamayı, söyleyecek sözlerini veyahut şiiri düşünmesini aklında tutmasını gerektirir. Akıl oyunlarının bazılarını stratejik oyunlar diye de adlandırmak mümkündür. Örneğin, “ordo” (başka şehri işgal etme), “çatıraş” (taş satranç), “upay” (aşıkla puan toplama), “toguz korgool” (dokuz korgol – mangala türü oyun), “han talamay” (kağan’ı yağmalamak), “toktu suramay” (kuzu istemek) oyunları zeka oyunları olmanın yanı sıra stratejik oyunlardır. Bu oyunlar, başkasının memleketini nasıl işgal etmesi gerektiğini düşünme, yenilen memleketi talan etme, ne tür hesap yaparsa başka devleti kendi himayesine alabilir olduğunu hesaplama, strateji geliştirme gibi amaç gütmektedir.

“Uyum tuudu” (ineğim yavruladı /dana), “selkinçek” (salıncak), “akıynek” (kız ve oğlanların arasında atışma), “kaçmay top” (toptan kaçmak), “top taş” (top / çok taş), “altın şakek” (altın yüzük), “uçtu-uçtu”, “iyne cogoldu” (iğnemi kaybettim), “kol caşırmay” (parmak saklama), “açakey-cumakey” (açma-kapatma), “kimdin izi”, “taz eçki taptı” (kel keçi buldu), “çikit” (çelik-çomak), “kanım dat” (kağanım, şikayetim var), “dartkam” (şikayet), “kuu tülkü” (kurnaz tilki), “koyuma karışkır tiydi” (kuzu-kurt) oyunları ise, oyuncuların aklını kullanmasını, dikkatli olmasını, olayı iyi gözlemlemesini, iyi dinlemesini ve duymasını, düşünerek oynamasını öğretir. Bu oyunları oynatmakla çocukların sosyalleşmesi ve kurallara uymayı öğrenmesinin yanı sıra, onların dikkatini, hafızasını, kelime servetini, doğru konuşmayı, hızlı düşünme yeteneklerini geliştirmek mümkündür.

Bu bildiride Kırgız çocuk oyunlarından zeka geliştirici - akıl oyunları, onların türleri, oynanma sırası hakkında bilgi vermenin yanı sıra oyunların eğitim yönü de tahlil edilecektir.

**Anahtar kelimeler:** milli oyunlar, akıl oyunları, düşünmek, hafıza, dikkatlilik.

# TÜRK UYGARLIĞINDA KADIN OYUNLARI

*Dayır CAMANGULOV (CAMANGULOV KALIMULLA)*
*Kırgızistan- Türkiye Manas Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu*

**ÖZET**
Kırgız milettinin, dünyadaki en eski milletlerden birisi olduğu bilinmektedir.
Kırgız medeniyetinde beden eğitimi içinde yer alan geleneksel spor ve beden eğzersizleri çok yaygın olarak yapılan spor dalları arasında yer alır. Bunlar dışında kadın ile erkek arasında oynanan oyunlarda fazladır.
Kırgızlarda oyun felsefesi hakkında bilgi verilmese de bu oyunlar daima oynanılarak, oyun felsefesi
At üzerinde erkeklerden geri kalmayan, at oyunlarına katılıp, at oynatan kadınlar tarihte geniş alanda yer almıştır. ‘ KIZ KUMAY ’ oyununa katılan kadınlar erkeklere oranla ata daha hakimlerdir. Kızlar erkekleri kovalayıp, hızlı bir biçimde onlara yetişirler ve gençleri mahçup ederler. Bugüne kadar kızları bu oyunda halen görmekteyiz.
Göçmen oyunlarında kırgız kadınları başka ulusun kadınlarına örnek olmuştur.

Кыргыз эли байыркы элдердин бири экени бүт дүйнөгө белгилүү. Кыргыздардын жашоо цивилизациясында дене маданияты тармагында колдонулуп келген улуттук спорт жана дене көнүгүүлөрү абдан арбын. Ушулардын ичинде кыз келиндер ойной турган ойундар жана аял заты эркектер менен аралашып ойной турган ойундары көп. Кыргыздарда ойун философиясы айтылып келбеген болсо да иш жүзүндө ойундар философиясы мыкты өркүндөп келгени белгилүү.
Ат жалында эркектерден кем калышпай ат ойундарына катышып ат ойнотуп келген кыз-келиндеribиз тарыхта кеңири баяндалган. Кыз куумай ойунуна катышып, жигиттерге жеткизбей ат чапкан. Жигиттерди кууса тез эле жетип камчы салып, жигиттерди уяткарган кыздарды азыр деле көрүп жүрөбүз [1, 2, 3, 4].
Көчмөндөр цивилизациясында Кыргыздын кыз-келиндери башка улуттун айал заттарына үлгү боло турганга акысы бар [5, 6].

Шерик сурамай
Бул оюнду талаада көк майданда кыз уландар ойношот. Күн бүркөктө же жаан учурунда залда ойношу мүмкүн. Оюнду ойноор алдында хан шайланат, ал такка отуруп, өкүм чыгарат. Оюнга катышуучулар бир кыз бир жигиттен болуп биригип олтурушат. Жубу жок жалгыз калган киши жуп болуп отургандардын өзү каалагандардын бирине барат, анын жубун өз жанына келип олтурууга чакырат. Эгер анын жанындагы жубайы өз жолдошун бергиси келбесе ал ханга арызданат. Хан жубайын бербегенди, баш тартканды жанына чакырып: «Жубайыңды бергиниң, өзүңө башка жубай таап ал»-дейт. Эгер ал хандын айтканына макул болбосо, андан хан комуз чертип, ырдап берүүгө, же күлкүлүү сөз айтып куудулданып берүүгө өкүм чыгарат. Ар бир жуп өз жубун башка кишиге бергиси келбейт, ошондуктан, алар хандын өкүмүн аткарууга эрксизден макул болушат. Кээде өз жубу өзүнө жакпаган учурлар да болот. Андай болсо, биринчи эле сураганда, ал жубун сураган кишиге берет, өзүнө башка жуп издөөгө аракет кылат. Оюн өтө кызыктуу жана жандуу өтөт [2, 4].
Шакек жашырмай
Даярдык. Бул оюнду балдар менен кыздар көк шибердүү түз айантта, айлуу түндө ойношот. Оюнга бир шакек керек.
Мазмуну. Оюнга катышуучулардын баары каз-катар тизилип же тегерете отурушат, алакандарын жогору каратып, колдорун тизелеринин үстүнө коюшат. Оюнга катышуучунун бирөө колуна шакекти кармап алып, отургандардын баарын кыдырып өтөт да, шакекти эч кимге байкатпай отургандардын биринин колуна салууга аракеттенет. Шакек бекиткен оюнчу отургандардын бирин: «Шакекти тап»- деп буйрук берет, ал оюнчу тапса, шакекти кармап отурган, шакекти

бекитүүгө аркет жасайт. Шакекти бекитип жатып ырдоо, же кызыктуу жорго сөз айтуу, оюндун шарты болуп эсептелет. Эгер шакекти таба албай калса, ал жогорку милдетти аткарат. Оюн белгиленген убакытка чейин улана берет. Оюндун шартын аткарбаган оюндан четтетилет.

Оюндун башка варианты

Шакекти катып коюп, өз ордуна отурат да: «Шакек көрүн»-деп кыйкырат. Шакекти кармап отурган алдам эки жагында отургандарга байкатпастан, кармалбастан ордунан тез турушу керек. Анда анын жанында олтурган кошуналары жаза тартышат. Ошондон кийин экөөнүн бирөө оюнду улантат. Эгер кошуналарына кармалып калса, өзү жаза тартат жана оюнду улантып, шакекти өзү жашырат.

Эрежеси. Оюнду жандандырыш үчүн шакек менен кармалган оюнчу элди күттүрбөй тез ырдап, бийлеп же күлкүлүү бир кыска аңгеме, жорго сөз сүйлөп берет. Тартипти бузуучу оюндан чыгарылат.

Жашынмак

Жашынмак кыз-уландардын аралаш ойной турган оюндардын бири. Оюнга катышуучулар эки жаатка тең бөлүнөт. Оюнду баштаар алдында жааттардын башчыларынын бири алаканына чөп салып чүчүкулак жүргүзөт. Чүчүкулак уткан жаат жашынат. Уттурган жаат аларды издеп табууга аракет кылат. Оюндун шарты: Жашына турган жааттын башчысы, өз адамдары жашынып бүткүчө, атаандаштары көрүп койбосун деп, карап турат. Баары жашынып бүткөндөн кийин: «Эми тапкыла»-деп буйрук берет. Жашынгандарды бүт таап келген кезде, эки жаат орун алмашат. Эгер издеген тарап жашынган адамдардын баарын таба албаса, жаат уттурган болуп эсептелет.

Коон үзмөй

Даярдык. Оюн аянтта, залда эки жааттын ортосунда (балдар, кыздар) ойношот.

Мазмуну. Бул оюнга эки жаат катышат. Эки жаат тең бир-биринин аркасынан кармашып, тизилип турушат.

Чүчү кулак жүргүзүлөт. Жааттардын бири дыйкан, бири коон болуп эсептелет. Эң алдыңкысы жааттын башчысы (капитан) мамыны же бакты кармап турат. Булар «коон» деп аталат. Маңдайына же жанаша экинчи жаат тизилип тик турушат. Булар «дыйкан» деп аталат. Калыстын чакыруусу жана тапшырмасы боюнча эң акыркы оюнчунун артынан кучактап тартып үзүүгө аракет жасайт. Калыс 10 го чейин санаганча үзгөнгө үлгүрсө, ал ошол жааттын арасына барып турат. Үзө албай калса ал ошол жааттын алдына барып турат. Оюн улам “дыйкан” “коон” болуп алмашып олтуруп белгиленген убакытка чейин улана берет. Кайсы жаат көп коон үзсө ошол жаат жеңишке жетишет.

Эрежеси. «Коон» үзүүнүн тартиби: Моюндан, колдон, буттан тартууга болбойт. Белден гана кармап үзүш керек. Кийимден кармап үзүүгө болбойт. Оюндун жүрүшүндө оюнчулардын орундарын алмаштырууну жааттын башчысы (капитан) чечет. Эрежени бузган оюнчу оюндан четтетилет.

Коңгуроо кайда

Бул оюнду уландар кыздар чогулуп ойной турган оюн. Оюнга катышуучулардын саны чектелбейт. Оюндун шарты мындай: Эки жааттын оюнчулары тегерек тартып отурушат. Калыс ар бир жааттан бирден оюнчуну чакырп, көздөрүн таңат. Аларга айлананын бир четинен коңгуроо шыңгыратат. Көзү таңылып, ортого түшкөндөрдүн максаты коңгуроо табуу. Коңгуроо бир жолу шыңгырайт, белгиленген убакка (2-3 мин.) чейин өзүн таптырбоого аракет кылат. Коңгуроону тапкан жана өзүн таптырбаган оюнчуга эки упай жазылат. Коңгуроону тапкан, бирок өзүн таптырып койгон оюнчуга бир упай жазылат, коңгуроону тапагандарга 0 упай жазылат. Андан кийин оюнга башка жуптар катышып, оюн улана берет. Бул оюнда жеңген тарап жеңилген тараптан ырдап, бийлеп, комуз чертип берүү жазаларын талап кылышат.

Беш таш

Беш таш ойуну чүчү кулак чүргүзүү менен башталат. Ойунду баштаган ойунчу төмөнкү аталыштагы этаптардан өтүүсү зарыл. Эгер бир этаптан өтпөй калса ойунчу ошол этапта ойунун токтотот. Ар бир этапка бир упай берилет. Канча этаптан өтсө ошончо упай алат. «Беш таш» кыздар ойной турган оюн, бул оюнду эки оюнчу ойносо да болот. Топ таш оюнуна беш кичинекей таш колдонулат. Ар түрдүү ыкмалары бар.

Биринчи этап

Бул ыкманын атын «Жамгыр»-деп аталат.

Беш ташты жерге жайа салат. Бир ташты алып жогору ыргытып, жиберип ал түшкөнгө чейин жерден бир таш алып, ыргыткан ташын тосуп алат, ошондо колдогу экинчи ташты бош колго топтойт. Ушунтип бардык таштарды жерден терип алат.

Экинчи этап

Бул ыкманы “чакмак таш” деп атайт.

Ойунчу бир ташты ыргытып, түшкөнгө чейин экинчи ташты тосуп алат. Колдо эки таш болот. Эки ташты жогору ыргытып, жерден дагы бир ташты ала коюп, ыргытылган эки ташты тосуп алат. Ошондо колдо үч таш болот. Үч ташты жогору ыргытып жиберип, жерден дагы бир ташты ала коюп, ыргытылган үч ташты тосуп алат. Ошондо колдо төрт таш болот. Төрт ташты жогору ыргытып, жерден бир ташты ала коюп төрт ташты тосуп алат. Ошондо колдо беш таш болот. Беш ташты жогору ыргытып жиберип алаканы менен жерди бир уруп, беш ташты тосуп алат. Бардык учурда ыргыткан таштарды бир гана колу менен тосуп алат.

Үчүнчү этап

Экинчи ыкманын атын «Жуп таштар»-деп аталат.

Беш ташты бир-бирине тийишпей жаткандай кылып, жая калчоо керкек. Бир ташты улам жогору ыргытып, эки ташты бириктирип алып жогору ыргыткан ташты тосуп алат. Дагы бир ташты ыргытып, калган эки ташты алат. Колундагы беш ташты жая салат. Бир ташты жогору ыргытып, жерден бир ташты алат, дагы ыргытып үч ташты бириктирип алат. Бир ташты ыргытып, төрт ташты жерге бириктирип койуп, ташты тосуп алат. Кайра ыргытып, төрт ташты алып тутуп алат.

Төртүнчү этап

Бул ыкманын атын «короо»-дейт.

Таштарды чачып таштайт. Сол колунун сөөмөйү жана бармагынын учу менен жер таянып, кол менен дарбаза жасайт. Колундагы ташты жогору ыргытып ар бир ташты, бирден дарбазага айдап кирет. Ушул ыкма менен төрт ташты короого киргизет.

Бешинчи этап

Бул ыкманы «тандыр»-деп атайт

Таштарды жая салат. Колунун сөөмөйү менен бармагын бириктирип шакек сыяктуу тегерк кылып жер таянып турат. Жерден бир таш алып, жогору ыргытат, ал түшүп келгиче жерден бир таш ала коюп, колунан өткөзөт да, ташты тосуп алат. Ушул эле ыкма менен калган таштарды тандырга салат. Бул абдан татаал ыкмалардын бири.

Алтынчы этап

Бул ыкманын атын «боз үй»- деп атайт.

Колунун боз үй сыяктуу кылп койот, колунун сыртынан таштарды кулатып
жиберет. Жерге түшкөн таштын бирин алат. Сол колунун манжаларын ажыратып боз үй сыяктуу, жер таянып турат. Жерден бир ташты алып, жогору ыргытат, ал таш түшкүчө жердеги бир ташты, баш бармак менен сөөмөйдүн ортосунан өткөзөт. Дагы жогору ыргытып, сөөмөй менен ортонку манжадан өткөзөт, дагы ыргытып, ортоңку манжа менен аты жок манжанын ортосунан өткөзөт, дагы ыргытып, аты жок менен чыпалактын ортосунан өткөзөт. Колундагы акыркы ташты бармак менен сөөмөй ортосунан өткөрөт.

Жетинчи этап

Бул ыкманын атын «кашаа»- деп аташат.

Беш ташты жая салат. Оң колу менен бир таш алат. Сол колунун манжаларын бириктирип алаканын тик коёт. Колундагы ташты жогору ыргытып, түшкүчө жерден бир таш ала коюп, сол колунун артына таштайт, ушул эле ыкма менен калган таштарды колунун артына таштайт.

Сегизинчи этапа

Бул ыкманы «Илекей» деп аташат.

Ойунчу беш ташты жогору ыргытып, колдун арты менен баарын жерге түшүрбөй тосуп алат. Ошол абалда жогору ыргытып, бир ташты чапчып тосуп алат, калган төрт ташты колдун алды менен тосуп алат. Дагы беш ташты жогору ыргытып, колдун арты менен тосуп алып, ошол абалда жогору ыргытат, Мунусунда эки ташты чапчып алат, калган үч ташты колдун алды менен жөн тосуп алат. Дагы беш ташты жогору ыргытып, колдун арты менен тосуп алат. Ошол абалда ыргытып, үч ташты чапчып алат,бир ташты колдун алды менен жөн тосуп алат. Ушинтип төрт ташты да чапчып алат. Кийин беш ташты чапчып алат.

Эскертүү: ар бир ыкманы туура аткара албай калса ойун кийинки ойунчуга өтөт. Ар бир этапка 1-ден упай берилет. Бардык этапты жаңылышпай өтсө ойунчу 10 упайга ээ болот. Жыдып калып, этаптарды экинчи жолу кайталап жасап, айагына чыкса 7 упай алат.

Топ таштын эрежеси

Топ ташты 100 таш менен ойнойт. Ар бир таштын чоңдугу 1 см. ашпоосу керек. Эки уучуна таштарды алып жерге жая салат. Бир ташты өздө ыргытып, жерден бирден ташты терип алат. Баарын терип алгандан кийин, кайрадан таштарды жайа салып, экиден алат. Андан соң үчтөн терип алат, аны бүтүрсө таштарды төрттөн терип алат. Беш ташты бир басым делип, беш ташка бир упай берилет. М: 100 таш 10 упайга барабар. Кайсы ойунчу көп упай топтосо ошол жеңишке жетет.

Эскертүү: Ойунчу таштарды бирден, экиден, үчтөн алалбай калса, колу таштарга тийип кетсе жыдыйт. Ар бир аракеттин упайлары башка башка эсептелинет. Кийин бириктирилип жалпы эсептелинет.

Колдонулган адабияттар

1. Абдуллаев, М. Т., Иманалиев, Т.Т. Ордо оюну:теориясы жана усулу. Окуу куралы. Бишкек: КББнын “Билим” басма борбору. – 2015. – 144 – б.
2. Абдуллаев, М.Т. Кийзбаев, М.С., Акматов.Ч. “Улуттук оюндар”: окуу куралы Бишкек:.”Махсприм” 2012.-361 б.
3. Абдуллаев, М.Т. Ордо: методикалык колдонмо.- Ош: МП “Шамдагай”, 1992.-102 б.
4. Анаркулов, Х.Ф. Кыргыз эл оюндары: методикалык китеп- Бишкек:. 1992.-190 б.
5. В.Л. Ким., К.У. Мамбеталиев. Учебник . Национальная физическая культура и спорта теоретические методические аспекти: Бишкек: 2008. 662 с.
6. М.Т. Абдуллаев., М.К. Саралаев. Методикалык колдонмо “Улуттук дене тарбия” Өрнөктүү программа: Бишкек: 2007. 59 б.

# TÜRK HALKLARININ GELENEKSEL OYUNLARININ OKULLARDA EĞİTİM- ÖĞRETİM SÜRECİNDE KULLANILMASI

*Anarkan KASMALİYEVA*
*Kırgızistan Türkiye Manas Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu*
*e-mail: sffkgz@mail.ru*

**ÖZET**

Günümüzde Kırgız Cumhuriyetine bağlı okullarda Beden eğitimi öğretmenlerinin spor derslerinde kullandıkları geleneksel ve eğitsel spor oyunlarını analizine istinaden geleneksel spor oyunlarının eğitsel yönden anlamını açıklamayla birlikte öğrencilerin okuldaki öğrenme faaliyetlerini doğru kullanma amacıyla geleneksel ve milli spor branşlarında kullanmayı önermektedir. Oyunların kurallarını öğretme, gerekli olan hareketlerin ve beden eğitiminin kalitesinin yükselmesine ve gençlerin sosyalleşmelerine imkân verme, bununla beraber öğrencilerin yeteneklerinin gelişmesi, doğuştan kazandığı yeteneklerinin gelişmesine imkân vermektedir. Bu oyunlar teknik olarak gelişimlerini de sağlayacağı düşüncesiyle hem fiziksel hem de sosyal açıdan gelişmelerine katkı sağlayacaktır.

**Түрк элдеринин салттуу оюндарынын мектепте окуу-тарбия процессинде колдонуу**

Касмалиева А.С., к.п.н., доцент Кыргыз-Түрк “Манас” Университети, e-mail: sffkgz@mail.ru

**Аннотация**

Автор учурда Кыргыз Республикасынын орто мектептеринде дене тарбия мугалимдери сабак учурунда колдонуп келген улуттук кыймылдуу оюндарды анализдөөнүн негизинде, салттуу спорт оюндарынын тарбиялык маанисин ачыктоо менен окуучулардын мектептеги окуу ишмердүүлүгүн туура уюштуруу максатында – салттуу оюндарды жана улуттук спорттун түрлөрүн колдонууну сунуштайт. Оюндун эрежесин үйрөтүү, керектүү кыймыл-араккеттерди жана дене тарбия сапаттарын тарбиялоо менен бирге балдардын коммуникативдик мүмкүнчүлүктөрүн калыптандырууга шарт түзүү менен бирге окучулардын жөндөмдүлүгүн өстүрүү, алардын мүмкүнчүлүктөрүн, тубаса талантынын ачылышына жакшы өбөлгө түзөт.

**Негизги сөздөр:** салттуу оюндар, оюнчуктар, түрк элдери, маданий баалуулук, тарбиялоо процесси, дене тарбия каражаты.

Түрк элдеринин маданиятында балдардын оюндары жана оюнчуктары коомдук жашоодоо маанилүү болуп келген, алар искусствонун элементи катары жана эркек балдар үчүн баатырлыктын, эр жүрөктүктүн символу болуп, кыз балдар үчүн - кооздуктун, сулуулуктун эң алгачкы символдору, эң эле жогорку баалуу тарбиялык каражат болуп, биздин элдерде - мурас катары болуп муундан муунга өткөрүлүп, бүгүнкү күнгө чейин сакталып келген [4].

Акыркы 10-жылдыкта Түрк элдеринин маданиятынын калыптануусунда салттуу оюндардын жана мелдештердин орду жана маанисине көптөгөн илимий иштер, макалалар, эл-аралык конференцияларда, симпозиумдарда терең талкууга ээ болуп, басым жасалып келген.

Түрк элдеринин салттуу спорттук оюндары аттуу Эл аралык симпозиумунун материалдарында (Кыргыз-Түрк “Манас” Университети, 2015 ж.) аткарылган 53 билдирүүнүн ичинен салттуу спорт оюндарынын тарбиялык маанисине, улуттук оюндарды жаштарды окутуу–тарбиялоо процессинде колдонууга арналган болгону 2 макала жарыланган (А.Касмалиева, Джанузаков К., жана А. Алимбековдун макалалары) [4].

Турк дуйнөсүндөгү балдар оюндары жана оюнчуктарды изилдеп келген илимий изилдөө иштердин көпчүлүгүндө оюндарын тарыхий маанисине көбүрөөк көңүл бурулуп келгендиги анык болгону менен, бүгүнкү күндө, салттуу улуттук оюндарды бала бакчалардын, мектептердин окуу тарбия процессинде - дене тарбия каражаты катары негиздеп, элдик оюндардын мазмунун, алардын методикалык жана тарбиялык мүмкүнчүлүктөрүн терең изилдеп-ачыктаган, колдонууга сунуштаган илимий-изилдөө иштердин жетишсиздиги дагы эле байкалат. Учурда, айрым мектептеде Кыргыз Республикасынын жалпы билим берүүчү мектептеринин окуучулары үчүн (1-4 класс, 5-9 класс) дене тарбиясы боюнча Программасынын вариативдүү бөлүктөрүндө спорттун улуттук формалары жана элдик оюндарды колдонуу сунушталган. Бишкек шаарынын № 88 жана № 69 мектептерде Кыргыз-Түрк “”Манас университетинин студенттери педагогикалык практика учурундагы дене тарбия мугалимдери жана 3-4 курстун студенттери сабак учурунда колдонуп келген улуттук кыймылдуу оюндарды анализдеп келгенибизде, көпчүлүк оюндардын мазмуну окуу-тарбия процессине ылайык келери анык болду.

Окуучунун башталгыч класстан тартып окуу ишмердүүлүгүн туура уюштуруунун негизги максаты – бул окучулардын жөндөмдүлүгүн өстүрүү менен бирге анын көмүскө мүмкүнчүлүктөрүн, тубаса талантынын ачылышына жакшы өбөлгө түзүү. Оюнду эрежесин үйрөтүү, керектүү кыймыл-араккеттерди жана дене тарбия сапаттарын тарбиялоо менен бирге балдардын коммуникативдик мүмкүнчүлүктөрүн калыптандырууга шарт түзүгө мүмкун, оюн учурунда окуучулар бири-бири менен туура мамиле түзүүгө, кызматташууга, кыйынчылыктарды өтүп, оюндан жеңип же жеңилип чыгуунуу үйрөтөт [2,3].

Оюндун эрежеси жана шарты боюнча ар бир катышуучу өз милдетин жоопкерчилик менен аткарууга даяр, оюн учурунда балдар чечкиндүү, эрктүү жана максаттуулукка болууга үйрөнөт. Ошол себептен жаш муундарды тарбиялоо процессинде улуттук кыймылдуу жана интеллектуалдык оюндарын мектеп окуучуларынын окуу тарбия процессинде кеңири колдонууну сунуштаар элек.

Учурда, көптөгөн жаңы окуу технологиялары өнүгүп жатканын эске алуу менен, окуутуу-үйрөттүү заманбап программаларды иштеп чыгууда адистер элдик оюнчуктардын, элдик кыймылдуу оюндардын жана элдик спорттун тарбиялык мүмкүнчүлүктүрүн колдонуп келүүсүү зарыл. Мектептеги дене тарбия сабагында окуутуу процессин оюн түрүндө кызыктуу уюштуруу жана өткөрүү боюнча педагогтор методикалык сунуштарды иштеп чыгып жана баланы жаш кезегинен табият менен жакын жана таттуу мамиледе болууга үйрөтүп, түрк элдеринин мурас болуп келген маданияты менен, рухий эстетикалык баалуулуктары менен сыймыктанууга үйрөтүп келсе деген ойдобуз.

2015 жылы 14-17 майда Османгази атындагы Эскишехир Университетинде (Туркия) “Түрк дүйнөсүнүн балдар оюдары жана оюнчуктары” I Эл аралык Конгрессинде катышкан окумуштуулар турк элдериндеги колдонулуп келген балдардын оюнчуктарын, оюндарын маданий баалуулук катары изилдөөлөрү менен катышуучуларды таанышытырып кетишти. Конгресстин ишинде балдарды окуутуу, тарбиялоо процессинде оюнчуктардын жана оюндардын ордуна өзгөчө көңүл бурулгандыгын айта кетсек болот.

Бүгүнкү күндө салтту оюндардын маданий-социалдык, тарыхый жана тарбиялык маанисин ачыктоодоо, оюндардын жана оюнчуктардын балдарды окуу-тарбия процессинде максатту колдонуунун методикалык өзгөчөлүктөрүн негиздерин изилдоо проблемалары үч багытта изилденип келүүнү талап кылаарын эсиңерге салабыз.

**Биринчи багыт,** түрк элдеринин маданиятын жана коомдук жашоосунун чагылдыруучу жана учурдагы балдардын ойной турган оюнчуктарды жана улуттук оюндарын изилдөө.

Азыркы учурда, балдарга билим берүү, рухий-эстетикалык тарбиялоо процессинде оюнчуктарды, оюндарды улуттук маданияттын баалуулуктары катары колдонууну эске алуу керек, себеби балдардын оюнчуктары түрк элдеринин маданиятын, кийим-кечектерин, салттарынын, адамдын коомчулуктагы жүрүш-турушунун элементтерин дайыма чагылдырып келген. Ал оюндар жана оюнчуктар түрк элдеринин маданиятынын маанилүү тарыхый элементи катары муундан-муунга сакталып, атадан - балага, энеден - кызга берилип келген.

Кээ бир учурларда, кооз киймдүү куурчактар, көрктүү оюнчуктар башка көрксүз нерселерге алмаштырылып калганы, мектеп окуучуларынын окуу-тарбия процессинде элдик оюндардын маданий, рухий - эстетикалык мазмуну жана улуттук колорити жеткиликтүү берилбегендиги

жана башка терс көрүнүштөр учурда коомчулукту кооптондура турган нерсе. Көпчүлүк заманбап оюнчуктар, элдик оюндардын маданий баалуулугун төмөндөп кеткенинин бирден бир себеби ушул багыттагы методикалык колдонмолордун жетишсиздиги, мугалим-педагогтор улуттук оюндарга жана улуттук спорттун элементтерине жакшы көңүл бурбагандыгынан келип чыгат.

**Экинчи багыт,** "Турк элдеринин салтту оюндарынын, анын ичинде балдардын оюндарын оюндарды - элдик педагогиканын тарбиялык каражаттары" катары изилдөө. Акыркы 10 жылдагы болгон изилдөөлөрдү карап чыксак, алардын арасында, элдик оюндарды элдик педагогиканын тарбиялык каражаттары катары изилдөөлөрдүн аздыгын белгилейбиз. Көпчулук аткарылган илимий иштерде (Esen (2008), Кочкунов А. (2015), Кийизбаев М.С.(2015), Арстанбеков А., Болжирова Э.Ш.(2016) ж.б.) кыймылдуу оюндардын балдардын физикалык өнүгүшүнө тийгизген таасири изилденип келген экендиги аныкталган. Оюндар жаш жана өспүрүм балдарды өз учурунда социалдаштыруу максатында колдонуп келгенин белгилуу окуумуштуулар (Егембердиева К.(1982), Акматалиев А.А.(2007), Саралаев М.К.(2009) өз эмгектеринде белгилеп кетишкен.

Элдик оюндарды адамдын башка ишмердүүлүгүнө салыштыра келгенде, кайсы оюн болбосун, ал чеберчиликти, өзгөчө талантты, адамдарды бири бири менен кызматташтык мамилени түзүү жөндөмдүүлүктөрүн талап кылат[2].

Оюн аркылуу окуу процессин копчулук учурда чыгармачылык менен кызыктуу, жеткиликтуу откорсо болот, анткени оюнда - бала ой жугуртууго, чечкиндуулукко, женишке жетууго же утулуп калган учурда чокпостон, кийинки оюнда озунун мумкунчулугун корсотооруно ишенич менен кызматташтыкктын ар кандай турлоруно дайынданат.

Ар кандай оюнчуктар, шаймандар менен өтүлө турган оюндар өзгөчө 10-11 жашка чейинки балдардын жашоосунун бир бөлүгү болуп келет. Оюн баланын тилинин өнүктүрүүгө, балага тарбия-таалим берүү оюн аркылуу жеңил болот, анткени баланын ар тараптан өнүгүү процесстери 7-8 жашка чейин калыптана турганы баарыбызга белгилуу. Оюнга катышуу балдар үчүн өтө маанилүү, себеби оюн - баланы эмгекке, келечектеги турмуштагы шарттарга үйрөтөт. Алгачкы турмуш кадамдарын баамдап, адам баласы өзүн-өзү жана айлана-чөйрөнүү таанып, элдик салт-санаалар менен таанышат.

Эрежеси менен оюн ойноо - балдарды ойлонуп иш кылууга, кызматташтыкка, шамдагайлыкка үйрөтөт. Оюндун көп кырдуу методикалык мүмкүнчүлүктөрүн эске алып, аны элдик педагогиканын тарбиялык каражаты катары колдонуп келгенде, баланын жашоосун кичинекей кезинен баштап - кооздук, ыр, бий, музыка коштойт, келечекти элестетуу, жаркын элестерди пайда кылуу менен балдар-кыздар позитивге үйрөнөт. Дагы бир белгилей турган маанилүү нерсе - оюн учурунда балдар өзүн-өзү жана бири-бирин тарбиялоо процессине катыша баштайт. Аталган себептерге байлашынтуу, улуттук кыймылдуу жана интеллектуалдык оюндардын мектептеги педагогторго дене тарбия жана окуу-тарбия процессинде методикалык өзгөчөлүктөрүн жана классификациясын эске алуу менен кеңири колдонууну сунаштаар элек.

**Үчүнчү багыт,** түрк элдеринин салтуу оюндары – "Заманбап улуттук спорт оюндарынын жана улуттук спорттун түрлөрүнүн философиялык жана социалдык негиздери" деген багытта изилдөөлөрдү жүргүзүү.

Улуттук дене тарбия каражаттарын, бий жана музыкалык коштону балдардын окуу-тарбия процессинде колдонуу - окуучулардын жалпы маданиятын жогорлатууга көмөк кылат. Учурда окуу программаларында улуттук-регионалдык компонентти киргизүү актуалдуу проблеманы чечүү жолдорунун бири - түрк элдеринин регионалдык жана улуттук өзгөчөлүктөрүн эске алуу менен бирге, дене тарбия сабактарында улуттук оюндарды жана улуттук спорттун түрлөрүн, бий көнүгүүлөрүн, кеңири колдонууга жакшы өбөлгө түзүүлүүдө (Аг-оол Е.М., 2005, В.Д. Сонькин, В.В. Зайцева, В.И. Лях, 2008) [1,3].

Жогоруда айтылгандай, түрк элдеринин салттуу оюндарын, оюнчуктарын колдонуу мектептеги окуу-тарбия процессинин эффективдүүлүгүн жогорлатууга көптөгөн мүмкүнчүлүктөрдү түзөт, себеби окуучулар бала кезинен таанымал дене тарбия көнүгүүлөрүн аткаруу учурунда, мурдатан ойноп жүргөн каражаттары колдонуу менен, өзүн эркин сезип, тартынбастан окуу процессине активдуу катыша алат, окуучу өз алдынча көнүгүп, сабак учурунда белгилүү кыймыл-аракеттерди колдонуп, чыгармачылык менен иштөөгө түрткү алат, балдардын табигый мүмкүнчүлүктөрү, таланттары толук ачылуга жакшы өбөлгө түзүлөт.

Улуттук спорттук оюндардан алынган көнүгүүлөрдү окуу программаларына киргизүү, кыймылдуу оюндарды жана эстафеталарды дене тарбия сапаттарынын өнүктүрүүгө максаттуу колдонуу - окуучулардын дене тарбия сабактагына кызыгуусун жогорулашына жол берет, программада боюнча кийинки жылдары кире турган спорт оюндарынын (волейбол, баскетбол ж.б. оюндардын) техникасын жана тактикасын тез жана сапаттуу өздөштүрүүгө шарт түзөт.

**Колдонулган адабияттар:**

1. Аг-оол Е.М. Национальные виды спорта и игры – основа физкультурного образования школьников Республики Тыва. //Физическая культура//Научно-методический журнал, № 2, 2005.
2. Өмүрзаков Д. Ө., Саралаев М.К. Кыргызские национальные виды спорта и народные игры. Фрунзе: Кыргызстан, 1981г., - 64с.
3. Эгембердиева К., Даярдоо класстары менен балдар бакчасынын мектепке даярдоо топтору үчүн дидактикалуу жана кыймылдуу оюндар: Мугалимдер жана тарбиячылар үчүн.- Фрунзе.:Мектеп, 1982. - 54 б.
4. Түрк элдеринин салттуу спорттук оюндары – Türk Halklarının Geleneksel Spor Oyunları //Эл аралык симпозиумунун материалдары. Бишкек, Кыргыз-Түрк “Манас” Университети, 2015 ж. - 272б.

# ÇOCUKLAR VE YETIŞKINLERDE KIRGIZ BINICILIK OYUNLARI

*Almaz KASENOV*
**Конные кыргызские игры с детьми и со взрослым населением**
**КГАФК и С - Арыкова Ч.Н., д.м.н., Карасаева А.Х.**

В развитии поведения лошади и человека на ранней стадии детства можно выделить три периода

- ориентировочная реакция,
- исследовательское поведение,
- игры на лошадях.

Ориентировочная реакция

У жеребенка вся двигательная система к моменту рождения почти готова, в то время как система высших анализаторов еще не готова. Их движения или уже организованы к моменту рождения, или оформляются прежде, чем могут быть организованы условные рефлексы с высших воспринимающих органов или анализаторов, т.е. глаза или уха.

Жеребенка и животных манипулируют с вещью, создавая неповторимые и непосредственные вариации его положения. Движения жеребенка – это быстрые реакции на быстро изменяющиеся ситуации. Происходит подобие игры – быстро меняются положения вещи – быстро меняются действия – тренировка реакции ориентировки детеныша. Центральное ядро этой деятельности – ориентировка в быстро и непрерывно меняющейся ситуации и управление на этой основе двигательными актами. Этот чисто ориентировочный рефлекс направлен на формирование высших анализаторов детенышей и отработку точности движений.

Жеребенок и лошадь имеют чётко выраженный ювенальный период - детство, в течение которого проявляет игровое поведение. Характер игр у животных определяется видовыми особенностями и в значительной степени зависит от образа жизни, так как в играх проявляются и совершенствуются элементы поведенческого репертуара взрослых лошадей — отдельные формы пищедобывательного, брачного, социального и гнёздостроительного поведения. К примеру, у некоторых жеребят игра включает затаивание и прыжки — эти движения используются при охоте.

Часто наблюдаются игры с использованием предметов (манипуляционные игры). Такие игры наблюдаются у многих млекопитающих, но особенно развиты и сложны у лошадей. Игры позволяют лошадям оттачивать тонкие движения под контролем кожной чувствительности и зрения. Совместное участие в игре нескольких особей выводит игру на качественно новый уровень. Общение животных в процессе совместной игры играет важную роль в формировании группового поведения.

Обычно совместные игры включают борьбу и скачки наперегонки, но могут включать манипуляции с различными предметами, в том числе борьбу за какой-либо предмет. Например, игры скачек заключаются в беге наперегонки.

Детство жеребенка есть период формирования психической регуляции поведения, т.е. ликвидация рассогласования между сформированностью основных двигательных систем и несформированностью высших анализаторных систем.

**Исследовательское поведение**

Для проведения некоторых конных кыргызских играх мы провели исследовательское поведение в виде обучающих семинаров со школьниками с. Чок-тал СШ им. Ахматша Туменбаева в 2011 году апреле месяце-2012 году в мае месяце. распределение часов на обучение верховой езде.

Суть обучения верховой езде заключается в достижении умения держать равновесие на лошади. Для этого необходимо получить навыки управления лошадью. Обучение проходило исключительно в индивидуальном режиме.

Для этого необходимо было изучить и предложить комплексные занятия.

| № | Название элементов | кол-во часов | кол-во часов |
|---|---|---|---|
| **1.** | Техника безопасности. | в течении каждого занятия | |
| **2.** | Движение лошади и аллюры. | **10** | **10** |
| **3.** | Центр тяжести и равновесие. | **10** | **10** |
| **4.** | Сгибание лошади. | **12** | **12** |
| **5.** | Основы посадки. | 5-6 | 5-6 |
| **6.** | Средства управления лошадью. | 10 | 10 |
| **7.** | Держание и поседлание лошади. | 5-7 | 5-7 |
| **8.** | Посадка на лошадь. | 10 | 10 |
| **9.** | Разбор поводьев. | 5-7 | 5-7 |
| **10.** | Слезание с лошади. | 5-6 | 5-6 |
| **11.** | Езда по прямому направлению. | 4-7 | 4-7 |
| **12.** | Остановки. | 5-6 | 5-6 |
| **13.** | Повороты заезды и перемена направления. | 5-6 | 5-6 |

**Игры на лошадях**

С древних времен конь служил верным спутником и другом кочевых кыргызов. Искусное владение верховой ездой считалось очень ценным умением. Сидя верхом на коне, они перегоняли с пастбища на пастбище скот, выходили на охоту, участвовали в военных сражениях. И чем больше у тебя лошадей — тем ты влиятельнее и состоятельнее в народе.

Наиболее популярными национальными играми у кыргызов являются состязания верхом на лошадях. Часто они становятся неотъемлемой частью праздника или крупного торжества.

**Жамбы атмай** — стрельба по мишени. Мишенью служит мешочек (жамбы), в к-рый вложен приз (драгоценность). Мешочек привязан кожаным ремешком толщиной 0,5—1 см к шесту (высотой 10—12 м) с перекладиной (длиной 0,5—1 м). Задача всадника-стрелка — на скаку выстрелом из ружья перебить ремешок мешочка. Судьи устанавливают расстояние до цели, определяют резвость коня, правильность выполнения упражнения и т. д.



**Джорго салыш** — состязание на иноходцах. Этот вид конноспортивных соревнов. тесно связан с бытовой и трудовой деятельностью киргизов, он имеет широкую популярность в народе. Ежегодно проводимые соревнов. по джорго салыш, от районных до республиканских, привлекают большое колич. участников. В отличие от ат чабыш, где твердо установлены возрастные группы лошадей и соответственно регламентированы дистанции от 5 до 50 км, в состязаниях по джорго салыш разрешено участие лошадей в возрасте не моложе 3 лет и только на дистанции 2,4 и 6 км.



**Кыз куумай**

Кыз-куумай («Догони девушку») — конный вид спорта. Девушка (в прошлом только невеста) начинает скачку с нек-рым опережением юноши во времени или расстоянии. Юноша должен на дистанции, к-рая колеблется от 2 до 4 км, догнать девушку. Кыз-куумай особенно популярен у молодежи; он устраивается почти на каждом празднике или торжестве.

Из истории давних времен была неотъемлемой частью свадебного ритуала. Верховое состязание между юношей и девушкой, в котором парень должен попытаться догнать девушку. Фишка в том, что лошадь наездницы более быстрая, и трогается она с места на 5-10 секунд раньше. Если юноша все-таки догонит девушку, то в награду получит поцелуй. В противном случае, девушка ударит его плетью, но в любом случае не отвергнет будущего супруга.




фото с сайта www.azattyk.org

**Ат-Чабыш**

Ат чабыш — скачки на лошадях. Это наиболее популярный среди киргизского населения вид скачек. Ат чабыш проводился в дни национальных праздников и свадебных торжеств. В этом виде скачек проверялись резвость лошади и умение всадника управлять ею. Твердых правил о возрасте лошади или всадника, о весе всадника, седла, о дистанции пробега и т. д. раньше не было. В качестве всадников обычно выступали дети. Дистанции пробега устанавливались от одного условного места (знака) до др. Победитель скачек награждался подарком. Соревнов. по

ат чабыш в таком виде проводятся в отдельных местностях и сейчас, хотя по этому национальному виду спорта в 1952 были утверждены твердые правила соревнов., согласно к-рым разыгрываются командные и личные первенства вплоть до чемпионатов республики. Характер соревнов. и длина дистанций в каждом случае обусловливаются положением о соревнов. Согласно действующим правилам, наездники допускаются к участию в соревнов. на дистанции: а) 5,8,10 и 12 км — только на лошадях в возрасте 3—4 лет; б) 15,20 и 25 км — на лошадях в возрасте 5 лет и старше; в) 30,40,50 км и больше — на особо подготовленных лошадях не моложе 5 лет.

Для игры отбираются самые выносливые лошади, так как скачки проводятся на длинные дистанции, в пределах от 4 до 50 км. В награду победитель получает драгоценности и скот. Сейчас в игре могут участвовать лошади от 3 лет и ездоки не моложе 13 лет.



фото с сайта www.ky.wikipedia.org

**Оодарыш**

Оодарыш («Переворачивание») — популярная конная игра, требующая от всадников прочной посадки в седле и ловкости в сочетании с умелым управлением конем. Игра проводится на ровной площадке в круге или на прямой дорожке площадью 40 кв м. Продолжительность игры — 15 мин. Победителем становится участник, сумевший сбросить противника с лошади.

Оодарыш — спортивная борьба на конях. Оодарыш требует от спортсменов большой силы и ловкости и умелого управления конем. Задача всадника — стащить или свалить своего противника с лошади, при этом разрешается сваливать седока вместе с конем. Борьба на лошадях — самый массовый вид конного спорта в Киргизии. Это отчасти обусловлено его простотой и общедоступностью. Оодарыш не требует специальных приспособлений. Соревнования по оодарыш в народе проводились без деления на весовые категории и в основном как личные. Введение официальных правил не внесло существенных изменений в характер состязаний по оодарыш. Основное изменение правил — введение 4 весовых категорий. Стали также разыгрываться лично-командные и командные соревнования.



фото с сайта www.facebook.com

**Кок-Бору**

Кок-Бору или Улак-Тартыш («козлодрание») — популярная игра не только кыргызского, но и казахского, таджикского и узбекского народов. Две команды по 2-4 человека в каждой борются за тушу (или шкуру) козла. Победителем является человек, который чаще других забрасывает тушу в ворота противника. Игра чем-то напоминает футбол, только игроков меньше и участники соревнуются верхом на лошадях.



**Тыйын энмей** (доставание монеты) — один из видов джигитовки на коне. Тыйын энмей издавна бытует у киргизов; он развивает смелость, ловкость и др. важные волевые и физич. качества. Всадник на скаку должен достать рукой монету, положенную в ямочку глубиной 1,5 — 2 см, и вручить ее судье. В этом упражнении были свои правила, судьи определяли резвость лошади, правильность доставания монеты, устанавливали расстояние от старта до ямок и т. д. Тыйын энмей наряду с др. конноспортивными играми проводился на всех торжествах и празднествах киргизов; участвовали в нем наездники самых различных возрастов



1. «*Этнические игры кыргызов» /учебное пособие для студентов высших учебных заведений.- Бишкек 2012 Карасаева А.Х., Абдырахманова Ж.О.,Арыкова Ч.Н., Джаманкулов К.Д.*
*2.Источники: Энциклопедический словарь по физической культуре и спорту. Том 1. Гл. ред.- Г. И. Кукушкин. М., 'Физкультура и спорт', 1961. 368 с.*
3. Фото с сайта www.azattyk.org.
4. Фото с сайта www.ky.wikipedia.org
5. Фото с сайта www.facebook.com.

# 656. KIRKPINAR YAĞLI GÜREŞLERİNE KATILAN SEYİRCİLERİN SOSYA-DEMOGRAFİK ÖZELLİKLERİ

# 656. HISTORICAL KIRKPINAR OIL WRESTLING; SPECTATORS SOCIA-DEMOGRAPHIC FEATURES

*Aydoğan SOYGÜDEN*
*Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Kayseri*

## ÖZET

Bu çalışmanın amacı; 656. Kırkpınar yağlı güreşlerine katılan seyircilerin sosyo-demografik özelliklerini ortaya çıkarmak ve bunun sonucu olarak seyirci hedef kitlesini belirlemektir. Tarihi Kırkpınar güreşlerine katılan seyircilerin bazı özelliklerini bilmek önümüzde ki dönemlerde yapılacak hizmetlerin kalitesini artıracağı düşünülmektedir.

Yapılan çalışmada araştırmacı tarafından anket soruları belirlenmiş, seyirciler arasında birebir görüşmeler yapılarak anket uygulanmıştır. Toplanan veriler istatistik programına girilerek yüzdelik dağılımları elde edilmiştir. Çalışma sonucunda; katılan seyircilerin % 98'i erkek, % 82' si 35 yaş ve üzeri, % 79'u orta öğretim düzeyinde oldukları bulunmuştur. Katılan seyircilerin % 62'si güreş sporuna olan ilgilerinden, % 16'sı geleneksel ve tarihi olmasında ve % 14'ü Sarayiçi atmosferinde dolayı katıldıklarını belirtmişlerdir.

Sonuç olarak seyircilerin yaş ortalamaları diğer spor branşlarına bakıldığında daha yüksektir. Özellikle seyirciler arasında en yüksek katılım oranı emekli seyircilerden meydana gelmektedir. Türkiye standartlarına göre çok aktif olmayan emekli seyirci grubunun en yüksek oranda olması sevindirici bulunmuş ancak geleceğimiz için genç seyirci grubunun teşvik edilmesi gerekliliği ortaya çıkmaktadır.

**Anahtar Kelimeler:** Kırkpınar Yağlı Güreşleri, Seyirci, Sosya-Demografik Özellikleri

## ABSTRACT

The purpose of this study is; to reveal of the 656. Kirkpinar Oil wrestling spectator socia-demographic features and as a consequence, specify the audience target mass. Knowing some of the characteristics of the spectators participating in the historic Kirkpinar wrestling will contribute to the shaping of the services to be performed in the coming periods.

Survey questions were determined by the researcher and interviews were conducted among the audience. The collected data were entered into the statistical program and the percentage distributions were obtained. In the results of study; 98% of the audiences were male, 82% were 35 years old and over and 79% of them were in the secondary education level. Oil wrestling spectators have stated that the reason of they involved; 62% of attendees were interesting wrestling sports, 16% were traditional and historical, and 14% were sarayici atmosphere.

As a result; the average age of audiences is higher when you look at other sports branches. Particularly the highest attendance rate among the spectators comes from the retired spectators. It is appreciated that the very inactive retired audience group is at the highest level according to Turkish standards, but it is necessary for young audiences group to be encouraged for our future.

**Keywords:** Kirkpinar Oil Wrestling, Spectator, Socia-Demographic Features

# FIRAT ÜNİVERSİTESİ ÖĞRENCİLERİNİN YAĞLI GÜREŞLERE YÖNELİK FARKINDALIKLARININ ARAŞTIRILMASI

# INVESTİGATİON OF FİRAT UNİVERSİTY STUDENTS' AWARENESS FOR OİLED WRESTLİNG

*Didem Yavuz Söyler, Oğuzhan Altungül, Yasemin Polat*
*Fırat Üniversitesi*

## ÖZET

Yağlı güreş; yiğitliği, cesareti, dürüstlüğü, yardımseverliği, mertliği ve cömertliği temsil eden geleneksel güreşlerimizdendir. Yağlı güreşler; farklı kültürel donanımlara, kendine özgü geleneksel/törensel uygulamalara ve organizasyonformlarına sahip Türk sporlarından olup Türklüğün ve İslâmiyet'in yaşam tarzlarından etkilenmiştir. Çalışma Fırat üniversitesi öğrencilerinin Yağlı Güreşlere Yönelik Tutumları ışığında farkındalıklarının araştırılmasını amaçlamıştır. Araştırma örneklemini 2017-2018 yılı güz yarıyılında Fırat Üniversitesinde çeşitli bölümlerde okuyan 350 öğrenci oluşturmaktadır. Bu öğrencilerin 156'sı kadın, 194'ü erkeklerden oluşmaktadır. Veri toplama aracı olarak Güven, Öncü (2011) tarafından geliştirilen, "Yağlı Güreşlere Yönelik Tutum Ölçeği" kullanılmıştır. Öğrencilerin yağlı güreşlere yönelik tutumları ve farkındalıkları yetersizdir ana hipotezinden hareket edilmiştir.

Fırat üniversitesi öğrencilerinin yağlı güreşe yönelik tutumlarının minimum 20 puan, maksimum ise 100 puan olduğu gözlenmiştir. Yağlı güreşlere yönelik tutum puanları ise skala değeri içerisinde ortalama X:59,26 'dır. Kadın öğrenciler (X:61,46), Erkek (X:57,48) öğrencilere göre daha yüksek bir ortalamaya sahiptir. Öğrenim gördükleri Fakülteler açısından puan ortalamasına bakıldığında ise Eğitim Fakültesi öğrencileri diğer fakültelerde okuyan öğrencilere göre yüksek ortalamaya sahiptir (X:62,94).

Sonuç olarak yapılan çalışmaya katılan öğrencilerin yağlı güreşlere yönelik farkındalığın yetersiz olduğu görülmektedir.

**Anahtar kelimeler:** Güreş, yağlı güreş, Geleneksel Sporlar

## ABSTRACT

Oil wrestling; bravery, courage, honesty, benevolence, benevolence and generosity. Fat wrestling is a Turkish sport with different cultural facilities, its own traditional / ceremonial practices and organizational forms and has been influenced by the lifestyle of Turkishness and Islam. The aim of the study was to investigate the awareness of the students of Fırat University on the attitudes towards Oil Wrestling. The sample of the research consists of 350 students studying in different departments at Fırat University in the fall semester of 2017-2018. Of these students, 156 are women and 194 are males. The "Attitude Scale for Oiled Wrestling" developed by Güven, Öncü (2011) was used as data collection tool. The main hypothesis is that the attitudes and awareness of students towards oil wrestling are insufficient. It was observed that the attitudes of the students of Fırat University towards their fat wrestling were minimum 20 points and maximum 100 points. The attitude scores for oily wrestling are X: 59.26 in scale value. Female students (X: 61,46) have a higher average than male students (X: 57,48). When the average score of the faculties they are studying is taken into consideration, the Faculty of Education has higher average than the students who read in other faculties (X: 62,94).

As a result, it is observed that the students who participated in the study have insufficient awareness of oil wrestling.

**Key Words:** Wrestling, oil wrestling, Traditional Sports

# GELENEKSEL SPORLARDAN OKÇULUK BRANŞINA YÖNELME EĞİLİMLERİNİN İNCELENMESİ: KAHRAMANMARAŞ ÖRNEĞİ

*Yrd. Doç. Dr. Enver DÖŞYILMAZ Dr. Yeliz ŞİRİN Okt. Altan ALICI*
*Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu*

## ÖZET

Bu araştırmanın amacı, geleneksel sporlardan olan okçuluk sporu yapan bireyleri, bu spor branşına teşvik eden unsurlar, bu branşı yapma nedenleri ve geleceğe yönelik beklentilerine ilişkin görüşlerinin belirlenmesidir. Araştırmaya Kahramanmaraş ilinde okçuluk sporu yapan 54 bayan 81 erkek toplam 145 sporcu katılmıştır. Araştırmada kullanılan veriler anket yoluyla toplanmıştır. Elde edilen veriler, frekans ve yüzdelerle açıklanmış ve yorumlanmıştır. Araştırma sonucunda okçuluk sporu yapan bireyleri ilgili spor branşına teşvik eden unsurlar "Ailenin etkisi " ve "antrenörler" olduğu; ilgili spor branşına yönelme nedenlerinde ise "Okçuluk branşını sevmek" ve "Okçuluk branşıyla uğraşarak sağlıklı olmak; en düşük yönelme nedeni olarak da "maddi geliri arttırmak" olduğu saptanmıştır. Katılımcıların okçuluk sporundan beklentileri ise "Milli takıma seçilmek, milli olmak" ve "sağlıklı bir yaşam sürdürmek" en yüksek beklenti olarak; en düşük beklenti olarak da "maddi kazanç sağlamak", "hakem olmak" ve beden eğitimi öğretmeni olmak" olduğunu belirtmişlerdir.
**Anahtar Kelimeler:** Okçuluk, spora yönelten unsurlar, spordan beklentiler

## ABSTRACT

The aim of this study is to identify the facts that encourages people to traditional archery sports, the reasons why they practice it and their expectations for the future. The sample of the study consist of 54 female and 81 male, totally 145 sportsman. Data has been collected via surveys. The data collected has been analyzed with frequency and percentages. The results show that, the facts that encourages people to archery are "Family Affect" and "Trainers"; and the reason why they select this sports branch are "loving archery", "feeling more healthy with archery" and the least "increasing financial income". The expectations from this branch are sorted as "being selected to national team", "sustaining a healthy life" as the highest level, and "financial opportunities", "being a referee" and "becoming a physical education lecturer" as the the lowest.
**Key words:** Archery, the facts encourages for sports, expectations from sports

# HALKOYUNCULARIN ANTRENÖR LİDERLİK DAVRANIŞI ALGILAMALARININ VE BAŞARI MOTİVASYONLARININ ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ

# INVESTIGATION IN TERMS OF VARIOUS VARIABLES OF TRAINER'S LEADERSHIP BEHAVIOURS AND SUCCESS MOTIVATION OF FOLK DANCERS

*Yrd. Doç. Dr. Yasemin KARADEMİR* Öğr. Gör. Mehmet Bilgin KARADEMİR***
*Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi / yasemin.karademir@alanya.edu.tr
**Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi ALTSO Turizm MYO / mehmet.karademir@alanya.edu.tr

## ÖZET
Araştırmanın amacı, Türkiye'nin çeşitli üniversitelerinde halk oyunları ekiplerinde aktif olarak oyuncu olan öğrencilerin, antrenör liderlik davranışları algılamalarını ve başarı motivasyonlarını çeşitli değişkenler açısından incelemektir. Araştırmanın evrenini 2014-2015 yılında üniversiteler arası halk oyunları yarışmalarına katılan lisanslı oyuncular oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise, 2014-2015 yarışma sezonunda üniversite sporları federasyonu halaylar grup yarışmasına katılan halk oyuncular ile aynı yıl yarışmaya katılan Karabük Üniversitesinin lisanslı halk oyuncuları oluşturmuştur. Araştırmaya 152 kadın ve 136 erkek olmak üzere toplam 288 oyuncu gönüllü olarak katılmıştır. Araştırmada veri toplama araçları olarak, araştırmacı tarafından geliştirilen "Kişisel Bilgi Formu", Chelladurai ve Saleh (1980) tarafından geliştirilen "Sporda Liderlik Ölçeği" ve Willis (1982) tarafından geliştirilen "Başarı Motivasyonu Ölçeği" kullanılmıştır. Elde edilen verilerin değerlendirilmesinde istatistiksel yöntem olarak frekans analizi ve ikiden fazla bağımsız grubun karşılaştırılması için de Kruskal Wallis H-Testleri kullanılmıştır. Araştırma sonucunda, oyuncuların antrenör liderlik davranışı algılamalarında, halk oyunlarıyla ilgilenme süresi ve antrenörün yeterlilik durumu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır. Oyuncuların başarı motivasyonu düzeylerinde ise halk oyunlarıyla ilgilenme süresi değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunurken, antrenörün yeterlilik durumu değişkenine göre anlamlı bir fark bulunamamıştır.
***Anahtar kelimeler:*** *Halk oyunları, liderlik davranışları, başarı motivasyonu.*

## ABSTRACT
This study aims to investigation in terms of various variables of trainer's leadership behaviours detection and success motivation of dancers in folk dance teams at various universities in Turkey. The target population of the study played in folk dance teams at their universities and joined the competitions in 2014-2015 competition . The sample of the study consists of folk dance players who joined a halay group competition of the university sports federation in 2014-2015 competition season and the licenced players of Karabük University who joined the competition in the same season. In total, 288 players consisting of 152 female players and 136 male players voluntarily participated in the study. "Personal Informatıon Form" developed by the researcher, "The Scale of Leadership in Sport" developed by Chelledurai and Saleh (1980) and "The Scale of Success Motivation" developed by Willis (1982) were used as data collection tools. For the evaluaton of the obtained data, frequency analysis as statistical method, and Kruskal Wallis H- Test to compare more than two groups were used. As the result of the study, no statistically significiant difference was found according to the variables of time to deal with folk dance and qualification status of the trainer. Morever, there is no statistically significiant difference in folk dancers' success motivation levels according to the variables of qualification status of trainer, but a statistically significiant difference was found in success motivation levels according to the variables of time to deal with folk dance.
***Key Words:*** *Folk dances, leadersip behaviours, success motivation*

## GİRİŞ
Araştırmada, Türkiye'nin çeşitli üniversitelerinde halk oyunları ile ilgilenen sporcuların kişisel bilgilerinden elde edilen bağımsız değişkenlere göre antrenör liderlik davranışları algılamalarında ve başarı motivasyonlarında anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amaçlanmıştır. Bu araştırma

daha önce çalışılmamış olması ve halk oyunları alanında yapılacak olan araştırmalara ışık tutması açısından büyük önem arz etmektedir.

**Halk Oyunları**

Türk Dil Kurumu oyunu, "*yetenek ve zekâ geliştirici, belli kuralları olan, iyi vakit geçirmeye yarayan eğlence*" olarak tanımlamaktadır (TDK, 2016). Oyun, gönüllü ve özgürce yapılan, mutluluk kaynağı olan, bireyin tüm gelişim yüzlerini uyaran, yetenekleri kadar duyuları ve duyguları geliştiren etkinlikler olarak tanımlanabilir (Pilten ve Pilten, 2013: 15). Oyun, bir ulusun psikolojisinin eyleme dönüş biçimidir. Kimlik, geleneksellik ve kültürel yoğunluğun duygu ve düşüncelere dönüşerek anlamlı hareketler şeklinde yansımasına halk oyunları denir. Halk oyunu kavramı, ait olduğu yörenin tarihini, coğrafya ve iklim yapısını, müzik geleneğini, kullanılan araçlarını (giysi, takı vb.) ve yöre insanının yaşam biçimini bünyesinde taşıyan, bu öğelerle bağlantılı olarak yöre insanının karakteristik yapısı, davranışları, duygular ve inançlarını kendine özgü bir biçimde hareket ve figürlerle yansıttığı bir halk kültürü ürünleridir (Çelebi, 1991: 7). Halk oyunları; bir milletin geleneksel yaşam biçimini, bazı inanışlarını tabiatla olan ilişkilerini, birbirleriyle olan ilişkilerini müzik ile de birleştirerek bu yol ile kültür öğelerinin nesilden nesile aktarılmasını sağlayan önemli bir etkinliktir (Albayrak, 2013: 47). Kültür aktarımının en önemli uygulayıcıları öğretmenlerdir. Halk oyunlarında da bu aktarımı gerçekleştiren kişiler yine eğitici rolü üstlenen kişiler olmaktadır. Bugün birçok üniversitede alanında deneyimli gençler, kültürel ve sportif etkinliklerle mezun olunan ilgili alanlarda lisans ve ön lisans diplomaları, Türkiye Halkoyunları Federasyonu tarafından verilen antrenörlük ve Milli Eğitim Bakanlığına bağlı yaygın eğitim kurumlarında usta öğretici tarafından verilen çalıştırıcı belgeleriyle bu kültüre hizmet etmektedirler.

Halkoyunları 1917 tarihinden sonra okullarımıza girmiş ve öğretilen ilk oyun türü de zeybek olmuştur (tukkulturu.blogcu.com). Halkoyunları üzerine en büyük ve kayda değer çalışmayı 1932'de kurulan halkevleri üstlenmiştir. Dağınık bir biçimde yapılan çalışmalar düzenli bir biçimde yürütülmeye başlanmıştır. Teorik ve uygulamalı çalışmalar yapılmış, şenlikler düzenlenmiştir, her ilde halkoyunları topluluğu kurulmuş ve bu çalışmalar 1944 yılında enstitülere ve öğretmen okullarına sıçramıştır. Böylece gençlere kendi öz kültürünü yakından tanıma imkânı doğmuştur (Baykurt, 1976; akt. Eroğlu,1999). Cumhuriyet'in kuruluşu ile önemli gelişmeler elde edilen halk oyunlarının günümüzde ki en önemli etkinliği yarışmalardır. Özellikle 1980'den sonra devlet eliyle düzenlenen yarışmalarla çok önemli katılımlar elde edilmektedir. Bu gün on milyon kişinin yarışmalarda katılımcı konumuyla bulundukları bilinmektedir. Katılımcıların yanı sıra, izleyicileri, müzisyenleri, çalıştırıcıları, değerlendirmecileri (jüri üyeleri) ve bunların yakın çevreleri ile bu sayının söz edilen rakamlardan çok daha fazla olduğu söylenebilmektedir. Dolayısıyla halk oyunları, bu kadar çalışanı ve çevresiyle önemli bir sosyal ve ekonomik konuma gelmiş bulunmaktadır (Sümbül, 1998: 1).

**Antrenör Liderlik Davranışları**

İnsanlar bir arada yaşayan canlılar olarak, içinde bulundukları grubu yönetecek ve belirlenen hedeflere yönlendirecek bir lidere tarih boyunca ihtiyaç duymuşlardır (Eren, 2000: 411). Liderlik, belirli şartlar altında birey veya grupların amaçlarını gerçekleştirmek için bir kimsenin başkalarının faaliyetlerini etkilemesi ve onları yönlendirmesi olarak tanımlamaktadır. Lider ise, bir grup insanı belirli bir amaç doğrultusunda davranmaya sevk eden ve bu insanların kişisel ve grup amaçlarını gerçekleştirmek üzere takip ettikleri, onun isteği, emirleri ve talimatları doğrultusunda davrandıkları kişidir (Koçel, 2010: 569). Başka bir tanımda liderlik; bir bireyin davranışının grubun paylaşılan hedefine ulaşılması için yöneltilmesi, kişiler arasında isteğe dayalı bir görev ilişkisi oluşturulması, astları ikna süreci, grup üyelerini koordine ve yönetme, özel bir etkileme ilişkisi, yaratıcı ve yönetici moral gücü, etkileme süreci, vizyon yaratma ve yol gösterme, işe motive etme ve yönlendirme kabiliyeti olarak tanımlanmıştır (Ercan ve Sığrı, 2015: 96).

Antrenör, kuramsal bilgileriyle deneyimlerini birleştirerek sporcuları yeteneklerine uygun biçimde yönlendiren, çalıştıran, yarışmalara hazırlayan, liderlik yapan bir spor insanıdır (Silva ve Stevens, 2002). Antrenör, genel anlamda sporcuların fiziksel- fizyolojik zihinsel, duygusal ve sosyal kapasitelerinin amaçlı davranışlarla geliştirilmesine yardımcı olan ve bunun için antrenmanın bilimsel amaçlarını yerine getiren, özel eğitim-öğretim almış kişidir (Konter, 1996: 101). Halk oyunu antrenörü ise, halk oyunları dalında eğitim gördüğü kademedeki programları başarı ile tamamlayarak bulunduğu kademe için Genel Müdürlükten ve/veya Federasyon'dan belge alan, sporcuları veya halk oyunları takımlarını yarışma ve gösterilere hazırlayan kişiyi ifade eder (THOF, 2016).

Bir antrenör başarıya ulaşmak için oyuncularını güdülemek, moral kazandırmak ve onların çalışmalarına bir ivme kazandırma durumundadır. Bu nedenle antrenör, lider davranışlarını göstermek zorundadır.

Böylece antrenörlüğün liderlik kavramı ile ilişkilendirilmesi de mümkün kılınmaktadır (Chelladurai, 1994). Bir lider olarak antrenör incelendiğinde ise çeşitli liderlik davranışları karşımıza çıkmaktadır. Sporcuların belli davranışlar için tercihlerini, sporcuların antrenörlerinin davranışlarını algılamalarını içeren ve antrenörün kendi davranışlarını algılamalarını içeren liderlik davranışlarının tespit edilmesi amacıyla sporda liderliğin beş boyutu ortaya konulmuştur (Chelladurai ve Saleh, 1978): Eğitici ve Öğretici Davranış, Demokratik Davranış, Otokratik Davranış, Sosyal Destek Davranışı, Pozitif geribildirim Davranışı.

**Başarı Motivasyonu**

Motivasyon, bir veya birden çok insanı, belirli bir amaca yönelik olarak, devamlı bir şekilde harekete geçirmek için gerekli olan çabaların toplamıdır (Türkel, 1998: 26). Moller ve ark. (2005) ise motivasyonu, bireyin başarıya ulaşmak için gösterdiği çabanın boyutu ve yönü olarak tanımlamaktadır. Motivasyon, en basit şekliyle bir kişinin çabalarının yönü ve yoğunluğu olarak tanımlanabilir. Çabanın yönü, bireyin bazı durumları araması; bu durumlara yaklaşması ve bu durumlardan etkilenmesini işaret eder. Çabanın yoğunluğu ise bir kişinin belirli bir durum için ne kadar çaba harcadığına işaret eder (Sage, 1977).

Sporcuların yüksek yoğunluktaki antrenmanlara katılmalarını ve bunu uzun süre devam ettirebilmelerini sağlayan gücü, motivasyon kuramları arasında önemli bir yere sahip olan "Başarı Motivasyonu Kuramı"yla açıklayabiliriz. Başarı motivasyonu teorisi kişilerin fiziksel bir aktiviteye neden katıldığını, zor olanı başarmak için neden bu kadar çaba harcadığını ve bunu neden uzun süre devam ettirdiğini açıklamaktadır (Hayashi, 1996). Başarı motivasyonu, kişinin bir konuda başarılı olmak için çabası, yenilgi ile yüz yüze gelmesine rağmen ısrar etmesi ve başarıdan elde edeceği gurura doğru yönelmesidir (Weinberg ve Gould,1995,74-75).

Sporcuların başarıya ulaşmaları için onları etkileyen ve onlara güç oluşturan bu birçok faktörün etkisinin artırılması için sporun içinde olan kişilere de önemli görevler düşmektedir. Motivasyonun günümüzde çok önemli bir faktör olduğu düşünüldüğünde spor camiasının içinde olan kişilerinde bu faktörleri göz ardı etmemeleri ve çalışmalarında bunları da göz önünde bulundurmaları gerekliliği önem arz etmektedir (Şahan, 2010: 34).

Sporda başarı motivasyonu, sporcunun ileriye, geleceğe dönük beklentilerinin artışı sonucu ortaya çıkar. Bir işi başarmaktan dolayı duyulan zevk ve tatmin, gelecekteki başarılar için sporcuda yeni istekler yeni beklentiler doğurur. Bu motive, sporda başarı motivi veya başarı motivasyonu denir. Ancak başarı motivasyonunun gelişme sürecinin sınırları da vardır. Her sporcu yüksek bir başarı motivasyonu geliştiremez. Aynı zeka seviyesine sahip, aynı çevrede yetişen sporcuların başarı motivasyonları aynı seviyede değildir. Sporcunun beklentileri ile yaşadığı olayları arasında çok büyük farklılıkların, zıtlıkların görülmesi, hissedilmesi başarı motivasyonunu olumsuz yönde etkiler. Mesela, bir sporcu bazı hareketleri kolayca yaptığı için benzer hareketleri de aynı şekilde başarıyla yapabileceğine dair beklentiler geliştirebilir. Fakat bu beklentilerini gerçekleştiremez, doğrulayamaz ya da çok az doğrulayabilir ise ümitsizliğe düşebilir. Bu sebeple antrenörlere düşen görev, sporculara tam olarak yapabilecekleri görevler vermektir. Sporculara yaptırılacak görevlerin ne çok kolay ne de çok zor olmaması gerekir (Dirmen, 2014: 31).

**Materyal ve Yöntem**

Çalışma teorik ve uygulama olarak iki basamaktan oluşmuştur. Halk oyuncularının antrenör liderlik davranışı algılamalarının ve başarı motivasyonlarının kişisel değişkenler açısından incelenmesine yönelik olarak gerçekleştirilen bu çalışmanın ilk basamağında konu ile ilgili literatür taranmış olup araştırmanın konusuyla ilgili teorik bir çerçeve hazırlanmıştır. İkinci basamakta ise bu teorik çerçevenin ışığı altında hazırlanan hipotezlerin deneneceği ve araştırmanın nicel bölümünün verilerinin elde edildiği "Sporda Liderlik Ölçeği (Sport Leadership Scale)" ve "Spora Özgü Başarı Motivasyonu Ölçeği (SÖBMÖ)" kullanılarak araştırmanın sonuçları tespit edilmiştir.

**Araştırmanın Katılımcıları**

Araştırmanın evrenini 2014-2015 yılında üniversiteler arası halk oyunları yarışmalarına katılan lisanslı oyuncular oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise, 2014-2015 yarışma sezonunda üniversite sporları federasyonu halaylar grup yarışmasına katılan oyuncular ile aynı yıl yarışmaya (halaylar grup kategorisinin dışındaki türlerde) katılan Karabük Üniversitesinin lisanslı halk oyuncuları oluşturmuştur. Oyuncuların 152'si kadın (%52.8) ve 136' sı erkek (%47.2)'dir.

**Araştırmada Veri Toplama Aracı**

Konuyla ilgili teorik bilgilere ulaşıldıktan sonra araştırmada kullanılan veri toplama araçları aşağıda belirtilmiştir:

Kişisel Bilgi Formu: Öncelikli olarak halk oyuncuları hakkında bilgi toplamak ve bu çalışmanın inceleme konusu içerisinde yer alan bağımsız değişkenleri belirlemek amacıyla ilgili literatür örnekleri incelenmiş ve buna göre kişisel bilgi formu hazırlanmıştır.

Sporda Liderlik Ölçeği: Araştırmada kullanılan *Sporda Liderlik Ölçeği (SLÖ)*, bireyin antrenör davranışını algılaması versiyonu, sporcuların beş farklı boyutta antrenörlerinin liderlik stilini veya davranışını nasıl algıladığını değerlendirmek amacıyla Chelladurai ve Saleh (1980) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türk sporcular için uyarlanması Toros ve Tiryaki (2006) tarafından yapılmıştır. SLÖ, Sporcuya antrenörünün ölçekteki maddelerde tanımlanan davranış tiplerinden hangisine uygun olduğunu belirlemeye çalışan 40 maddeden oluşan beşli likert tipi ölçektir. Puanlar sporcuların antrenörlerinin (her zaman, sıklıkla, ara sıra, nadiren, hiçbir zaman) sergiledikleri davranış türünü temsil etmektedir. Bu davranış türleri ve bunu ölçmeye çalışan ölçek ifadelerinin numaraları şunlardır (Yılmaz, 2008): Eğitici ve Öğretici Davranış: 1, 5, 8, 11, 14, 17, 20, 23, 26, 29, 32, 35 ve 38 olmak üzere 13 maddeden oluşmaktadır. Demokratik Davranış: 2, 9, 15, 18, 21, 24, 30, 33 ve 39 olmak üzere 9 maddeden oluşmaktadır. Otokratik Davranış: 6, 12, 27, 34 ve 40 olmak üzere 5 maddeden oluşmaktadır. Sosyal Destek Davranışı: 3, 7, 13, 19, 22, 25, 31 ve 36 olmak üzere 8 maddeden oluşmaktadır. Pozitif geribildirim Davranışı (Ödüllendirici): 4, 10, 16, 28 ve 37 olmak üzere 5 maddeden oluşmaktadır.

Spora Özgü Başarı Motivasyonu Ölçeği: Araştırmada kullanılan diğer ölçek *Spora Özgü Başarı Motivasyonu Ölçeğidir (SÖBMÖ)*. Bu ölçek, Willis (1982) tarafından geliştirilmiş, Türkiye'deki geçerlilik ve güvenirlilik çalışması da Tiryaki ve Gödelek (1997) tarafından yapılmıştır. Spora Özgü Başarı Motivasyonu Ölçeği toplam 40 maddeden oluşan beşli likert tipi bir ölçektir. Ölçek maddeleri, 1-5 arasında puanlanabilmektedir ("hiçbir zaman, çok az, bazen, oldukça fazla ve her zaman"). Tiryaki ve Gödelek (1997) tarafından yapılan güvenirlik analizleri sonucunda ölçeğin Türk toplumuna uygulanabilir olduğu kararlaştırılmıştır (Tiryaki ve Gödelek, 1997).

**Verilerin Analizi ve Değerlendirilmesi**

Araştırmacı tarafından toplanan veri toplama araçları ("Kişisel Bilgi Formu", "Sporda Liderlik Ölçeği" ve "Spora Özgü Başarı Motivasyonu Ölçeği") kontrol edilerek eksik veya yanlış doldurulanlar araştırma dışında bırakılmıştır. Daha sonra halk oyunculara uygulanan ölçeklerin kabul edilebilir nitelikte olanları, SPSS 21 (Statistical Package For Social Scientistsfor Windows Release) paket programında değerlendirilmek üzere kodlanarak bilgisayar ortamına aktarılmıştır. Araştırmada elde edilen verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini test etmek amacıyla kullanılan Kolmogorov Smirnov testi sonucunda "Sporda Liderlik Ölçeği (SLÖ)" ve "Spora Özgü Başarı Motivasyonu Ölçeği (SÖBMÖ)"nden elde edilen verilerin, dağılımın normallik varsayımını yerine getirmediği (SLÖ; $p=0,008<0,05$/ SÖBMÖ; $p=0,000<0,05$) sonucuna ulaşılmıştır. Bu doğrultudan hareketle, verilerin değerlendirilmesinde istatistiksel yöntem olarak frekans analizi ve ikiden fazla bağımsız grubun karşılaştırılması için de Kruskal Wallis H-Testleri kullanılmıştır.

## ARAŞTIRMA BULGULARI

Araştırmada öncelikli olarak araştırmaya katılan halk oyuncularının kişisel bilgilerine ilişkin değişkenlere ait bilgilere yer verilmiştir. Oyunculara ait kişisel bilgilerin frekans ve yüzde dağılımları Tablo 1'de yer almaktadır.

*Tablo 1. Halk Oyuncularının Demografik Özeliklerine İlişkin Dağılımlar*

| **Değişken** | **Kategori** | **Frekans** | **Yüzde** | **Kümülatif** |
|---|---|---|---|---|
| **Halk Oyunlarıyla İlgilenme Süresi** | 1-3 Yıl | 177 | 61.5 | 61.5 |
| | 4-6 Yıl | 46 | 16.0 | 77.4 |
| | 7 Yıl ve Üzeri | 65 | 22.6 | 100.0 |
| **Antrenörün Yeterlilik Durumu** | TMDK Halk | 54 | 18.8 | 18.8 |
| | Usta Öğretici | 181 | 62.8 | 81.6 |
| | Federasyon | 53 | 18.4 | 100.0 |
| **Toplam** | | 288 | 100 | 100 |

Tablo 1'e göre araştırmaya katılan halk oyuncularının %61.5'i (177) 1-3 yıldır, %16'sı (46) 4-6 yıldır, %22.6'sı (65) 7 yıl ve üzerinde halk oyunlarıyla ilgilenmektedir. Oyuncuların %18.8'inin (54) antrenörü TMDK Halk oyunları bölümü mezunu, %62.8'inin (181) antrenörü usta öğretici, %18.4'ünün (53) antrenörü ise federasyon antrenörüdür.

*Tablo 2. Halk Oyuncularının Antrenör Liderlik Davranışı Algılamalarının Halk Oyunlarıyla İlgilenme Süresi Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Tespit Etmek Amacıyla Yapılan Kruskall-Wallis H Testi Sonuçları*

| | **İlgilenme Süresi** | **n** | **Sıra Ort.** | **χ2** | **P** |
|---|---|---|---|---|---|
| Eğitici ve Öğretici Davranış | **1.** 1-3 Yıl | 177 | 150.66 | 2.792 | .248 |
| | **2.** 4-6 Yıl | 46 | 129.80 | | |
| | **3.** 7 Yıl ve Üzeri | 65 | 138.12 | | |
| Demokratik Davranış | **1.** 1-3 Yıl | 177 | 145.06 | 1.304 | .521 |
| | **2.** 4-6 Yıl | 46 | 132.99 | | |
| | **3.** 7 Yıl ve Üzeri | 65 | 151.13 | | |
| Otokratik Davranış | **1.** 1-3 Yıl | 177 | 137.39 | 3.816 | .148 |
| | **2.** 4-6 Yıl | 46 | 149.51 | | |
| | **3.** 7 Yıl ve Üzeri | 65 | 160.31 | | |
| Sosyal Destek Davranışı | **1.** 1-3 Yıl | 177 | 145.84 | .864 | .649 |
| | **2.** 4-6 Yıl | 46 | 150.45 | | |
| | **3.** 7 Yıl ve Üzeri | 65 | 136.64 | | |
| Pozitif Geribildirim Davranışı | **1.** 1-3 Yıl | 177 | 148.52 | 1.114 | .573 |
| | **2.** 4-6 Yıl | 46 | 136.43 | | |
| | **3.** 7 Yıl ve Üzeri | 65 | 139.25 | | |

*p<0.05

Tablo 2. incelendiğinde, halk oyuncularının eğitici ve öğretici davranış algılamalarında ($\chi^2$(sd=2, n=288)=2.792; p=0.248>0.05), demokratik davranış algılamalarında ($\chi^2$(sd=2, n=288)=1.304; p=0.521>0.05), otokratik davranış algılamalarında ($\chi^2$(sd=2, n=288)=3.816; p=0.148>0.05), sosyal destek davranışı algılamalarında ($\chi^2$(sd=2, n=288)=0.864; p=0.649>0.05) ve pozitif geribildirim davranışı algılamalarında ($\chi^2$(sd=2, n=288)=1.114; p=0.573>0.05) halk oyunlarıyla ilgilenme süresi değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır.

*Tablo 3. Halk Oyuncularının Antrenör Liderlik Davranışı Algılamalarının Antrenörün Yeterlilik Durumu Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Tespit Etmek Amacıyla Yapılan Kruskall-Wallis H Testi Sonuçları*

| | **Antrenörün Yeterlilik Durumu** | **N** | **Sıra Ort.** | **χ2** | **P** |
|---|---|---|---|---|---|
| Eğitici ve Öğretici Davranış | **1.** TMDK H.O. Bölümü Mezunu | 54 | 137.64 | 2.392 | .302 |
| | **2.** Usta Öğretici | 181 | 141.99 | | |
| | **3.** Federasyon Antrenörü | 53 | 160.08 | | |
| Demokratik Davranış | **1.** TMDK H.O. Bölümü Mezunu | 54 | 131.05 | 1.951 | .377 |
| | **2.** Usta Öğretici | 181 | 146.26 | | |
| | **3.** Federasyon Antrenörü | 53 | 152.20 | | |
| Otokratik Davranış | **1.** TMDK H.O. Bölümü Mezunu | 54 | 140.94 | .787 | .675 |
| | **2.** Usta Öğretici | 181 | 147.72 | | |
| | **3.** Federasyon Antrenörü | 53 | 137.14 | | |
| Sosyal Destek Davranışı | **1.** TMDK H.O. Bölümü Mezunu | 54 | 148.19 | .232 | .890 |
| | **2.** Usta Öğretici | 181 | 144.58 | | |
| | **3.** Federasyon Antrenörü | 53 | 140.46 | | |
| Pozitif Geribildirim Davranışı | **1.** TMDK H.O. Bölümü Mezunu | 54 | 154.65 | 1.812 | .404 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | **2.** Usta Öğretici | 181 | 139.51 | | |
| | **3.** Federasyon Antrenörü | 53 | 151.19 | | |

*p<0.05

Tablo 3. incelendiğinde, halk oyuncularının eğitici ve öğretici davranış algılamalarında ($\chi^2$(sd=2, n=288)=2.392; p=0.302>0.05), demokratik davranış algılamalarında ($\chi^2$(sd=2, n=288)=1.951; p=0.377>0.05), otokratik davranış algılamalarında ($\chi^2$(sd=2, n=288)=0.787; p=0.675>0.05), sosyal destek davranışı algılamalarında ($\chi^2$(sd=2, n=288)=0.232; p=0.890>0.05) ve pozitif geribildirim davranışı algılamalarında ($\chi^2$(sd=2, n=288)=1.812; p=0.404>0.05) antrenörün yeterlilik durumu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır.

*Tablo 4. Halk Oyuncularının Başarı Motivasyonlarının Halk Oyunlarıyla İlgilenme Süresi Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Tespit Etmek Amacıyla Yapılan Kruskall-Wallis H Testi Sonuçları*

| | **İlgilenme Süresi** | **n** | **Sıra Ort.** | **χ2** | **p** | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Başarı Motivasyonu | **1.** 1-3 Yıl | 177 | 154.93 | 8.577 | .014* | 1-3* |
| | **2.** 4-6 Yıl | 46 | 138.86 | | | |
| | **3.** 7 Yıl ve Üzeri | 65 | 120.08 | | | |

*p<0.05

Tablo 4. incelendiğinde, halk oyuncularının başarı motivasyonu düzeylerinde halk oyunlarıyla ilgilenme süresi değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmaktadır ($\chi^2$(sd=2, n=564)=8.577; p=0.014<0.05). Buna göre; 1-3 yıldır halk oyunlarıyla ilgilenen oyuncuların başarı motivasyonları, 7 yıl ve üzerinde halk oyunlarıyla ilgilenen oyuncuların başarı motivasyonlarından daha yüksektir.

*Tablo 5. Halk Oyuncularının Başarı Motivasyonlarının Antrenörün Yeterlilik Durumu Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Tespit Etmek Amacıyla Yapılan Kruskall-Wallis H Testi Sonuçları*

| | **Antrenörün Yeterlilik Durumu** | **n** | **Sıra Ort.** | **χ2** | **P** |
|---|---|---|---|---|---|
| Başarı Motivasyonu | **1.** TMDK H. O. Bölümü Mezunu | 54 | 141.91 | 1.822 | .402 |
| | **2.** Usta Öğretici | 181 | 141.19 | | |
| | **3.** Federasyon Antrenörü | 53 | 158.43 | | |

*p<0.05

Tablo 5. incelendiğinde, halk oyuncularının başarı motivasyonu düzeylerinde antrenörün yeterlilik durumu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır ($\chi^2$(sd=2, n=564)=1.822; p=0.402>0.05).

## SONUÇ VE ÖNERİLER

Halk oyuncularının eğitici ve öğretici davranış algılamalarında, demokratik davranış algılamalarında, otokratik davranış algılamalarında, sosyal destek davranışı algılamalarında ve pozitif geribildirim davranışı algılamalarında halk oyunlarıyla ilgilenme süresi ve antrenörün yeterlilik durumu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır. Yılmaz (2008), farklı spor branşlardaki antrenörlerin liderlik davranışlarını incelediği çalışmasında sporcuların antrenör liderlik davranışı algılamalarında sporculuk süresi ve aynı antrenörle çalışma değişkenleri açısından anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Köksal (2007), İç Anadolu bölgesinde Gençlik ve Spor İl Müdürlüğünde bireysel branşlarda görevli olan antrenörlerin liderlik tarzlarına yönelik yaptığı çalışmada, eğitici öğretici davranış, otokratik davranış, sosyal destekleyici davranış ve ödüllendirme davranışları arasında istatistiksel açıdan bir fark bulamamıştır. Yurt (2009), taekwondo antrenörlerinin liderlik tarzlarını incelediği araştırmasında antrenörlerin, antrenörlük kademeleri ile liderlik davranışlarının alt boyutları; eğitici öğretici davranış, demokratik davranış, otokratik davranış, sosyal destekleyici davranış ve ödüllendirici davranış arasında anlamlı farklılık olmadığını tespit etmiştir. Bu sonuçlar mevcut çalışmayı desteklemektedir; halk oyunlarında da antrenörlerin yeterlilik durumu ve halk oyunlarıyla ilgilenme süresi açısından karşılaştırılma yapıldığında oyuncuların liderlik davranışı algılamalarında herhangi bir farklılık olmadığı görülmüştür. Halk oyuncularının başarı motivasyonu düzeylerinde antrenörün yeterlilik durumu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamasına rağmen; halk oyuncularının başarı motivasyonu düzeylerinde halk oyunlarıyla ilgilenme süresi değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur. Bora (2013), beden eğitimi öğretmeni ve sporcu öğrenciler arasındaki iletişimin, sportif başarı motivasyonuyla ilişkisini incelediği çalışmasında, spor

yapma yılı, aynı antrenörle çalışma süresi gibi değişkenlerin, öğrencilerin başarı motivasyonları üzerinde genel olarak etkili olmadığını tespit etmiştir. Halk oyuncularıyla gerçekleştirilen mevcut çalışmada da antrenörün yeterlilik durumu değişkenlerine göre anlamlı farklılıklar olmadığı tespit edilmiştir. Abakay (2010), futbolcu-antrenör iletişiminin farklı statülerdeki futbolcuların başarı motivasyonuyla ilişkisini incelediği çalışmasında, başarı motivasyonu ölçeğinden alınan puanların sporcuların spor yapma yılı ve aynı antrenörle çalışma süresi gibi değişkenlere göre farklılaştığını belirlemiştir. Halk oyuncularında başarı motivasyonunun, oyuncuların bu branşla ilgilenme süreleri açısından farklılık göstermesi paralel sonuçların olduğunu göstermektedir. Araştırma sonuçları doğrultusunda, ilgili kurum ve kuruluşlar ile bu alanda çalışma yapmayı düşünen araştırmacılara bazı önerilerde bulunulmuştur:

- Türkiye Halkoyunları Federasyonu tarafından her yıl düzenlenen antrenörlük seminerlerine katılan antrenörlere; liderlik, motivasyon ve başarı motivasyonu eğitimleri verilmeli,
- Milli Eğitim Bakanlığı Spor ve İzcilik Dairesi Başkanlığı tarafından verilen halkoyunları çalıştırıcı belgelerine sahip antrenörler her yıl en az bir defa seminer eğitimine tabi tutulmalı,
- Bu araştırma konusu kapsamında Üniversite Sporları Federasyonu tarafından organize edilen halkoyunları yarışmalarının dışında yapılan halkoyunları yarışmalarında da bu ve benzeri çalışmalar yapılmalı,
- Halkoyunları çalıştırıcı, eğitmen ve antrenör belgeleri tek bir kurum tarafından verilmeli,
- Halk oyunları ile ilgilenen bilim adamı, uzman ve araştırmacılar bir çatı altında toplanmalı, elde edilen bütün bilgi ve belgeler bir merkezde toplanmalı.

## KAYNAKLAR

Abakay, U., Futbolcu-Antrenör İletişiminin Farklı Statülerdeki Futbolcuların Başarı Motivasyonuyla İlişkisi Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Doktora Tezi, Ankara, 2010.

Albayrak, M., Kelkit Vadisi Bölgesinde Görülen Beş Zamanlı Halk Oyunları Ezgilerinin Melodik ve Ritimsel Yapılarının Örnekler İle İncelenmesi, İstanbul Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, 2013.

Baykurt, Ş., "Türkiye'de Folklor", Kalite Matbaası, Ankara, 1976, s12.

Bora, M. V., Beden Eğitimi Öğretmeni ve Sporcu Öğrenciler Arasındaki İletişimin, Sportif Başarı Motivasyonuyla İlişkisi, Harran Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Şanlıurfa, 2013.

Cehelladurai, P., & Saleh, S. D., Preferred Leadership İn Sports. Canadian Journal Of Applied Sport Sciences, 1978.

Chelladurai P., Discrepancy Between Preferences and Perceptions of Leadership Behavior and Satisfaction of Athlletes in Varying Sports , Journal of Sport Psychology, 1984, Vol.:6, p.27-41.

Çelebi, A., Türk Halkoyunları Eğitici ve Öğrencilerinin Türk Halkoyunlarını Nasıl Algıladıklarına İlişkin Bir Araştırma (İzmir İli Örneği) Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Spor Eğitimi Ana Bilim Dalı Yüksek Lisans Tezi, Konya, 1991.

Dirmen, A., Farklı Liglerde Oynayan Kadın Futbol Takımı Oyuncularının Başarı Motivasyon Düzeylerinin Karşılaştırılması, T.C. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, 2014.

Ercan, Ü., ve Sığrı, Ü., Kültürel Değerlerin Liderlik Özelliklerine Etkisi: Türk ve Amerikalı Yöneticiler Üzerine Bir Araştırma, Amme İdaresi Dergisi, 201548 (3), 95 126.

Eren, E., Örgütsel Davranış ve Yönetim Psikolojisi, İstanbul: Beta Basım Yayım Dağıtım, 2000.

Eroğlu, T., Halkoyunları El Kitabı, Mars Basım Hizmetleri, 1999.

Hayashi, C. T., Achievement Motivation Among Anglo American And Hawaiian Physical Activity Participants; Individual Differences And Social Contextual Factors; Journal Of Sport And Exercise Psychology; 1996, 18(2).

http://turkulturu.blogcu.com/turk-halk-oyunlari/3420012 03.01.2015.

http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_gts&arama=gts&guid=TDK.GTS.575c362d0262c3.09394096, 02.06.2016.

Koçel, T., İşletme Yöneticiliği, İstanbul: Beta Yayın, 2010.

Konter, E., Bir Lider Olarak Antrenör, Alfa Basım Yayım Dağıtım, İstanbul, 1996.

Köksal F., Liderlik Tarzları ve Antrenörlük, yüksek Lisans Semineri, Konya Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2007.s.26.
Moller, L., Huett, J., Holder, D., Young, J., Harvey, D., & Godshalk, V., Examining The İmpact Of Motivation On Learning Communities. Querterly Review Of Distance Education, 2005, 6(2).
Pilten, P ve Pilten, G., Okul Çağı Çocuklarının Oyun Kavramına İlişkin Algılarının ve Oyun Tercihlerinin Değerlendirilmesi, Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 2013, 9 (2), 15-31.
Sage, G., Introduction To Motor Behavior: A Neurıpsychological Approach (2nd Ed.). Reading, Ma: Addison-Wesley, 1977.
Silva J., Stevens D.E. . Psychological Foundations of Sport, Pearson Education Company, 2002, p.152-161.
Sümbül, M., Türk Halk Oyunları Yarışmaları Üzerine Düşünceler, Folklor ve Edebiyat Etnoloji Halkbilim Antropoloji Üç Aylık Kültür Dergisi. Sayı: 16, Kış. Ankara, 1998.
Şahan, T., Takım ve Bireysel Sporlarda Motivasyonu Etkileyen Faktörlerin İncelenmese, Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Kayseri, 2010.
THOF, Halk Oyunları Yarışma Talimatnamesi, http://thof.gov.tr/wp-content/uploads/2014/04/2016-Yarışma-Talimatı1.pdf, 2016.
Tiryaki Ş, Gödelek E., Spora Özgü Başarı Motivasyonu Ölçeğinin Türk Sporcuları İçin Uyarlama Çalışması, 1.Uluslararası Spor Psikolojisi Sempozyumu Bildirileri, 1.Baskı, Bağırgan Yayınevi, Ankara, 1997.
Türkel, A. U., İnsan Kaynaklarının Etkin Yönetimi, Türkmen Kitabevi, İstanbul, 1998
Weinberg, R. S, Gould D., Foundation Of Sport And Exercise Psycholohy. USA: Human Kinetics Books Champaign, 1995.
Yılmaz, İ., Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Sporcu Algıları Çerçevesinde Farklı Spor Branşlarındaki Antrenörlerin Liderlik Davranış Analizleri ve İletişim Beceri Düzeyleri, Doktora Tezi, Ankara, 2008.
Yurt, O., Taekwondo Antrenörlerinin Liderlik Tarzları, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Yöneticiliği Ana Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Konya, 2009

# GÜREŞÇİLERİN SAĞLIKLI YAŞAM BİÇİMLERİNİN VE DAVRANIŞLARININ DEGERLENDİRİLMESİ

# ASSESSMENT OF HEALTHY LIFE STYLES AND BEHAVIOURS OF WRESTLERS

[1]*Bade YAMAK*, [2]***Mehmet ÇEBİ***, [3]*Murat ELİÖZ*
[1, 2,3] *Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi*

**ÖZET**

Spor yapma alışkanlığının, sadece hastalıklardan ve sakatlıklardan korunma açısından değil, aynı zamanda fiziksel, ruhsal ve sosyal yönden de tam bir iyilik hali gerçekleştirdiği bilinmektedir. Bu nedenle güreşçilerin sağlıklı yaşam biçimleri davranışlarını geliştirmeleri, daha kaliteli bir yaşam sürdürmeleri ve uzun vadeli sportif başarıları yakalayabilmeleri açısından önemlidir. Sağlıklı yaşam biçimi davranışları, yeterli ve düzenli egzersiz yapma, dengeli beslenme, sigara kullanmama, sağlıklı yaşam bilinci ve stres yönetimini kapsar. Bu davranışların gelişmesi güreşçiler için çok önemlidir çünkü sağlık ile ilgili tutum ve davranışları bireysel olarak kendisini, şimdiki ve gelecekteki yaşamında ailesini, toplumu ve sportif başarıların devamlılığını etkilemektedir. Bu nedenle bu çalışma güreşçilerin sağlıklı yaşam biçimleri davranışlarının değerlendirmek amacı ile yapılmıştır. Çalışmada 19 Mayıs üniversitesi spor bilimleri fakültesinde okuyan öğrencilerden halen aktif olarak güreş yapan 50 güreşçi ile yapılmıştır. Güreşçilere SYBD ölçeği, Pender'in sağlığı geliştirme modeline dayandırılarak 1987 yılında Walker ve ark. tarafından geliştirilmiş olup, bireyin sağlıklı yaşam biçimi ile ilişkili olarak, sağlığı geliştiren davranışları ölçen bir ölçektir. Ölçek, 1996 yılında revize edilmiş ve SYBD-II ölçeği olarak adlandırılmıştır (Walker ve ark 1996). Ölçeğin ülkemizdeki geçerlik ve güvenirlik çalışması Bahar ve ark. tarafından yapılmıştır. Alt ölçek gruplarından alınan ortalama puanları, sıralamanın tinsellik (24,00±4,87), kişilerarası ilişki (24,57±4,90), sağlık sorumluluğu (21,12±3,18), beslenme (20,97±3,86), stres yönetimi (20,18±3,81) ve fiziksel aktivite (20,93±4,00) şeklinde olduğu görüldü. Güreşçilerin SYBD ölçeği puan ortalaması 131,79 ±19,10, alınan en düşük puan 88,00, en yüksek puan 174,00 olarak bulunmuştur. Sağlıklı yaşam biçimi davranışları, güreşçilerin içinde bulunduğu çevre, bilgi ve beceri düzeyinin kazanılmasında etkili olduğu bilinmektedir. Sağlığı geliştirici davranışlar ailede başlamakta ve yaşam boyu şekillenmeye devam etmektedir. Bu nedenle, güreşçilerin sağlığı geliştirici davranışlarının orta düzeyden, iyi veya çok iyi düzeye çıkarılabilmesi açısından ilgili kulüplere, antrenörlere ve eğitimcilere önemli görevler düşmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Spor, sağlıklı yaşam bicimi

**ABSTRACT**

It is known that the habit of doing sports provides a full state of well-being not only in terms of protecting from diseases and injuries, but also physically, mentally and socially. Thus, developing healthy life style behaviours is important for wrestlers in terms of leading a better quality life and attaining long term sportive success.

Healthy life style behaviours include sufficient and regular exercise, balanced diet, not smoking, healthy life awareness and stress management. It is very important for wrestlers to develop these behaviours because their attitudes and behaviours about health influence them individually; their families, society and their sportive achievements in their present and future lives. Thus, this study was conducted to assess wrestlers' healthy life style behaviours. The study was conducted with 50 wrestlers who are students of Ondokuz Mayıs University Faculty of Sport Sciences and who are still actively doing the sport. The wrestlers were given HPLP Scale, which was developed by Walker et al. in 1987 based on Pender's health promoting model, is a scale associated with the healthy life style of an individual and measures the behaviours which promote health. The scale was revised in 1996 and named HPLP-II (Walker et al 1996). Turkish reliability and validity of the scale was confirmed by Bahar et al. Average scores of wrestlers from sub-scale groups were ranked as spiritual growth (24,00±4,87), interpersonal relations (24,57±4,90), health responsibility (21,12±3,18), nutrition (20,97±3,86), stress management (20,18±3,81) and physical activity (20,93±4,00). Average HPLP scale scores of the wrestlers was found as 131,79 ±19,10; with the lowest score as 88,00 and the highest score as 174,00.

Healthy lifestyle behaviours are known to be influential in wrestlers' environment, knowledge and skill levels. Health promoting behaviours start in the family and continue to be shaped for a lifetime. Thus, related clubs, trainers and educators have important missions in terms of developing health promoting behaviours of wrestlers from moderate levels to good or very good levels.

**Key Word**: Sports, Healthy Life Styles

# GÜREŞ BRANŞINDA SAKATLIKLAR VE ÖNLENMESİ
# PREVENTION AND INJURIES IN WRESTLING

**Bade TEKBAŞ *** Osman İMAMOĞLU* Tülin ATAN*
* OMU Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi

**Özet**

Bu çalışmanın amacı güreş branşında görülen sakatlıklar ve önlenmelerinin araştırılmasıdır.

Güreşte branşında sakatlıklar genellikle çarpışmalara bağlı direkt darbeler, sürtünme, bükülme ve döndürmeler sonucu meydana gelir. Güreşte sakatlık şekilleri olarak yırtılmalar (kopmalar) ve incinmeler meydana gelebilmektedir. Fazla miktarda eklem burkulması, diz sakatlıkları yanında özellikle sık sık üst ekstremitelerde eklem sakatlıkları ve aniden omuz üzerine düşmeler neticesinde köprücük kemiği kırıkları ortaya çıkabilmektedir. Boyun omurga incinmeleri de görülür. Kulak üzerine baskı ve çekme, karşı etki yüzünden veya minder üzerine sürtünme ile kulak kıkırdağında kan toplanması-şişme meydana gelir.

Sonuç olarak genel olarak sakatlıklar güreşin türüne (serbest, grekoromen) göre değişir. Aşırı kilo düşmeler sakatlık riskini artırabilir.

**Anahtar kelimeler:** Güreş, Sakatlık.

**Abstract**

The purpose of this study is to investigate the injuries and their prevention in wrestling. Injuries in the wrestling branch usually result in direct collision, friction, bending and rotation resulting in collisions. As forms of injuries in wrestling, tearing (breaks) and strains can occur. More frequent joint strains, knee injuries, and occasionally joint fractures in the upper extremities and sudden falls on the shoulder may result in collarbone fractures. In Neck spine injuries are also seen. Pressure on the ear and pulling, rubbing against the mat or due to the opposite effect comes to the blood gathers in the ear gyrus-swelling.

As a result, in general, injuries vary according to the type of wrestling (Freestyle, Greek Roman). Excessive weight loss can increase the risk of injuries.

**Key words**: Wrestling, Injury.

## Giriş

Güreş mücadele ve zekanın birlikte olduğu eski bir spor türüdür. Tüm vücudun yüksek bir hareketliliğini gerektirir. Bu günkü minder güreşi özel kuvvette dayanıklılık spor türü olarak görülür. Hızlı ve kuvvetli vücut hareketleri sayesinde kaslar ve eklemler kuvvetli zorlanır). Güreşte branşında sakatlıklar genellikle çarpışmalara bağlı direkt darbeler, sürtünme, bükülme ve döndürmeler sonucu meydana gelir. Güreşte sakatlık şekilleri olarak yırtılmalar (kopmalar) ve incinmeler meydana gelebilmektedir. Fazla miktarda eklem burkulması, diz sakatlıkları yanında özellikle sık sık üst ekstremitelerde eklem sakatlıkları ve aniden omuz üzerine düşmeler neticesinde köprücük kemiği kırıkları ortaya çıkabilmektedir. Boyun omurga incinmeleri de görülür. Kulak üzerine baskı ve çekme, karşı etki yüzünden veya minder üzerine sürtünme ile kulak kıkırdağında kan toplanması-şişme meydana gelir. Belirli atma teknikleri sebebiyle omuz ve eklem çıkıkları ve sıklıkla dirsek eklemi çıkıkları görülebilir. Genelde dirsek ve diz ekleminde aşınma zararları (Artrozlar) zamanından önce meydana gelmektedir. Gövde kasları ve diz eklemi bölgesinde ezilmeler çok sık görülür. Burkulma en fazla diz ekleminde olur. Aşınmalar başlıca diz ve dirsek eklemlerini etkiler (4,7).

## Gelişme ve Sonuç

Sakatlıklar yönünden güreş sporu birinci grup sporlar arasında yer almaktadır. Yapılan araştırmalara göre sakatlanma oranı tüm sporların % 1.9 olup sakatlıklara göre hokey, futbol ve bokstan sonra dördüncü sırada bulunmaktadır. Güreş branşında 11 sezonu aşkın bir süre müddetince yapılan bir araştırmaya göre her 10000 sporcuda 9.6 oranında sakatlık oluştuğu bulunmuştur. Ve bu oranla güreş diğer branşlar ile karşılaştırıldığında sakatlık oranına göre ikinci sırayı almıştır. 6-16 yaşları arası 1742 güreşçide; yaralanma şekilleri ve derecesi üzerine bir araştırma yapılmış. Toplam sakatlanma sayısı %12,7 bulunmuştur. Sakatlanarak maçlardan geri çekilenler %4.6'yı oluşturmuşlardır. Tüm güreşçilerin %3'ü sakatlıklara ilk maçlarında uğramışlardır. Bunlardan %11'i de sakatlandıktan sonra maçlardan çekilmek istemişlerdir. Başlıca sakatlanma alanları oranı %33 ile üst ekstremitelerde, %24 ile boyun ve sırtta bulunmuştur. Strauss ve Lanese 9 yaşından 14 yaşına kadar olan 291 güreşçi için %3,8 yaralanma oranı olduğunu belirtmiştir. Çalışmalara göre tüm yaralanma oranı 6-16 yaş arası çocuklarda %12,7'den daha fazla olmuştur. Orta ve ağır derecede yaralanma tüm güreşçilerde %4,6'dır. Strauss ve Lanese aynı zamanda 9-14 yaş arası ve daha yaşlı güreşçiler arasındaki yaralanma farklılığını belirtmişlerdir. 6-16 yaşlarındaki güreşçilerde yaralanma oranın oldukça arttığını tespit etmişlerdir. 7197 müsabakada, toplam 1942 güreşçiden maç esnasında sakatlanma veya yaralanmalardan dolayı %12,7'sinin ızdırap çektiği gözlenmiştir. %4,6 güreşçi şiddetli sakatlanma sonucu maça devam ettirilmemiştir. Bütün güreşçilerin %3'ü ilk maçlarında sakatlanmış ve %1,1 güreşçinin şiddetli yaralanmasına müdahale edilerek iyileştirilmiştir. Bir çalışmada 18-20 yaş arası 622 sporcunun katıldığı genç bayanlar, genç erkekler serbest ve grekoromen kategorilerinde yapılan dünya şampiyonasında tüm güreşçilerin %11,6'sında yaralanma görüldü. Aralarında Olekranon kırığı, ön çapraz bağ ve medial kolleteral bağ rüptürü vakaları bulunan 15 sporcu (%2,4) kas iskelet sistemi yaralanmaları nedeniyle, 2 sporcuda (%0,03) şiddetli daireye bağlı dehidratasyon ve kardiyak aritmi nedeni ile yarışmalardan çekildi. Tüm yaralanmaların %15,3'ü şampiyonadan çekilmeye neden olan orta- ağır şiddetteki yaralanmaların ise %20'si daha önceden mevcut olan yaralanmaların tekrarlanması şeklinde ortaya çıktı. En sık yaralanma bölgeleri baş-yüz (%38,9) ve üst ekstremite (%34,7) bölgeleriydi. Sakatlık oranları yaş gruplarında olduğu gibi antrenman ve periyotlara göre de farklılık göstermektedir. Antrenmanda mı yoksa müsabaka sırasındamı daha fazla sakatlık meydana geldiği konusunda araştırmacılar ortak bir fikir birliğine sahip olmasalar da, sakatlanmaların çoğu antrenman sırasında olduğu bazı çalışmalarca gösterilmiştir. Bir araştırmaya göre sakatlıkların çoğu antrenmanda oluşmuştur (138 sakatlık antrenmanda (%63), 81 sakatlık maçta (%37). Antrenmandaki (ortalama 2 saat süren) oluşumun toplam sayısı 27.588'dir. Maçtaki (ortalama 6 dakika süren) oluşumun toplan sayısı ise 8885'tir. 138 sakatlığın içinde 94'ü (%68) yoğun güreş sırasında, 32'si (%23) alıştırma sırasında (hareketlerin tekrarı) ve 12'si (%9) kondisyon antrenmanı sırasında oluşmuştur. Güreşte en çok görülen sakatlıkların bulunduğu yer diz eklemidir (% 34.6), bunu gövde sakatlıkları (% 20.8), gövde kaslarının sakatlıkları (% 13.2), spinal kolon sakatlıkları (% 7.6), dirsek sakatlıkları (% 6.9) ve omuz eklemleri (% 6.2) izler. Güreş sakatlıklarının %41'i burkulma, %35'i zorlanma ve %5'i kırık şeklindedir. Bir başka araştırmada; güreşteki sakatlıklar; % 25.5 ile ezikler, eziklikleri burkulmalar ve menüsküs sakatlıkları izlemiştir. Güreşte diz, dirsek ve omuz eklemi yaralanmalarına sıkça rastlanmaktadır. Özellikle baş üstü kol hareketlerinin sık tekrar edildiği güreşte omuz eklemi sık sakatlanır. Menüsküs ve bağ yaralanmaları diz ekleminin en önemli sorunları arasında bulunmaktadır. Köprü kurmaya, salto ve suples gibi oyunlarda boyun yaralanmalarına rastlanabilmektedir. Kersey ve Rovan'in 1980 NCAA Güreş şampiyonasında yaptıkları bir çalışmada, güreşte sakatlıklar kafa ve yüz %26, diz %20 ve omuzlar %13 seklindedir. Yünceviz ve ark (1997) tarafından 1988-1994 yılları arası Avrupa, Dünya ve Olimpiyat şampiyonalarında ilk üç dereceyi paylaşmış Türk güreşçileri arasında yapılan sakatlıkla ilgili bir araştırmada en fazla etkilenen vücut bölgesinin diz ve en az etkilenen vücut bölgesinin baş ve boyun bölgesi olduğu bulunmuştur. Sakatlık riski açısından göğüs bölgesi sakatlıklarının büyüklerde gençlerden daha fazla olduğu, stiller arasında ise direk, ön kol ve göğüs bölgesi sakatlıklarının Grekoromen güreşte serbest güreşten anlamlı şekilde fazladır (1,2,3,4,5,8).

**Dokuların yüklenme kapasitesini aşan durumlar:**

* Yüklenme faaliyetleri çok yüksek seçilirse, hareket organlarının (kas, kiriş, bağ, kemik, kıkırdak) dayanıklılık yeteneği yetersiz olabilir.
* Antrenmanla hareket organlarının bütün alanlarında aynı ölçüde iyi gelişme sağlanamazsa, kısmi sistem sakatlıkları fazla yüklenmeyle ortaya çıkar.

* Yetersiz ön yüklenmeyle değişik dokular yüklenmeye hazırlanmazsa ve fizyolojik koruyucu tedbirlerin eksik icrası veya eksikliği yüklenebilirliği azaltır.
* Eksik beslenmeyle, önemli maddelerde (vitamin ve mineraller) eksiklik veya enerji verici maddelerin yetersizliği ile yüklenme yeteneğin de düşüşler meydana gelir.
* Bakımsız ve tam sağlıklı olmayan, önceden zarar görmüş organın tekrar yüklenmeye sokulması durumunda yüksek bir sakatlık riski ortaya çıkar.
* İyi teknik yapamama, dikkatin eksik konsantrasyonu, aşırı yorgunluk vs.
* Isınmadan müsabakaya girenler, sauna ve hamam yoluyla 10 kiloya yakın kilo düşenler de yine çabuk sakatlanırlar.

**Güreş branşında sakatlanmaları hazırlayıcı faktörler**

* Düzgün olmayan bir hayat tarzı: Uykusuzluk, alkol ve sigara kullanımı, beslenememe
* Organizasyon bozukluğu: Değişik sıkletteki güreşçilerin güreştirilmesinde aşırı dengesizlikler, aynı anda minder üzerinde birkaç çiftin bir arada antrenman güreşi yapması.
* Yeterli derecede ısınmadan yapılan ani ve sert hareketler.
* Aşırı yüklenmeler ve yorgunluk
* Malzeme ve materyallerin uygunsuzluğu
* Sağlık kontrollerinin yetersiz yapılması
* Hava şartlarının uygun olmaması: Antrenman salonunun soğuk olması, sakatlığı artırır (Yazın, sıcak verimi düşürür. En uygun sıcaklık 16-18 derecedir).
* Lokal(bölgesel) enfeksiyon ve diğer hastalıklar: Diş çürüğü, bademcik, sinüzit, safra ve prostat iltihabı gibi lokal enfeksiyon arızalarının olması.
* Yasak ve tehlikeli tekniklerin kullanılması.

**Güreşçilerde bazı sakatlıklar ve tedavileri**

* **Kulak sakatlıkları-kırıkları:** Kulak bölgesinde sıkışma ve ezilmeler meydana gelmektedir. Kulaktaki kıkırdak doku, güreşçi deyimi ile kulak kırılması bu sıkışma ve ezilmelerden dolayı iç kanamayı oluşturur. Kulakta ilk önce şiddetli bir ağrı hissedilir ve kulak kırmızı bir renk alır. Ezilen yerde morarma, daha sonra şişme oluşur. Kulak sayvanında cilt ve kıkırdak arasında kan toplanır. İlk olarak soğuk uygulama yapılır. Şişmeyi asgariye indirmek için güreşçi 24-48 saat içinde iki saatte bir kulağına soğuk uygulama yapar. 24-48 saat sonra elastik bandajla baskı yapılmalı. Elle kulağa dokunmak, kaşımak zararlıdır. Aşırı şişme olursa doktora gidilir ve içindeki kan enjektörle boşaltılır. Kulaktaki bu kan boşaldıktan sonra tekrar bandajla sarılır.
* **Burkulmalar:** El ve ayak bileğinde burkulma ve çıkmalara da sıkça rastlanır. Burkulmada ilk teşhis şişlik, ağrı ve hareket sınırlaması vardır. İlk tedavi soğuk uygulama ile başar. El bileği bir süre yarım alçıya alınır ve el istirahat ettirilir. Ayak bileği burkulmaları özellikle serbest güreşte çok görülür. Soğuk uygulama yapılır ve röntgen çektirilir. Kırık yoksa 24-48 saat yatak istirahatı, ayak elavasyonu, soğuk uygulama, elastik bandajla kompresyon, ağrı kesici ilaçlar ve plaster bandaj uygulaması olur. Bir hafta sonra düz koşularla idmana başlanır. 14. günden sonra plaster bandaj çözülür ve sıcak uygulama günde 2 defa, egzersiz günde 3 defa ve fizik tedavi yapılır(30).
* **Kaburga Kırıkları:** Güreşçilerin en çok 7. ve 8. kaburgalarının kıkırdağının incindiği 9. 10. ve 11. kaburgalarının ise kırıldığı görülmektedir. Kaburga kırıklarında nefes alıp verirken batmalar sebebiyle ağrılar ortaya çıkar. Bu bölgeye elle dokunulursa duyarlılık olduğu gözlenir. Kırık kaburga uçlarının akciğerleri zedeleme ve delme ihtimali vardır.
* **Sıyrıklar:** Güreşçilerde daha çok dirseklerde, dizlerde ve yüzde görülür. Yaraların mikrop kapmaması ve kirlenmemesi gerekir. Mikrop öldürücü sıvılarla pansuman yapmak gerekir (oksijenli su, alkol, vs.). Antiseptik sıvılarla temizlemeden sonra temiz mikropsuz sargı bezi ile yaranın üzeri kapatılır. Yara kenarında kırışık, kirli, ölmüş deri kısımları kesilip atılır. Temiz gazlı bez konup, antibiyotik ilaçlar alınır. Delici cisimlerin sebep olduğu yaralar için tetanoz aşısı gereklidir.
* **Kas krampları:** Kas kramplarının; paratroid bezlerinin az çalışması, damar yetersizlikleri, çeşitli derecelerde kasların darbe almaları gibi gerçek patolojik nedenleri vardır. Güreşçilerde yorgunluk ve sıvı kaybına bağlı kramplar olabilir. Özellikle şiddetli egzersiz esnasında oluşan kas krampları vücudun sıvı kaybı ve ya dolaşım yetersizliğinden oluşabilir. Böyle durumlarda içilen suyun uygun miktarda yükseltilmesi kas kramplarının ortaya çıkmaması için yeterlidir. Bunun yanında vücuttaki mineral dengesizliği veya yetersizliği de (Özellikle kalsiyum, potasyum ve magnezyum) kas kramplarına neden

olabilir. Potasyum azlığı dolaşımı zayıflatır ve yorgunluk çabuk oluşur. Magnezyum ile birlikte kalsiyum alımını artırmak bacak kramplarını azaltmaktadır. Kramplar yalnızca anlık performans düşmelerine neden olmaz, çoğu zaman kas kopması veya lif yırtılması gibi ileriki kas zararlarının habercisidir. Kramplar sıkça ve özelliklede gece meydana geliyorsa doktora başvurulmalıdır. Aşırı antrenmanlar sonrası kramplardan kurtulmak için ter kaybını dengeleyen mineralli içecekler tavsiye edilir.

*** Güreşçilerde Kalp Rahatsızlıkları:** Güreşçilerdeki kalp büyüklüğü ile ilgili araştırmalar kalbin transfers çapının, kalp büyüklüğünün normalin üst sınırında olduğu belirlenmiştir. Bir araştırmada; en çok rastlanan bulgular repolarizasyon bozukluklarıdır (%42.1). Eksitabilite bozuklukları ikinci sırayı almaktadır (% 26.3; atrionodal ve ventricular exrasystoles). Üçüncü sırada ise otomatizm bozuklukları gelir (% 19.3; sinüs bradikardio ve gezici ritm). Bunu iletim bozuklukları izler (% 8.8; atrioventrikular blok). Diğer EKG anomolleri % 3.5 (düşük voltaj)düzeyindedir. EKG bozukluklarına en sık temel hazırlık devrelerinde rastlanır. Çok nadir olarak diğer fonksiyonel yetersizlikleri ile birlikte görülürler. Genel olarak antrenman programının azaltılmasından sonra kaybolurlar. Bu bozuklukların bir kısmı yüksek antrenman yüklemelerine kalp kası adaptasyonunun bir belirtisi olarak yorumlanabilir. 330 en iyi Bulgar güreşçi üzerinde yapılan elektro-kardiyografik çalışmalardan elde edilen verilerde güreşçilerin % 17,3'ünde normal EKG'den değişik sapmalar bulunmuştur. Ayrıca devamlı kilo düşen güreşçilerde ileri yaşlarda yüksek tansiyona yakalanma ihtimalinin arttığı ortaya çıkmıştır. Türk milli takım güreşçilerinde yapılan bir çalışmada ise (2001 yılı) Güreşçilerde kalbin sistolik fonksiyonlarının normal kaldığı fakat hafifte olsa ekzantrik bir hipertrofinin (Hipertrofi= kas kalınlaşması) var olduğunu ve diyastolik sol ventrikül fonksiyonlarında ise patolojik boyutlarda olmasa da sedanter yetişkinlere göre bir farklılaşmanın olduğu bulunmuştur. Yine bu çalışmada diastolik mitral akım örneği incelendiğinde E dalgasında (Diastolik erken mitral akım örneği), A dalgasında (Diastolik geç mitral akım örneği) kontrol grubuna göre anlamlı bir azalma İVRZ (İzovolemik relaksasyon zamanı) de ise anlamlı bir uzamanın varlığı gösterilmiştir. Bu bulgular sol ventrikül diyastolik fonksiyon bozukluğunun varlığını kesin olarak ortaya koymamakla birlikte kontrol grubundan farklı bir şekilde E ve A dalgasının ikisinin birden azalmış olması Psödonormalizasyonda görülen mitral akım örneğine benzer bir akım örneğinin oluşmuş olduğunu düşündürmüştür (4,5,6,7).

**Güreş branşında sakatlıklardan korunma**

*** Güreş sporu üzerine spor tıbbı düşüncesi:** Çalışmalar sayesinde kuvvet, dayanıklılık ve çabukluk yeteneği, hareketlilik, beceri, reaksiyon ve koordinasyon kabiliyeti çok yönlü bir antrenmanla, müsabık sporu olarak güreşçinin alıştırmalarına bağlı bütün organların yüksek yüklenme çalışmalarıyla olur. Tek taraflı yüklenmeler zararlıdır. Yetersiz ve tek taraflı yüklenmelerde sporcuda hareket organlarında bir takım zararlar meydana gelmektedir. Çoğunlukla kötü antrene edilenlerde ortaya çıkar. İyi antrene edilme sakatlıklardan uzaklaştırır. Güreş hakemleri kuralların ihlal edilmemesine dikkat etmelidir. Kural ihlalinde sakatlıkları engellemek için müsabakayı zamanında kesmelidirler. Güreşçiler her durumda sporda centilmenliği elden bırakmamalıdırlar.

* Aşı: Güreş sporunda antrene olan herkes için koruyucu olarak gereklidir. Çünkü güreş sporunda sıklıkla küçük sakatlıklar sürtünmelerden ortaya çıkar. Özellikle kirlenmelerden dolayı tetanosa karşı aşı gerekir Tetanos aşısı hastalığa karşı her iki yılda bir yapılır. Önceden koruyucu iğneler, ülke şartlarına göre yapılmalıdır Gerekli koruyucu iğneler, mesela; kolera, tifüs vs. için gereklidir.

*** Spora uygun hayat tarzı:** Yüksek sportif performans kabiliyetinin gelişimi için temel tedbirler yanında, antrenmanla diğer faktörler de etkilidir. Geniş bir faktör olarak spora uygun hayat tarzı önemlidir. Bu bağlamda şunlara dikkat edilmelidir:

*Günün ve haftanın çalışmalarında amaca uygun kullanım ve dinlenme
*Yeterli ve kurala uygun uyku (8-10 saat gece uykusu)
*Seçkin ve vitamince zengin gıdalar. *Kötü alışkanlıklardan kaçınma (nikotin, alkol vs.)
* Hijyenik tedbirlere uymak.

**Sakatlıkları önlemek ve azaltmak için dikkat edilecek noktalar**

*Kulak yaralanmalarını önlemek için kask ve diğer koruyucu donanımlar kullanılabilir. Bununla beraber kask kullanırken yıpranmamış olmasına dikkat etmek gerekir.
*Hatalı veya yüzeyi tahrip olmuş minder kullanımı sonucu deri enfeksiyonları görülür.
*Hakem-antrenör ve güreşçilerin bilinçli olması gerekir.

*Germe ve ısınma hareketleri (özellikle boyun bölgesinde) yapılmalıdır.
* Tehlike ihtimali yüksek olan çalışmaları yaptırırken bazı özellikleri göz önüne almalıdır.
*Yapılan oyunların tehlikeleri ve tedbirler konusunda güreşçiler bilgilendirilmelidir
*Daha önceki sakatlıklarla olabilecek sakatlıklar arasındaki ilişkiyi belirleyerek sakatlığı azaltacak önlemler alınmalıdır.
*Rehabilitasyon programı tamam olmadan ağır antrenman ve maçlara çıkılmamalı.
*Dalma ve kaldırmada omurga kavisini muhafaza etmek gereklidir.
* Ağır sakatlanmalarda müsabakadan ve ağır antrenmanlardan kaçınmalı.
*Yaşlı güreşçiler ve ağır sıklet güreşçilerinde sakatlık riski yüksektir.
*Güreşe ne kadar iyi hükmedilirse o kadar daha az sakatlık riski ortaya çıkar.
* Minder temiz ve uygun olmalıdır (Minder özel paspasla silinmelidir) .
*Kuralları iyi uygulamak sakatlığı azaltır.
* İyi ve gerekli bir tutuş tekniğine sahip olunmalıdır.
*Güreşçi tehlikeli düşmelere karşı alışkanlık kazanmalıdır.

**Yaralı/sakat güreşçinin ilk bakımında göz önünde tutulanlar**

* Sakatlıkların ortaya çıkışında güreşçi çok iyi izlenmeli.
* Ağır sakatlıklardan şüphelenildiğinde o zaman yaralı vücut kısmının güvenle sabitleştirilmesi gerekir.
* Yeni oluşan sakatlıklarda masaj yapılmaz veya kanamayı artıracak yöntemlere başvurulmaz. İlk uygulama sakatlanmış vücut bölgesine soğuk uygulama yapılır.
* Ağır sakatlıklarda hiç bir zaman antrenman yüklenmesi yapılmaz.
* Sakatlanmadan en geç beş dakika sonra gerekti müdahalede bulunulmalı, teşhis konulup karar verilmelidir.
* Sporcu ve antrenör hafif sakatlıklarıyla da ilgilenmelidirler. İlgilenilmeyen bu küçük sakatlıklar ilerde muhtemelen büyük sakatlıklara zemin oluşturabilir.
* Konservatif tedavi iyileşme süratini yükseltir. Sağlıklı haline kavuşuncaya kadar tedavi kesilmemelidir.
* Genel hastalıklardan sonra tıbbi muayene yapılmalıdır. Bu muayenelerde kan örneği, EKG vs. alınmalıdır.
* Antrenman başlarında aşırı yüklenme alanlarında çok az bir yüklenmeyle başlanır. Kondisyon ve iyileşme arttıkça çalışmanın yoğunluğu da artar.

Güreş gibi bir spor türünde sakatlıklardan kaçınılamaz. Sakatlık riski açıkça kondüsyonel olarak yeterlilik yanında spor türüne özel tekniklerin iyi yapılması ve öğrenilmesi ile en aza indirilir. Antrenman şartlarının düzeltilmesi,yaralanması muhtemel olan ekstremitelere yönelik güçlendirici egzersizler,bazı ekstremite veya organın koruyucular ile kuvvetlendirilmesi veya korunmasına özen gösterilmelidir. Uygun bir bedensel ve ruhsal fitness ile antrene olma sayesinde veya fazla ağırlık azaltılmasından kaçınmak, kurallara uyum ve hakemlerin uyarılarına dikkat etmek ve hijyenik tedbirlere uymak da gerekir (7).

Sonuç olarak genel olarak sakatlıklar güreşin türüne (serbest, grekoromen) göre değişir. Aşırı kilo düşmeler sakatlık riskini artırabilir.

**Kaynaklar**

1- **Barth K.,Ruch L., (2015).**Ich lerne Ringen,Meyer Verlag, 2. Überarbeite Auflage,Aachen. www.dersportverlag.de

**2-Berndt B.und Ruch L., (2013).Ringen:** modernes Nachwuchstraining, Aachen : Meyer & Meyer, , ISBN: 9783898998093.

**3-Davis S., (2011). Coaching High School Wrestling:** Strength & Conditioning for Champions: In-Season, Off-Season and Nutrition Guide'Item Number: WRD-03138C, July 27.

**4- İmamoğlu, O.,(1994):** Güreş,Şensoylar ofset, Samsun

**5-Weineck, J.,(1987),**Optimales Training, 5. Überarbeitete und, erweiterte Auulage, Beitrrage zur Sportmedizin, Band 10,, Erlangen.

**6-Wroble RR.; (1986).** Neck and Low Back İnjuries in Wrestling, Clin Sports Med. 5(2) 295-325.

**7-Yamaner F., Imamoglu O., Atan T., Evli F., Karacabey K., Sevindi T., Gumusdag H.** ,(2012); The injuries of Turkish national free-style and Graeco-Roman wrestlers, Medicina dello Sport;65(4):549-61.

**8- Yünceviz R., Karsan O., Dane Ş., Can S., (1997**).Serbest ve Greko-Romen güreşçilerde spor sakatlıklarının vücut bölgelerine göre dağılımı, Bed.Eğt.Spor Bilimleri Dergisi II, 13-17,

# TÜRKİYE'DE KADIN GÜREŞÇİLERİN KARŞILAŞABİLECEĞİ SORUNLAR

# THE PROBLEMS THAT FEMALE WRESTLERS MAY ENCOUNTER IN TURKEY

*Gül YAMANER* **Osman İMAMOĞLU**** Faruk YAMANER* Leyla TÜRKMEN** Sedef KURT****

**Özet:**
Bu çalışmada Türkiye'de kadın güreşçilerin karşılaşabileceği sorunlar ve çözümleri üzerinde durulmaya çalışılmıştır. Literatür taraması yapılmıştır. Türkiye de kadınların güreşe başlama yılı birçok dünya ülkesine göre yeni kabul edilmekle beraber Avrupa ve Dünya şampiyonalarında madalya alınmaya başlanmıştır. Türk kadınının güreşmesinde sosyal ve kültürel olumsuz etkenler tarihin belli dönmelerinde yerini almıştır. Bu engellemelerin gerçekçi bir dayanağı görülmemiştir. Sonuç olarak Türkiye kadınların güreşmelerinin ve uluslararası arenalarda şampiyonluklar kazanmalarının onların en doğal hakları olduğu gibi Türk sporuna yapacakları görev olarak kabul edilmelidir. Güreşçilerin giydikleri mayoların değişimi için FILA nezdinde gerekli çalışmalar yapılması önerilir.
**Anahtar kelimeler:** Kadın, Güreş, Sporcu
**Abstract:**
In this study, the problems that female wrestlers may encounter and their solutions were studied and literature review was made. The age of starting wrestling in Turkey have recently been accepted compared to some other countries and medals have started to be won in World and Europe Championships. Some social and cultural negative factors in women's wrestling have taken place in the history but these obstacles seemed to not have a realistic base for them. As a conclusion, Turkey's women not only have a right to be wrestler, take place in international championship and win prizes but also it is considered to be their duty for Turkish sports. It is suggested that the FILA should do the necessary work to change Wrestling uniform.
**Key words:** Female, Wrestling, Athlete

## Giriş ve Amaç:

FİLA tarafından takvime alınan Bayan güreşi ilk defa 1984 yılında uluslararası bir müsabaka ile başlamıştır. Bayanlar arası İlk dünya şampiyonası 1987 yılında Norveç'in Lorenslog şehrinde yapılmıştır. Ülkemizde uluslararası düzeyde uygulanması 1998 yılında başlamıştır. İlk katıldığımız Uluslararası organizasyon; 6-10 Mayıs 1998 tarihlerinde Slovakya'nın Başkenti Bratislava da yapılan Büyük Bayanlar Avrupa serbest güreş şampiyonasıdır. 2000 yılında Budapeşte' de VII Avrupa büyük bayanlar şampiyonasında 75 kilogramda Türkiye ilk madalyasını kazanmıştır. Bayan güreşinin 2004 olimpiyat oyunlarına kabul edilmesi bayan güreşi performansının sürekli gelişimini teşvik etmiştir ( 9,15,16). Güreşte uluslararası alanda başarılı olmak için 5 yıllık eğitim ve öğretim, çalışma ve ülke içi deneyim, 3 yıllık uluslararası müsabaka ve deneyim birikimi gereklidir. Ayrıca yıllık çalışma süresi olarak 1200 saat antrenman ile 70-80 müsabaka gereklidir (9).

Kadınların güreşi son olimpiyatlarda önemli bir seyirci potansiyeline sahiptir. Erkeklerin güreşine göre daha esnek, daha yumuşak olduğu için daha çok oyunlara yapılmasına imkan verdiği, künde olsun, tek kol, kafa kol, köprüden kurtulma, erkeklere göre daha fazla enstantane ortaya çıkmasına sebep olduğu söyleniyor (2). Buna karşılık kadınlarda güreş yapılmaması gerektiğini savunanlarda mevcuttur . Özellikle elit düzeyde kadın sporcuların az olması, kadının toplumdaki ikincil konumuyla bağlantılı olarak toplumsal desteğin az olmasıyla da yakından ilişkili görülür (12). Kadın sporcu az olması aynı zamanda kadın güreşçi az olmasını da çağrıştırır. Kadınlarda güreş branşında 2017 Dünya şampiyonasında altın madalya almamız birçok sporseveri sevindirmiştir.

Bu çalışmada Türkiye de kadın güreşçilerin karşılaşabileceği sorunlar ve çözümleri üzerinde durulmaya çalışılmıştır.

**Gelişme ve Sonuç:**

İslamiyet'le beraber Türklerin sosyal hayat ile ilgili pek çok davranışının da belirgin bir şekilde değişikliğe uğradığı bilinmektedir. Türklerin yeni dinle birlikte geleneksel kimlikleri, değerleri ve alışkanlıkları kısmen değişirken, tarihi rolleri de kural koyandan kurallara uyan biçimine dönüşmüştür. İslamiyet'e uyum sağlayan Türkler din kontrolüyle büyük askeri başarılar kazanarak yeni dinlerinin lideri konumuna gelmiş ve üç kıtaya yayılan büyük bir imparatorluk kurmuşlardır. Ancak bahsetmek gerekir ki bu değişim sürecinde, Türk kadınının nispeten pasifleşerek sosyal üretimden uzak kaldığı, özellikle İran-Arap kültürünün etkisiyle rol ve haklarının büyük ölçüde daraldığı söylenmelidir. Kuşkusuz bu değişim, kadınları spor alanlarından uzaklaştıran başlıca etken olarak değerlendirilmektedir. Nitekim yeni dinle beraber kadınlar diğer sosyal hayat alanlarında olduğu gibi spor alanında da etkin değildir. Dolayısıyla bu dönemle beraber "dini taassup" gereği kadınların spora ve spor karşılaşmalarına katılması önemli ölçüde yasaklanmıştır (13,17).Fakat Osmanlı saraylarında bir dönem, saray halkının günlük yaşamında izler bırakmış, hem eğitim, hem spor, hem de kültür boyutu bulunan bir etkinlik olarak güreşler yapılmıştır (1).

Başkent Üniversitesinde Türkiye'de ilk defa gerçekleştirilen Kadın ve Spor Çalıştayında, kadınların ve kız çocuklarının sporun farklı alanlarına katılımında karşılaştıkları sorunlar ve çözüm önerileri konuşulmuştur. Performans Sporu grubu kadın sporcuların, antrenörlerin ve hakemlerin sayısal azlığının nedenlerine ve cinsel tacizin önlenmesine yönelik çözümlere odaklanırken, Beden Eğitimi grubu derslerde kız çocukların daha fazla aktif katılımını sağlamak amacıyla öğretmenlere düşen görevlere odaklandılar. Spor Yönetimi grubu kadınların spor alanındaki kariyer gelişiminin önündeki engelleri ve bu engellerin ortadan kaldırılması için neler yapılabileceğini tartıştılar. Rekreasyon/Fiziksel Aktivite grubu ise kadınların ve kız çocukların aktif bir yaşama sahip olabilmeleri için başta açık hava rekreatif alanlar olmak üzere ne tür programların geliştirilebileceğine odaklandılar (6). İlk olarak Dünyanın bazı ülkelerinden kondisyonel, teknik, taktik anlamında seviyemizin düşük olması Kadın güreşçilerin müsabakalarda başarılı olması anlamında sorun olabilir. Bir araştırmada 2002 Dünya şampiyonasında Türkiye bayanlarının Dünya ülkeleri güreşçilerine göre daha genç olmaları başarısızlıklarının sebeplerinden biri olarak görülmüştür (9). Yine 2004 Atina Olimpiyatlarında da Asya ülkeleri Japonya, Ukrayna, Cin, Amerika Birleşik Devletleri, Kanada ve Rusya federasyonu madalya alarak müsabaka davranışı ve müsabaka performansı bakımından etkili ülkelerdi (9). Türkiye de toplumsal cinsiyet rollerinin sınırlamaları (12) kadın güreşçilerin önünde bir engel olabilmektedir. Kadınların güreş müsabakaları seyir zevki açısından erkek müsabakalarına göre daha iyi olduğu belirtilmektedir (2). Buna karşılık bazı güreşçilerimizin güreşe başlama ve güreş yapma konusunda sıkıntı çektikleri görülmüştür. Gençler kategorisinde Avrupa ikinciliği bulunan 20 yaşındaki güreşçi Hafize Şahin, güreşe ilkokulda beden eğitimi öğretmeni sayesinde başladığını belirterek, Türkiye'de bayanların güreş yapmasının yadırgandığını söyledi. "Bu konuda ailem her zaman yanımda oldu. Bu yüzden buraya kadar gelebildim. Gelecek için her sporcunun hayali olan olimpiyatlara katılmak istiyorum. 'Güreşçiyiz' denilince biraz tepki topluyoruz. Özellikle fizik olarak yakıştırmıyorlar. Biraz yadırganıyoruz. Fakat güreş bizim ata sporumuz. Türk kadını güçlüdür. Her işin üstesinden gelecek kapasiteye sahiptir. Biz de ülkemizi elimizden geldiğince temsil etmeye çalışıyoruz. Bu yüzden bize destek olunmasını istiyoruz". Henüz 17 yaşında olmasına karşın kariyerinde Türkiye ve Avrupa şampiyonlukları bulunan, son olarak dünya üçüncülüğü elde eden Evin Demirhan güreşe ilk başladığında ağabeyi ve babasının karşı çıktığını belirtmiştir. "Güneydoğu'da kızların birçoğu okumazken ben güreş sporunu yapıyorum. İlk başlarda ağabeyim hiç izin vermemişti. Daha sonra Türkiye Şampiyonası için antrenörüm babamı zor da olsa ikna etti. İlk şampiyonamda Türkiye şampiyonu olduktan sonra ağabeyim de karışmadı. 'Bu iş bayan işi değil' gibi tepkiler aldık. Bence güreşi bayanlar çok iyi başarıyor. Fırsatlar verilince insan her şeyi başarabilir. Bunun da göstergesi ilk kez katıldığım Avrupa şampiyonasında birinci olmak. Bayanlara destek ve fırsat verilmesini istiyorum." Milli güreşçi Nuray Karadağ da atletizmden sonra güreş sporuna yöneldiğini belirterek, "Çevremdeki çoğu kişi 'kadından güreşçi mi olur?' diyor. Ama artık bu devirde bayanlar da bu sporu yapıyor. 'Erkek kadın işi' diye bir şey yok. Biz bu yargıyı kırmak istiyoruz" demiştir. Güreş antrenörü olan babası sayesinde ata sporuna başlayan 19 yaşındaki Büşra Kenger de kariyeri boyunca Avrupa ve Türkiye'de çeşitli dereceler elde etti. Kenger, çevresinden bunun erkek sporu olduğu yönünde olumsuz eleştiriler aldığını, ancak bu baskılara karşın güreşi sevdiğini dile getirerek, şöyle konuştu: "(Bu erkek sporu, neden yapıyorsunuz?) gibi birçok yorumlar, baskı gördük. Neden olmasın birçok başarı elde ediyoruz,

nasıl voleybol, basketbol bayanların yaptığı bir sporsa güreş de bayanların yapabileceği spor. Birçok başarı elde ettik. İlerde de elde edeceğimizi düşünüyorum. Yeni gelen nesile destek verilmesini ve onların da bu spora başlamasını kesinlikle öneriyorum" (2).

Kadın güreşi ile ilgilenen genç kızlarımızın çoğunluğu ya bu spora tesadüfen ya da kendisine, ailesine sağlayacağı ekonomik kazançtan dolayı başlamıştır (5). Güreşçi Yasemin Adar Mart 2016'da Riga'da düzenlenen Avrupa Güreş Şampiyonası kadınlar 75 kiloda da Rus rakibi Alena Starodubtseva'yı 7-0 yenerek Türkiye tarihinde kadınlarda ilk altın madalyanın sahibi ve daha sonra Fransa da Paris'te Belaruslu güreşçiyi 5-4 yenerek Dünya şampiyonu olmuştur. Dünya şampiyonluğu ardından attığı tweet'i şunları ifade etmiştir: "Kazandığım bu madalyayı ezilen, öldürülen, şiddet gören, taciz ve tecavüz mağduru olan tüm kadınlara armağan ediyorum" (4). Adarın ifadelerinden kadınların ülkemizde genel anlamda sorunları olduğu ve bunların güreşe de yansıyabileceğini söyleyebiliriz. "Sporcuların toplumsal sınıf kökenlerine dair herhangi bir veriye sahip olmamakla birlikte, kendi deneyimlerimizden ve gözlemlerimizden özellikle karate, güreş, judo, kros ve halter sporlarıyla uğraşan kadın ve erkek katılımcıların daha çok alt toplumsal sınıf (çalışan sınıf) kökenli olduklarını söyleyebiliriz" (12) düşüncesi güreşe kadınların katılımını bir yandan engelleyebilir. Buna karşılık "Türkiye'de halter ve güreş gibi sporlara daha çok alt sınıf kadınlarının katılımlarının nedeni olarak, bu sporların kadınlar için yeni sporlar olması, katılımcı sayısının az olması ve dolayısıyla derece elde etme olasılığının ve de ödül miktarlarının yüksek olması gösterilmektedir" (12) düşüncesi ise katılımı teşvik edebilir. Eski Türklerde şölenlerde güreş tutmak bir töre idi. Tarihçi Harold Lamb, Cengiz Han adlı eserinde Türklerden bahsederken, "Bu memleketlerde ata binmeyen, güreş yapma yan adama kız bile vermezlerdi" diyor. Eskiden küçük yaşlarda kız erkek ayrımı yapılmaksızın bütün çocuklar güreş tutardı. Gençler koyun kuzu peşinde, çobanlıkta dağda, ovada, bayırda sürekli güreşerek şenliklere, güreş müsabakalarına hazırlanırdı (8). Abdülaziz gibi IV. Murat da devleti güçlü kılacak sihrin sporda olduğuna inanmış ve güreş sporuna önem vererek Yeniçeri'lerin güreş idmanı yapmasını zorunlu kılmıştır. Bilhassa Fatih devrinde sporun, kitleleri coşturucu olduğu kadar milli duygu ve heyecanı dile getiren bir unsur olarak da kullanıldığı söylenebilir (9,11). Hz. Muhammedin atıcılık, yüzme, güreş ve koşu gibi sporları öğrenmeyi ve öğretmeyi emretmesi, bunları ibadetten sayması, kuvvetli müminin zayıf müminden hayırlı olduğunu bildirmesi, Padişahların spora özel bir ilgisine neden olmuştur (10). Türklerde güreşin yeri bu kadar önemli iken kadınların güreş yapmasına destek olmak gerekir. Türkiye'de bayan güreşi yapılmaması veya yasak olmasını savunanlar bulunmaktadır. Bugün 'bayan' güreşi diye, her defasında ata sporu olarak övündüğümüz ve pehlivanların 'terleri' ile ıslattıkları o 'minderlerde', bayan güreşi adı altında sergilenen çirkin 'oyun' ile manevi değerlerine bağlı toplumumuzun, maalesef 'yüzü' kızartılmaya devam ediliyor (5). İslam dininde kadın ile erkeğin eşit olmadığı iddiasına dayalı yanlış bir anlayış bizimki gibi dindar bir toplumda yaygınlık kazandığı ölçüde kadın ezilir (4) diyenlere "Anne cennet kapılarının ortasındadır" *(*İbn Hanbel, V, 198*); ve* "Cennet annelerin ayakları altındadır" *(*Nesâî, Cihad, 6) hadislerini (3) hatırlatmakta fayda vardır.

Kadınlar anatomik olarak hassas bir yapıya sahip oldukları için, halter, güreş, boks gibi ağır sporları yapmaları, kendileri için hormonal bozuklukları beraberinde getirdiğini söyleyenler de vardır (5). Bu düşünce ile kadınların güreş yapmalarına karşı çıkanlara katılmıyoruz. Performans sporu erkeklerde de bazı sorunlar ortaya çıkarabilir. Giyilen kıyafetler nedeni ile kadınların güreş yapmasına karşı çıkanlar, özellikle Milli Takım forması adı altında, uluslararası arenada bayanları mindere çıkarıp mayolarla güreştirmeyi eleştirenler bulunmaktadır (5). O kıyafetler toplum olarak sahip olduğumuz 'değerleri' taşıması gerekmektedir. Kadınların giydikleri Güreş mayolarında erkelerin mayolarına göre daha kapalı olmakla birlikte daha fazla değişikliğe gidilebilir. Bayan güreşi mayo konusu, 'batılı' anlayışın bir yansıması olarak görülebilir. Türkiye de çok kültüre mensup kadınlar bulunmaktadır. Bu nedenle sadece din adına güreş yasak olsun denmesi doğru bir yaklaşım olamaz. Supleks mi, salto mu, kilit mi, çırpma mı, boyunduruk mu, kravat mı, tek kol yoksa alicengiz oyunu mu? Ben derim ki; kız evladı narindir... Oyuncaklarına bakın; onlar çiçektir... Onlar sevgi ister, merhamet ister... Ana olmak ister... Pehlivan yiğitler doğurmak ister... Şimdi soruyorum... Hamile bir bayanı nasıl güreştirirsiniz? El cevap, onlar kolay kolay hamile kalamazlar!!. Bakın itiraz edenler. Kendisi de bir bayan olan Dr. Seval Taşdemir Milliyet Gazetesine verdiği röportajda, ergenliğe yeni girmiş bayanların ağır spor ve egzersizlerin yumurta kalitesini bozarak kısırlığa neden olabileceklerinden bahseder. Şimdi soruyorum; Bu kızların adet (özel günlerine) müdahale ediliyor mu? Östrojen hormonlarının minumum düzeye çekmek için neler yapıyorsunuz? Büyüme Hormonları ne düzeyde? Şimdi soruyorum; Bu yavruların

beden ölçülerini ne hale getiriyorsunuz? Ya vücutların kıllanmanın artışına ne diyeceksiniz? (7). Bugün birçok rekorların adet döneminde kırıldığı bir gerçektir. Hormonal dengesizlik neticesi oluşabilecekler doping kullanan sporcularda olabilir. Doping kullanımı yasaktır. Ve bu durum erkekler içinde geçerlidir. Kadınların güreş kurallarında değişim yapılarak daha zarif bir şekle sokulabilir. Dünya ülkeleri ile bazı şeyleri yasaklayarak değil onları kendi kurallarımız içerisine çekerek mücadele etmeye zorlamak daha doğru yaklaşım olabilir.

Sonuç olarak Türkiye kadınların güreşmelerinin ve uluslararası arenalarda şampiyonluklar kazanmalarının onların en doğal hakları olduğu gibi Türk sporuna yapacakları görev olarak kabul edilmelidir. Güreşçilerin giydikleri mayoların değişimi için FILA nezdinde gerekli çalışmalar yapılması önerilir.

KAYNAKLAR

**1-Dingeç E.,(2011).** Osmanlı Sarayı'nda Cirit Alayları: Lahanacılar Ve Bamyacılar , Millî Folklor, Yıl 23, Say: 89,s.78-86
**2- http://www.hurriyet.com.tr/kadinlar-gureste-cigir-acacak-21264171**
**3- https://sorularlaislamiyet.com/cennet-annelerin-ayaklari-altindadir-bu-hadis-butun-anneler-icin-gecerli-midir**
**4- http://t24.com.tr/yazarlar/oguz-demiralp-x/guresci-kadin,17943**
**5-http://www.yeniakit.com.tr/yazarlar/ahmet-gulumseyen/fenerli-gokhan-gonul-dopingli-mi-14448.html**
**6-https://m.bianet.org/bianet/spor/173673-turkiye-de-bir-ilk-kadin-ve-spor-calistayi-duzenlendi**
**7-http://www.yeniakit.com.tr/yazarlar/ahmet-gulumseyen/bayan-gurescilerin-plaj-hazirligi-20948.html**
**8-http://www.artvinpost.com/haber/spor-19882/-----yusufeli-denince-akla-ilk-gelen-spor;-gures/1853.html**
**9-İmamoğlu O., Kıyıcı F.,Kıshalı N.F.,Baş M.,(2009);**Dünya Bayanlar Güreş Şampiyonası Müsabaka Teknik Analizi, Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi,Cilt 11,Sayı 2, sh: 9-20.
**10- İmamoğlu O., Türkmen M.,Akdenk M., Çebi M., (1999).** Osmanlı Devletinin Spor Politikasını Etkileyen Unsurlar. Osmanlıda Spor Sempozyumu, sh. 61-71,26-27 Mayıs, KONYA

**11-İşcan, F. (1988).** Türklerde Spor, Milli Eğitim Basımevi. Yayın no:55, s. 8-94
**12-Koca C.,Bulgu N. (2017).**Spor Ve Toplumsal Cinsiyet: Genel Bir Bakış, http://www.stoag.hacettepe.edu.tr/SBR328_4.haftaokumasi.pdf
13- **Taşmektepligil M.Y., İmamoğlu O., Küçük H., (2011).** Osmanlı Devletinde Sporun Sosyolojik Yaklaşım İçerisinde Değerlendirilmesi, 9.Uluslararası Türk Dünyası Sosyal Bilimler Kongresi, Devlet İktisat Üniversitesi Türk Dünyası İşletme Fakültesi, Bakü/AZERBAYCAN
**14-Tünnemann H.**, (2005). Internationale und nationale Entwicklungstendenzen und Folgerungen für die Trainingsstrategie bis 2008 aus der Sicht der Kampf- und Spielsportarten, Zeitschrift Für Angewandte Trainingswissenschaft,Heft 1/05, 12. Jahrgang, Meyer Verlag, s.150-166
15.www.filawrestling.com/index.php?option=com_ content&task=view&id=17&Itemid=35
16- www.guresdosyasi.com/makale1.html, 2009.
17-www.iat.unileipzig.de/iat/fg7/ringen/ringenindex.htm, 2009.
**18-Yıldız D., (2002).** Çağlar Boyu Türklerde Spor, Telebasım yayıncılık, İstanbul. S.142.

# TÜRKİYE DE KADIN GÜREŞÇİLERİN GENEL STRATEJİ SORUNLARI

# GENERAL MATCH STRATEGY OF WOMEN WRESTLERS IN TURKEY

*Leyla TÜRKMEN** ***Osman İMAMOĞLU****
** OMÜ Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi*

**ÖZET:**

Bu çalışmada Türkiye de kadın güreşçilerin genel maç stratejileri sorunları üzerinde durulmaya çalışılmıştır. Literatür taraması yapılmıştır.

Kaybetmekten, saldırgan bir felsefeye girmekten ve sürekli olarak doğru bir saldırıyı kullanmaktan korkmayın. Rakibinizi kendi stilinize uydurun. Eğer güçlüysen onu yenersin. Eğer zayıfsan, onun gücüyle savaşma ama bunun yerine mükemmel tekniğine konsantre ol. Teknik neredeyse her zaman aşırıcı gücü yener. Daha iyi bir durumda iseniz rakibinizin dayanamayacağı ancak bütün enerjinizi de harcamayacağınız bir tempoya ayak uydurun. Mümkün olduğunca ağırlığınızı ona taşıttırın. Sakin bir durumda kendinizden emin ve dengeli olun. Hakemler tarafından yapılan uyarıların, rakibinizin hareketlerinin ve taraftarların yaptıklarının tekniğinizi veya tutumunuzu bozmasına izin vermeyin. Asla Hakemi kendinize kızgın hale getirmeyin. Düdük çalana kadar asla güreşmeyi bırakmayın. Defansif bir hareket Hakem puanları söyleyene kadar savunmadan vazgeçmemeyi içerir. Unutmayın, zekice bir çıkmaza girmek puan kaybetmekten daha iyidir. Pratikte mükemmelleşmek için çok çalışmadığınız bir maçta hiçbir şey yapmayın. Asla Rakibinizin, yorulduğunuzu bilmesine izin vermeyin.

Türkiye de kadınların minder güreşine başlama yılı erkeklere göre çok yenidir. Bununla beraber Avrupa ve Dünya şampiyonalarında madalya alınmaya başlanmıştır. Puan kazanmak zorunda kalacağınız zaman maçın sonunda denenmelidir. Unutmayın, bir puan kaybı, bir kaybın birkaç puan olması kadar kötüdür.

**Anahtar kelimeler:** Kadın, Güreş.

**ABSTRACT**

In this study, it was tried to focus on the problems of general match strategies of women wrestlers in Turkey. Literature search was done.

Don't be afraid to lose, have an offensive philosophy going in, and constantly use a proper attack. Make your opponent wrestle in your style. If you are stronger, overpower him. If you are weaker, don't fight in accordance with his strength but instead concentrate on perfect technique. Technique will win over strength nearly every time. If you are in better shape, set a pace that he can't stand but beware of consuming your energy properly. Make him lift your weight every time possible. Keep a cool head and remain poised and confident. Never allow calls by the referees or actions by your opponent or the fans upset your wrestling attitude or technique. Never make the referee mad at you. Never stop wrestling until the whistle blows. This includes not giving up a defensive move until the referee calls the points. Remember, creating a stalemate is better than giving up a point. Do not do anything in a match that you haven't worked hard to perfect in practice. Never let your opponent know that you are tired.

The time in which women start mat wrestling in Turkey is much later than men. Along with this, medals were started to be won in European and World championships. Should only be tried at the end of the match when you "must" get points. Remember, a loss by one point is as bad as a loss by several points.

**Key words:** Women, Wrestling.

## GİRİŞ VE AMAÇ:

Bayan güreşinin 2004 olimpiyat oyunlarına kabul edilmesi kadın güreşi performansının sürekli gelişimini teşvik etmiştir ( 4). Güreşte uluslararası alanda başarılı olmak için 5 yıllık eğitim ve öğretim, çalışma ve ülke içi deneyim, 3 yıllık uluslararası müsabaka ve
deneyim birikimi gereklidir. Ayrıca yıllık çalışma süresi olarak 1200 saat antrenman ile 70-80 müsabaka gereklidir. Olimpiyat, Dünya ve Avrupa Şampiyonalarında başarılı ülkelerin teknik-taktik durumu ve müsabaka bitiş süresi açısından analizi ile en üst düzeydeki güreşin
karakteristik özelliği ortaya çıkar (7). Güreşe özel kompleks performans yeteneği gelişimi yaş derecelerinde özel stratejik müsabaka davranışları temeli üzerine değişken, çok yönlü özellikli teknik-

taktik hareketler ile sağlanır. Antrenman içeriği özel alıştırma, özel amaçlı müsabaka, dayanıklılık güreşi ve antrenman müsabakaları ile bu gelişimi dikkate alır (5,6). Strateji taktiği de içeren geniş bir kavramdır. Antrenmanda, strateji bir güreşçinin veya bir takımın rekabet veya karşılaşma organizasyonu anlamına gelir. Bir güreşçinin müsabakayı kazanabilmesi branşın bütün tekniklerini bilmesi yanında kendisinin ise fiziksel ve psikolojik imkanlarını en üst seviyede kullanabilmesine de bağlıdır. Bu çalışmada Türkiye de kadın güreşçilerin genel maç stratejileri sorunları üzerinde durulmaya çalışılmıştır.

## GELİŞME VE SONUÇ:

Strateji kavramı ile bir yıl ya da daha uzun zamanı kapsayan bir süre içinde takım veya sporcu için planlar yapma ve yönetip uygulamanın genel bir biçimi olarak anlaşılması gerekir. Taktik ise bir takım ya da sporcunun daha kısa zamanda bir yarışma, spor, turnuva ve organizasyon için planlarını düzenleme niteliği olarak değerlendirilmelidir. Güreş sporunda taktik, olumlu bir aksiyonu gerçekleştirmek için; belirli bir sıra takip ederek, ayrı elemanların seçilip uygulanmasıyla, bir hareket stratejisi, karşılaşma yapısı oluşturulmasıdır. Herhangi bir oyunun ve tekniğin hedeflenen yönde en az güç ve enerji harcayarak, bütünüyle uygulanması amacını taşır (1,2,3,8,9). Taktik ile strateji kavramı genellikle karıştırılır.

Tablo 1: Strateji ve taktik arasındaki farklar

| Strateji | | Taktik |
|---|---|---|
| * Geniş alanlara, uzun periyotlara ve gücün geniş hareketlerine odaklanır<br>* Genellikle mücadele planı öncesinde olur<br>* Strateji uzun süre için kullanılır. |  | * Alanın, zamanın ve gücün küçük ölçeklerini ifade eder (daha kısa vadede bir yarışma, spor turnuva ve organizasyonu için planlarını düzenleme niteliği).<br>* Bizzat mücadele alanındaki eylemin kendisidir.<br>* Oyun planını temsil eder, stratejik yapının önemli bir unsurudur. |

Güreş Taktik ve Stratejileri genel maç stratejileri, maç öncesi stratejiler, galip gelme stratejileri, en iyi güreş stratejileri, savunma stratejileri ve maç sonrası stratejileri olarak sınıflanabilir (10).

**Genel maç stratejileri olarak şunlar sayılabilir**:
Kaybetmekten, saldırgan bir felsefeye girmekten ve sürekli olarak doğru bir saldırıyı kullanmaktan korkmamak gerekir. Rakibinizi kendi stilinize uydurun. Sürekli ve rakibinizden önce ataklarınızla maçı zorlayın ve rakibinizi dengede tutun. Elinizde hız ya da denge varsa bunları avantajınıza kullanın. Ataklarınızda bunları birleştirin ve üstünlük sizden yana olsun.
Eğer güçlüysen onu yenersin. Eğer zayıfsan, onun gücüyle savaşma ama bunun yerine mükemmel tekniğine konsantre ol. Teknik neredeyse her zaman aşırıcı gücü yener.
Daha iyi bir durumda iseniz rakibinizin dayanamayacağı ancak bütün enerjinizi de harcamayacağınız bir tempoya ayak uydurun. Mümkün olduğunca ağırlığınızı ona taşıttırın.
Sakin bir durumda kendinizden emin ve dengeli olun. Hakemler tarafından yapılan uyarıların, rakibinizin hareketlerinin ve taraftarların yaptıklarının tekniğinizi veya tutumunuzu bozmasına izin vermeyin. Asla Hakemi kendinize kızgın hale getirmeyin. Düdük çalana kadar asla güreşmeyi bırakmayın. Defansif bir hareket Hakem puanları söyleyene kadar savunmadan vazgeçmemeyi içerir. Unutmayın, zekice bir çıkmaza girmek puan kaybetmekten daha iyidir. Pratikte mükemmelleşmek için çok çalışmadığınız bir maçta hiçbir şey yapmayın.
Asla Rakibinizin, yorulduğunuzu bilmesine izin vermeyin. Bir umutsuzluk hareketi risklidir ve puan kazanmak zorunda kalacağınız zaman maçın sonunda denenmelidir. Unutmayın, bir puan kaybı, bir kaybın birkaç puan olması kadar kötüdür.
**Maç Öncesi Stratejileri:**
Mükemmel fiziksel kondisyon gerekir. Vücudunuzu geliştirmek için çok çalışın, doğru beslenin ve uygun dinlenin. Müsabakalar büyük oranda eğlenceli olsa da, maçtan bir gece önce erken yatın.

Rakibiniz ve ona göre yaptığınız planlarla ilgili antrenörünüzün söylediklerine dikkat edin. Eğer rakibiniz sizi çözdüyse, Farklı bir atak kullanmak için plan yapın. Rakibinizin tarzını ve güçlü ve zayıf noktalarını bilin. Onun geçmişinin ya da yapısının güveninizi yıkmasına izin vermeyin. Maç sonrasına kadar ona karşı benlik yapmadan kalın ve tartıdan önce onu dikkatle inceleyin. En azından her pozisyondan hareketlerin bir serisinde uzmanlaşın ve en azından başka bir seri daha öğrenin. Bir umutsuzlukta ihtiyacınız olursa parçalama, karşı koyma, durdurma hareketi mevcuttur. Onları mükemmelleştirmek için bu hareketleri yüzlerce kez uygulayın. Yarıştığınız, kullandığınız, içinde bulunduğunuz stille ilgili mevcut güreş kurallarını bilin / öğrenin. Eğer sakat, hasta ya da düşük kilolu iseniz asla bu durumu rakibinizin bilmesine izin vermeyin. Bu durum O'na sizi yenmesi için ihtiyaç duyduğu güveni kazandırabilir. Kendinizi kısa sürede satmayın veya hedeflerinizi gözden kaçırmayın. Genel hazırlık için antrenör ekibinin gerektirdiğinden fazlasını yapın, bunun hem de doğru olan şeyi yapmak için çok çalışın. Olma özelliğine sahip olduğunuz en iyisi olabilmek için kendi kendinize bir söz verin. Gidebildiğiniz bütün açık turnuvalara gidin.

**Galip gelme Stratejisi**: Serbest değilken asla güç ya da kas, adale çalıştırmayın, o sizi yorar ve genellikle verimli değildir. Alandan çıktığınızda rahatlayın. Gergin olmak değerli enerjiyi alır. Alanda olduğunuzda uygun bir vücut pozisyonunu (duruş) muhafaza edin, özellikle de bir rakibe yürürken. Dik ya da ellerinizle başınızın yanında durmayın. Asla bir kol uzunluğundan daha uzağa bacak vurmayın. Asla Rakibin duruşunu bozmadan önce bir dağıtma vuruşu yapmayın. Bütün manevraları planlayın. Eğer bağlanırsanız, bütün bağlarınızı kontrol edin ve dahili durumunuzu korumak için savaşın. Hareket ederken, doğrudan ayağınızın gidiş yönüne adım atın. Asla ayak boyunuzu aşmayın. Ayaklarınızı kısa adımlarla hareket ettirmeye devam edin, kılavuz ayağınızı sürekli değiştirerek asla bir kalıp geliştirmeyin. Rakibinizin dışına adım attığınızda başınızı sıkıca ve içerde tutun ve bacaklarının içine adım attığınızda başınızı dışarıya ve sıkıca yerleştirin. Hareket halindeyken bile kafanızın kalçalarından (aşırı yayılmış) alçalmasına asla izin vermeyin. Her iki dizinizin de aynı anda mindere dokunmasına izin vermeyin. Daima destek için bir ayağı arkada tutun. Bacaklara saldırırken asla bir diz üzerinde gerekli olmadığı kadar uzun süre kalmayın. Ya doğruca takip edin ya da hemen geri çekilin. Mümkünse, hareketinizi tamamlayana kadar rakibinizi sırtınıza alınız. Geri çekilirken, uygun vücut pozisyonu ve küçük adımlar ile birlikte içeride tutunuz. Kollarınız hafifçe önde olmalıdır asla aşağıya ya da geriye doğru olmamalıdır. Ayrıca kalçanız mindere paralel olmalı ve başınızdan aşağıda olmalıdır. Sonra mümkün olduğu kadar çabuk bir saldırı manevrası yapılmalıdır. Kontrol sağlam bir şekilde olana kadar manevra verilmez. Manevralara karşı koyarken rakibinizin hareketlerini durdurmak ve vücut pozisyonunu bozmak için dizlerinizi dinlendirin ve ağırlığınızı kullanın.

**En İyi Güreş Stratejileri:** Rakibinizin size atak yapması yerine karşı koyma durumunda kalması için düdükten ya da üst pozisyona geçtikten hemen sonra ilk hamleyi yapın. Ya rakibinizin belini kontrol edin, desteğini bozun ya da başına saldırın. Her iki yandan da nasıl yöneteceğinizi öğrenin.

Rakibinizin kafasına saldırmadığınız sürece, onun koltuk altının arkasında kalın.

Rakibinizin kilonuz olabildiğince sık taşınmasını sağlayın. Maksimum hareket kabiliyeti ve azami basınç üretmek için parmaklarınızın üzerine binin. Unutmayın, iyi bir temel sağlamak için kendi kendinize korumanız gereken ait dört adet sahne var. Geniş bir alan edinin, yana düşmeyin veya başınızı öne bırakmayın. Kalçalarınızı mindere mümkün olduğunca paralel tutun. Mindere ne kadar yaklaşırsa sıkıştırma için o kadar büyük baskı seçeneği olur. Rakibinizin bir ayak bileğini seçip yakalayın ve onu minderden olabildiğince çabuk çıkarın. Rakibinizi öne doğru sürüklemeden önce yukarı kaldırın. Rakibinizi kestiğinizde, kafanızın düşmesini önlemek için kolu kıvırın ve dış dizinizi ileri doğru hareket ettirin. Dizinizi rakibinizin kalçasının içinde tutun. Rakibiniz bozulduktan sonra, Hemen sıkıştırmak için çalışın, çünkü savunmadaki bir adama aynı zamanda atakta da olamaz. Eğer üç puan önde giderseniz, bir şey yapmayın ama sıkıştırma kombinasyonları yapın. Rakibinizi sıkıştırırken, başını yukarı kaldırıp minderin üzerinden diz çökmüş gibi göğsünüzü onun göğsünün üstünde tutun (ya da onun göğsünden geri düşürün). Stilinizi ve tekniğinizi çeşitlendirin, rakibinize karşı sürekli başarılı olmadıkça, aynı saldırıyı kullanmaya devam etmeyin. Rakibiniz ters çevrime işlemindeyse ve siz bunu hissettiyseniz ve siz onun alaşağı etmesiyle eşit ya da ondan daha iyiyseniz, ona sırtınızı dönün "ona bir puan verin ama ilk değil". Maçın sonlarına doğru gerideyseniz ve rakibinizi çevirmeyeceğinizi hissettiniz ama alaşağı edebileceksiniz, alaşağı etmek için gitmesine izin verin (skoru kapatmayı sağlamak için). Bacaklarınızı kullanmayı öğrenin. Kalçanızı yukarıda ve mindere paralel olarak tutun. Ağırlığınızı dirseklerinizin yardımı ile rakibinizin koltuk altlarından vücudunu çaprazlayarak onun sırtına düşürün. Asla rakibinizin üzerinde bacaklarınızı zorlamayın.

**Savunma Stratejileri:** Bir dizi harekette uzmanlaşın ayrıca acil durumlarda kullanabileceğiniz iyi bildiğiniz ikinci bir seri olmalı. Önce davranın ve karşı koyarak rakibinizi yukarda tutun. Bağlanıp kalmayın ya da atağı bırakmayın. Yapmayı planladığınız hareket için hakemlerin pozisyonuna adapte olun. Hareket için her zaman hazır olun. Hakemi izleyin. Daima iyi bir temel oluşturun veya kaybederseniz hızlı bir şekilde dönün. Aşağıda iyi bir temelin önemli bileşenleri listelenmiştir: Alanınızı geniş tutun. Kollarınızı hafifçe bükülmüş halde tutun. Başınızı kalçanızın üstünde tutun. Ağırlık merkezinizi tabanınızın üzerinde tutun. Kalçalarınızı ve omuzlarınızı mindere paralel tutun. Alanınızı koruyun. Alanınızda bir hücuma uğradığınızda, olabildiğince çabuk ya onu tamamen uzaklaştırın ya da bütün ağırlığınızı rakibinizin üzerine bindirin. Gidebileceğiniz beş yönden bilgi sahibi olun ve mümkün olduğunca yüksekliğinizi avantajınıza kullanmaya çalışın. Unutmayın ki taban ne kadar yere yakın ve yayıldıysa, hareketliliğiniz o kadar az olur. Asla rakiplerinize tekrar tekrar geri dönmeyin. Karnınızın üzerine yatmayın, bir dizinizi yana yatırıp geriye iterek dizlerinize üzerine gelin. Karnınızın üzerinden inemiyorsanız, başınızı ve dirseklerinizi içeride tutun. Bütün kle'ler için tetikte olun, kafanızı yarı terse çevirin ve hemen elinizi çekin. Eğer kurtulamıyorsanız, minderden çıkın ve altta bir bağlanmayla başlamadan önce yeni bir başlangıç yapın. Bunu çok belirgin bir şekilde yapmayın yoksa cezalandırılırsınız. Her iki yönden rakibinizin üstüne hareketleri uygulayın. Bir taraftan çıkarken hâlâ sorun yaşıyorsanız, ağırlığınızı ve kalçalarını hareket ettirerek adamınızı nasıl değiştireceğinizi öğrenin. Kilo kaymalarını "nasıl hissedeceğinizi" öğrenmek için gözleriniz kapalıyken pratik yapın.
**Maç Sonrası Stratejileri:** Rakiplerinizle kibarca tokalaşın ve başlığınızı atmayın. Yaptığınız mekanik hataları analiz edin ve çalışmanız gereken yerleri not edin. Maç öncesi, maç tutumu ve zihinsel hatalarınızı analiz edin. Bunları uygulamada düzeltmek için elinizden geleni yapın.

**SONUÇ:**Çok yönlü, değişken ve özellikli teknik taktik hareketler üzerine özellikli stratejik bir müsabaka davranışları gelişimi önemlidir. Performans antrenmanı çok yönlü, değişken ve özellikli teknik taktik hareketler üzerine özellikli stratejik bir müsabaka davranışları gelişimini içerir. Bu antrenman plan konseptinde içerik durumları gelişimi genç kadınların gelişim yaşlarında birçok yıllık çalışma ve tecrübeler ile gerçekleşebilir. Türkiye de kadınların minder güreşine başlama yılı erkeklere göre çok yenidir. Bununla beraber Avrupa ve Dünya şampiyonalarında madalya alınmaya başlanmıştır. Puan kazanmak zorunda kalacağınız zaman maçın sonunda denenmelidir. Unutmayın, bir puan kaybı, bir kaybın birkaç puan olması kadar kötüdür.

**KAYNAKLAR**

1- Başaran, M.,(1989), Serbest ve Greko-Romen Güreş,Yayın No:84, Uzman Matbaacılık, Ankara
2-Berndt B.und Ruch L., (2013).Ringen: modernes Nachwuchstraining, Aachen : Meyer & Meyer, , ISBN: 9783898998093
3- Gökdemir, K.,(2000), Güreş Antrenmanının Bilimsel Temelleri, Poyraz Ofset, Ankara
4-İmamoğlu O. , Kıyıcı F., Kishalı N.,Baş M., (2009). Dünya Bayanlar Güreş Şampiyonası Müsabaka Teknik Analizi, Atabesbd 2009; 11 (2) : 9-20
5-Ruch,L., (2002). Leistungstraining Sport,Ringen, 2. Auflage,Wiebelsheim,s.8
6- Ruch, L. (2012). Ringen, Limpert Verlag Gmbh Feb 2012,
ISBN: 9783785318676
7-Tunnemann H., (2001). Statistics Of The Competition Technical Analyses, FILA Video-Team, Leipzig
8-http://obg-fizkultura.ru/konspekt-uroka-fizkulturyi-stoyka-na-lopatkah-most-2-klass-fgos-uud.html
9-http://www.xliby.ru/sport/greko_rimskaja_borba_uchebnik/p4.php
10-http://www.smwc.org.

# ANA HATLARIYLA GELENEKSEL TÜRK OYUNLARI İÇERİSİNDE DOKUZ KUMALAK VE MANGALA

*Bekir ŞAHİN, Hüseyin Fatih KÜÇÜKİBİŞ, Burhan Özkurt*
*Cumhuriyet Üniversitesi-SİVAS*

**ÖZET**

Türklerin sosyal yaşantılarını oluşturan, birlikte hareket etme duygusunu besleyen önemli bir unsur da geleneksel olarak oynadıkları oyunlardır. Bu oyunlar; beraber eğlenme amaçlı olabildiği gibi bazı yetilerin gelişmesi şeklinde de karşımıza çıkmaktadır. Unutulmaması ve kaybedilmemesi gereken değerler olduğunu düşündüğümüz birçok geleneksel Türk oyunu bulunmaktadır. Bu çalışmada da Türklerin oynadığı ve Orta Asya'dan Anadolu'ya kadar izlerine rastladığımız Dokuz Kumalak ve Mangala oyunu incelenmektedir. Çalışmanın amacı; Türklerin zekâ ve strateji oyunlarına örnek olabilecek bu iki oyununu en azından gelecek kuşaklara yazılı belge olarak aktarabilmek ve bu iki oyun arasındaki ilişkiyi irdelemektir. Araştırmada belge tarama yöntemi kullanılmıştır. Konu kapsamında alan yazın taraması yapılmış, Veri toplamak taraması yapılarak gerekli veriler elde edilmiştir. Geleneksel Türk oyunları içerisinde zekâ ve strateji oyunu olarak değerlendirilebilecek ve önemli bir yere sahip olan, Saka, Hun, Göktürk ve Osmanlı dönemlerinde oynanmış Dokuz Kumalak ve Mangala, günümüze de farklı isimler ve farklı oyun kuralları ile ulaşmıştır. Bu çalışmada oyun alanları, kullanılan malzemeler, oyuncuların özellikleri, oyunların eski ve yeni kuralları, oyunlar sonrası; ödül ve ceza gibi ritüellerine ilaveten bu iki oyun arasındaki ilişki ele alınmıştır. Dokuz kumalak oyunu konargöçer bozkır hayatını son yüzyıllara kadar devam ettiren Kazak, Kırgız, Türkmen ve Altay gibi bazı Türk halkları arasında farklı isimlerle muhafaza edilmektedir. Mangala oyunu ise Türkiye ve Türkistan'da çok değişik adlarla bilindiği gibi, günümüzde dünyanın da yakından bildiği bir oyundur. Mangala 'ya benzer oyunlar Türk dünyasında Tokuz Korgool, Eson Korgol, Kale, Altıev, Meneli Taş, Evcik, Mereköçtü isimleriyle yüzlerce yıl oynanmıştır. Tüm bu oyunlar genel olarak "hareket ettirmek" kökünden türemiş olan "mankala" adıyla anılmaktadır.

Dokuz Kumalak ve Mangala oyunlarının savaş ön hazırlıkları, strateji üretme, zekânın işe koyulması gibi özellikleri barındırdıkları anlaşılmış, her iki oyunun da kuralları açısından ve oynanış şekilleri bakımından benzerlik taşıdıkları ortaya çıkartılmıştır. Günümüze dek ulaşan oyunların Orta Asya Türk halklarında da aynı tarzda versiyonlarına rastlanılmıştır.

**Anahtar Sözcük:** Geleneksel Oyun, Dokuz Kumalak, Mangala.

**ABSTRACT**

One of those factors that make up the Turkish social life, and feed their sense of acting together is the games they play traditionally. These games are; for the purpose of entertainment together and the development of some skills. There are a lot of traditional Turkish games which we think that they should not be forgotten and lost. In this study, Nine Kumalak and Mangala games played by Turkish people and traced from Asia to Anatolia are examined. Purpose of the study is to pass on these two games, which can be an example of the intelligence and strategy games of the Turks, to future generations as a written document and to examine the relationship between these two games. In this study, document scan method was used. In the scope of the subject, literature survey was done. To collect data, sources scanned and datas asked were obtained. Nine Kumalak and Mangala played in Saka, Hun, Göktürk, Ottoman periods, which can be considered as an intelligence and strategy game in traditional Turkish games, have come with different names and different game rules till today. In this study; rituals like game fields, tools that used, player's features, old and new rules of the game, reward and punishment after the game and the relationship between these two games were examined. The game Nine Kumalak has been being protected between some Turkish societies like Kazakh, Kyrgyz, Turkmen and Altay which kept immigrant, steppe life till last centuries. And the game Mangala is known in Turkey and Turkestan with very different names, also the world knows this game closely. Games similar to Mangala has been played for centuries in Turkish world called Tokuz Korgool, Eson Korgol, Kale, Altıev, Meneli Taş, Evcik, Mereköçtü. All these games generally called 'mankala', which is derived from 'moving'.

It is seen that Nine Kumalak and Mangala have the following features; pre - war preparations, strategy generating, involvement of intelligence. It is exposed that these two games have similar rules and playing styles. In Middle Asia Turkish societies, games survived up to now were seen to have same styles.

**Key words:** Traditional game, Nine Kumalak, Mangala,

# YAĞLI GÜREŞLER VE ESTETİK
# OIL WRESTLING AND AESTHETICS

Gülten İMAMOĞLU*
*OMÜ Güzel Sanatlar Fakültesi/SAMSUN

Özet
Bu çalışmanın amacı geleneksel yağlı güreşin estetik yönünün incelenmesidir. Literatür taraması yapılmıştır.
Yağlı güreş minder güreşine göre daha estetik bir spordur. Yağlı güreş, erkek vücudu politikalarının, erkek gücünün güzelliği ve erkek gücünün belirsizliğinin aynası olabilir. Bedenler, hareketler, yağ, pehlivanların güneşin altında parlaması çok estetiktir. Yağlı güreşi estetik yapan sırf yağ veya kispet değildir. Davul-zurna yanında peşrev hareketleri izlenirken insan transa girebiliyor. Yağlı güreş komple bir ritüel. Bir beyin oyunu, bir taktik savaşıdır. Elini rakibin kispetinden sokarak yapılan kazık oyunu, tutuşları ve atışları doğru zamanda yapma mücadelesi insanların ilgisini çekmektedir. Yağlı güreş 'erotik' olarak tanımlanabilir belki ancak ona o gözle bakılmamalıdır.
Sonuç olarak yağlı güreş şiddet içermeyen, son derece centilmence ve estetik yönü iyi bir spor olarak görülebilir. Geleneklerimize ait bu sporun estetik yönleri daha fazla öne çıkarılmalıdır.
Anahtar kelimeler: Yağlı güreş, Estetik

Abstract

The purpose of this study is to examine the traditional oil wrestling from the standpoint of aesthetics. Literature review was carried out.
Oil wrestling is a more aesthetic sport than mat wrestling. Oil wrestling may mirror the male body politics, the beauty of male power and the uncertainty of male power. The bodies, the movements, the oil, the shining of the wrestlers under the sun all contribute to this aesthetics. What make oil wrestling aesthetic are not just the wrestler's tights or the oil itself. The entry of wrestlers accompanied with the drum and clarion music affects the audience deeply. Oil wrestling is completely a ritual. It is a brain game and a tactical battle. The pile game, in which the hand is inserted by the opponent's tight, and the fight to make grips and throws at the right time attracts people's attention. Oil wrestling can be described as 'erotic', but it should not be considered like that.
As a result, oil wrestling can be seen as a sport which is non-violent, extremely gentle and aesthetically proper. The aesthetic aspects of this traditional sport should be emphasized more.

Keywords: Oil wrestling, aesthetics.

# DÜNYA GÖÇMEN OYUNLARI ARDINDAN

*Saitdin AZİZBAYEV * Toktogazı TULEKEEV**
**Kırgızistan Cumhuriyeti Beden Eğitimi ve Spor Akademisi*

## ÖZET

Göçmen oyunları Kırgızistan'ın Issık-köl Çolpon-Ata ve yaylalarında 2014 ve 2016 yıllarında olmak üzere iki defa yapıldı. Birincisinde oyunlara iştirak edenlerin genel çoğunluğunu Türk halkları temsil etmekteydi. İkincisine katılım ise 64 değişik özerk ve bağımsı devletlerden oluşmaktaydı. Bu Kırgızistan için tarihi misyona uygun büyük bir organizasyon oldu. Göçmen geleneklerinin olduğu bu oyunlar atalarımız zamanından bu güne kadar gelişti. Onların tarihi özellikleri, şimdiki konumu literatürde gösterilmektedir. Modern zamanda da göçmen halkların oyunları tekrar diriltip, geliştirilmektedir. Dünya göçebe oyunları; Kırgızistan'ın projesi, cumhuriyetiminiz himayesi altında düzenlenmektedir.

Bu projeyi ilk olarak düzenleyen Kırgızistan oldu. Başka ülkelerin cumhurbaşkanlarına, Asya Olimpiyat Komitesi'ne, UNESCO'ya bu proje için başvuruldu. Bu proje olgunlaştıktan sonar rekabet de başladı, iki, üç ülke "bu oyunları Kırgızistan'ın düzenlemesi gerekir". Diye söylediler. Türkiye ve Azerbaycan "ilk olarak Kırgızistan başvuru yapıp hazırlık yapsa neden bu ülke düzenlesin ki" diye bizi destekledi.

Atalarımız zamanında ortaya çıkan ve yüzyıllar boyu gelişip Türk boylarının geleneksel oyunları ve kahramanca yarışmaları bugünlere kadar korunup gelmiştir. Milli Beden Eğitim unsurları (kahramanlık oyunları, gösteri oyunları, akrobatik hareketleri) halkımızın sağlığını korumak, organizmayı güçlendirmek, hayvancılık emeğine ve askerliğe hazırladığı tespit edildi. Tüm dünyaya Kırgız halkların bir ulusal sporu olduğunu, bunların çok çekişmeli, heyecanlı, anlamlı olduğunu kanıtlamıştır.

Göçmen halkların uygarlığına da uzandığı olumlu değerlendirme yapıldı. Türk halkları geleneksel oyunları içinde Kırgızlar merkeze çekilmiş oldu. Tarih boyunca tüm Türk halklarının yaylada buluşma ve kaynaşma yeri olduğu, bu organizasyonlarla birlikte tekrar ispatlanmış oldu. Göçmen halkların el işlemeleri, takı, şarkı ve dans gösterilerini organize edilip Kırgız manasçılarının katılımı ile geçti. Onlarca halk içinde Kırgız halkında, Kırgızistan'da birinci göçmen oyunlarını düzenlenmesi ile gurur duyuyoruz.

Бүткүл Дүйнөлүк көчмөндөр оюндары

Азизбаев Саитдин Сейитбекович, тарых илимдеринин кандидаты, Кыргыз мамлекеттик дене тарбия жана спорт академиясынын аскерге чейинки даярдоо жана дене тарбия факультетинин деканы

Тулекеев Токтогазы Молдалиевич, медицина илимдеринин доктору, профессор, Кыргыз мамлекеттик дене тарбия жана спорт академиясынын илимий иштер боюнча проректору

Көчмөн элдеринин салттуу оюндары атам замандан бери өнүгүп келген. Алардын тарыхы, өзг өч өлүкт өрү жана азыркы абалы адабияттарда көрсөтүлгөн. Заманбап мезгилинде да көчмөн элдердин оюндары жандандырылып, өнүгүп келатат.

«Бүткүл Дүйнөлүк Көчмөндөрдүн оюндары» - Кыргызстандын долбоору, республикабыздын эгидасынын астында өтүп жатат. Бул долбоорду эъ алгач Кыргызстанар кандай форматта сунуштады.

Башка элдердин президенттерине, Азиялык Олимпиялык кеъешмелер президентине, ЮНЕСКОго мурунтан эле сунушталган. Бул долбоор бышып жетилгенден кийин атаандаштык да башталды. Эки, үч өлкөнүн өкүлдөрү биздин экономикабыз туруктуу, биз өткөрүшүбүз керек деп чыкты. Түркия жана Азербайджан «Кыргызстан алгачкылардан болуп сунуштап, бардыгын даярдап келсе, эмнеге башка өлкөдө өтүшү керек», деп бизди колдоп берди.

Атамзамандарда эле пайда болуп жана кылымдар бою өнүгүп жүрүп түрк элинин салттуу оюндары жана баатырдык мелдештери бүгүнкү күнгө чейин сакталып келди. Улуттук дене тарбиянын элементтери (көнүгүүл өр, оюн-зооктор, баатырдык мелдештер) элибиздин ден соолугун бекемдеп, алардын организмин чыйралтып, малчылык эмгекке жана жоокерчиликке даярдап келгени аныкталды.

Бүткүл дүйнөгө кыргыз элинин улуттук спортунун бар экендиги, алардын өтө кызыктуу, мазмундуу экендиги жана жакшы жетишкендиги менен тааныльды:

• Көчмөндөрдүн цивилизациясына да тиешелүү жакшы баа берилди;

• Көчмөн элдеринин кол өнөрчүлүгү, зергерчилиги, ыр жана бий өнөрчүлүгү көрсөтүлүп кыргыздын манасчыларынын катышуусу менен өткөрүлдү;

• Ондогон элдердин ичинен кыргыз элинде, Кыргызстанда «Биринчи бүткүл дүйнөлүк көчмөндөрдүн оюндарынын» өткөрүлгөндүгү менен биз даъктанабыз жана мактанабыз.

# GELENEKTEN GELECEĞE KÖKBÖRÜ OYUNU

[1]*Mehmet TÜRKMEN* [2]*Ulanbek ALİMOV*
[1]*Kırgızistan Türkiye Manas Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Muş Alparslan Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu*
[2]*Kırgızistan Türkiye Manas Üniversitesi Turizm ve Otelcilik Yüksekokulu Seyahat İşletmeciliği ve Turizm Rehberliği Bölümü*

## ÖZET
Kökbörü oyunu Türklerin en eski atlı oyunlarından biri olup günümüzde de canlı olarak yaşatılan nadir oyunlarımızdan biridir. Türk Boylarında Kökbörü oyunu Ulak Tartış, Kökpar, Kupkari ve Buzkaşi gibi isimlerle bilinir. Kökbörü'yü oynayan oyunculara, oyunda kullanılan nesneye (teke veya buzağı), oyunun düzenlenme sebebine göre çok farklı türlere sahip müstakkil bir gelenek olduğunu söyleyebiliriz. Oyunun halk tarafından sevilmesi ve yaygın olarak kullanılmasındaki başlıca sebep ise halkın inançlarıyla ilgili olduğunu düşünüyoruz. Ayrıca halkın yaşam tarzı ve şekli bu oyunun günümüze kadar gelmesine yardımcı olmuştur. Çalışmamızda Kırgızlar içerisindeki Kökbörü oyununu besleyen geleneği ele almaya çalışacağız. Kökbörü geleneği içerisinde Atçılık, Sınçılık, Nalbantçılık, Oyuncuları (ulakçı, çabandes, balban) yetiştirmede usta çırak ilişkisi, Yöresel El Sanatları, Dericilik, Demircilik ve daha bir çok özelliği beraberinde yaşata gelmiştir. Sovyetler Döneminden itibaren bu oyun şenlik, düğün alanlarından alınarak hipodromda oynanmaya başlanmış. Oyunun gelenekteki kuralları dikkate alınarak değiştirilmeye çalışılmıştır. Ayrıca uluslararası federasyonları kurulmuş ve farklı düzeylerde yarışlar düzenlenmeye başlamıştır. Burada kökbörü geleneğinin günümüzde bir spor dalı olarak gelişmesini ve günümüzdeki durumunu işlevsel, yapısal açılardan analiz etmeye çalışacağız.
**Anahtar Kelimeler:** Gelenek, Gelecek, Oyun, Kökbörü, Hipodrom, Spor

Мазмун:
Көкбөрү оюну Түрк урууларынын көөнө ат оюндарынын бири катары азыркы күндө да ойнолуп келе жаткан оюндарыбыздан болуп саналат. Көкбөрү оюну улак тартыш, көкпар, купкари, бузкашы сыяктуу аталыштар менен да аталып келет. Көкбөрүгө катышкан кишилерге, оюнда колдонгон жаныбарга (теке, торпок, топоз), оюндун уюштурулуш себебине карата бир канча түргө бөлүнүп өз алдынча толук кандуу каада-салт болгонун айта алабыз. Элдин сүймөнчүгү болгон улак тартыштын чоң ареалга таралышына себеп болгон нерсе ошол элдердин ишенимдери менен тыгыз байланышта экендиги менен түшүндүрө алабыз. Өзгөчө элдин жашоо образы оюндун азыркы күнгө чейин унутулбай келүүсүнө өбөлгө түзгөн. Бул эмгекте Кыргыздардагы бул оюнду түптөп турган көкбөрү салтын колго алганга аракет кылабыз. Көкбөрү салты ичинде саяпкер, сынчы, такачы, улакчы, чабандес, балбан сыяктуу кесиптер устат-шакирт байланышы менен өнүгөт. Жергиликтүү кол өнөрчүлүк, теричилик, темирчилик сыяктуу өнөрлөрдү да өзү менен кошо алып жүрөт.
Советтердин убагынан баштап бул оюн элдик жыйындардан, тойлордон алынып ипподромдордо ойноло баштаган. оюндун салттагы эрежелерин негиз кылып алып ар кандай башка өзгөртүүлөрдү да киргизе башташкан. Өзгөчө эл аралык федерациялар түптөлүп, ар кандай деңгээлдеги мелдештер уюштурула баштады. Бул эмгекте көкбөрү салтынын азыркы убакта спорттун бир түрү катары өнүгүүсү жана азыркы абалын функцияналдык, структуралык өңүттөрдөн анализ кылганга аракет кылабыз.
**Ачкыч сөздөр:**
Салт, келечек, оюун, көкбөрү, ипподром, спорт

# ALTIBAKANIN (SELKİNÇEK) KIRGIZ KÜLTÜRÜNDEKİ YERİ VE DİĞER KÜLTÜRLERLE ETKİLEŞİMİ
# THE PLACE ALTIBAKAN (SELKİNÇEK) IN KYRGYZ CULTURE AND ITS INTERACTION WITH OTHER CULTURES

*Kadri AĞGÜN*
*Tölöbek A. ABDIRAHMANOV*

**ÖZET**
Bazı oyunlar evrenseldir ve aşağı yukarı aynı kurallarla birçok ülkede oynanır. Pek çok oyun yüzyıllar öncesinden günümüze ulaşmıştır. Bazı çocuk oyunları yüzlerce yıldır aynı kalmışken diğerleri zaman içerisinde evrim geçirmiş, farklı kurallarla oynanmaya başlamıştır. Salıncak gibi eğlence veya spor amaçlı oynanan oyunlar Kırgız kültürünün önemli bir parçasıdır. Birçoğu Manas Destanı'nda da tasvir edilen bu oyunlar, günümüzde düğünlerde, kutlamalarda ve resmi törenlerde temsili olarak oynanmakta ve sergilenmektedir. Birçok kültürlerde oynanan salıncak (**Selkinçek)** oyunu da hayvancılıkla geçimini sağlayan göçebe Kırgız, Moğol ve Kazaklar'da özellikle gençler arasında yaygın bir oyundur. Altı bakan da denilen bu oyunu bütün kültürlerde bulmak mümkündür. Gerçeğine uygun olarak her kültür çocuk eğlencesi olarak salıncağı kullanmaktadır. Kırgızlarda salıncak coğrafi konuma göre kurulmaktadır. Salıncaklar ağaçlık alanlarda halatların ağaçlara bağlanmasıyla kurulmaktadır ve selkinçek adı verilir. Bozkır ya da yaylaklarda kurulan salıncaklar beraberlerinde getirdikleri direkler yardımıyla kurulur. Bu salıncak tipine de Altı bakan adı verilmektedir. Sirklerde ve panayır yerlerinde kurulan atraksiyon aletlerinin ilk örnekleri bu salıncaklar sayılmaktadır.
Salıncak çocuk oyunlarının eski ritüellerin devamı olmasına örnek gösterilebilir. Kırgızların salıncaklarda eğlenirken doğaçlama söyledikleri mani ve türküler Anadolu coğrafyasında söylenen türkü ve manilerle benzerlik göstermektedir. Milli ahlak ve toplumsal terbiyenin gelişmesine katkıda bulunduğu gibi sosyal yapının sağlamlaşmasında da önemli rol oynar. Bu oyunlar oyun olmasının yanında toplumun değerlerinin sonraki nesillere aktarılması aracıdır.
**Anahtar Kelimeler:** Manas destanı, Kırgız kültürü, eğlence , spor, salıncak

**ABSTRACT**
**Annotation**
Some games are universal and they are played in many countries with about the same rules. A lot of games appeared hundreds of years ago. While some children's games have remained unchanged for hundreds of years, others have evolved over time and began to play by different rules. Games such as swings have existed for entertainment or sports, and have an important part of Kyrgyz culture. These games, many of which are also depicted in the Manas epic, are now played and exhibited at weddings, celebrations and official ceremonies. The swing (selkinchek) played in many cultures, is a popular game among young people, especially in the nomads Kyrgyz, Mongols and Kazakhs, who make a living with livestock. This game can be found in all cultures, it is also called the Alty bakan. In fact, every culture uses a swing as entertainment for children. The construction of swings in Kyrgyzstan are bases on a geographical location. Swings are built by connecting ropes with trees in wooded areas, and they are called Selkinchek. The swings that are installed in the steppe or arcades are installed using the poles that they bring with them. This type of swing is also called the Alty bakan. These swings are considered as the first examples of instruments of attraction, which are installed in circuses and exhibition grounds.
Swing is an example of the continuation of old rituals of children's games. When the Kyrgyz people are having fun in the swings with saying folk songs and improvisation they show the similarities to the folk songs and improvisation sung in the Anatolian area. It contributes to the development of national morality and social decency and plays an important role in the consolidation of the social structure. These games are not only a game, but also a means of transferring values to society for the next generation.
**Key words**: *Manas legend, Kyrgyz culture, entertainment, sports, swing*

## ALTIBAKANIN (SELKİNÇEK) KIRGIZ KÜLTÜRÜNDEKİ YERİ VE DİĞER KÜLTÜRLERLE ETKİLEŞİMİ

Günümüzde büyük çoğunluğu Kırgızistan'da yaşayan Kırgızlar, tarihî verilere göre en eski Türk toplumlarından biridir. Geleneksel toplum yapısının hâkim olduğu, göçebe bir hayat tarzına sahip,

muhafazakâr bir karakter sergilemektedir. Gelenek ve inançlarına sıkı sıkıya bağlılığı ile bilinen bir toplumdur. Bu özelliklerinden dolayı günlük hayatında atalarından kalan birçok gelenek ve görenek tüm canlılığı ile yaşamaktadır. Kırgızların, geçmişleriyle olan bağlarını koparmadan devam ettirme özellikleri ve söz konusu gelenekleri, onların varlıklarını, milli ve manevi değerlerini korumalarında ve bağımsızlıklarına kavuşmalarında büyük rol oynamıştır.

Orta Asya'da en yaygın oyuncaklardan biri de, salıncak olagelmiştir. Salıncak çeşitli kültürlerde büyüsel ve törensel amaçlar için en çok başvurulan oyuncak olmuştur. Tarih boyunca kullanım amaçları içinde hastaları iyileştirmek, kötü ruhları kovmak, üründe bolluk sağlamak yer almıştır. Örneğin Thailand'da salıncakta ne kadar sıkı durulursa o ölçüde kötü ruhlar üzerinde zafer kazanılacağına inanılır. Afganistan'ın kuzeydoğusunda yer alan Dardistan'da çocuklar bayramlarda gelenek olarak salıncakta sallanırlar. Malezya'da ise hastayi iyileştirmek amacıyla evinin önüne salıncak kurulur.

Salıncak, dönme dolap, atlıkarınca gibi büyük oyuncaklar Orta Asya'da çok gelişmişti. Avrupalılar ancak 16. yüzyıldan itibaren bunların resmini yayınlamaya başlamışlardır. Bayramlarda ve kutlamalarda bu tür oyuncaklarla yarışmalar düzenlenmesi Türk gelenekleri arasındadır. Örneğin büyük salıncakların tepesine asılan yemişleri koparabilmek için sallananların en yükseğe çıkması gerekirdi.

Altıbakan yaşam alanının dışında veya boş bir yerde birbirine bir uçlarından dayatılmış iki sırıktan oluşturulmuş iki tane direk arasına üst taraftan bir sırığın veya ağacın yana doğru biten dalına iki halatı bağlayarak hazırlanır. Eğlence amaçlı yapılan ve oynanan bu oyun göçebe topluluklarının tamamında benzer şekilde yapılmaktadır. Kazaklar, Kırgızlar ve Moğollarda kullanılan materyaller benzerlik göstermektedir. Kırgızca'da geleneksel Kırgız çadırı kurmada kullanılan ince uzun 3-5 metrelik ağaçlara da bakan adı verilmektedir. Bakan, açabakan, tündükbakan genellikle çam ağacından hazırlanmaktadır. Tarihte mızrak olarak ta kullanılmıştır. Salıncak kelimesi (Ebu Hayyan, Kitabü-l İdrak 1312)'de sallanma düzeneği olarak açıklanmıştır. Kelime Kökeni Türkiye Türkçesinde *salın*- fiilinden *+çAk* sonekiyle türetilmiştir. Divanü Lügati't Türk dilimizin ansiklopedik sözlüğü olmasının yanında Kaşgarlı Mahmud eserini yazarken Türkçenin Arapçadan üstün bir dil olduğunu kanıtlamayı amaçlamıştır. Aslında bu genel amacının dışında Kaşgarlı Mahmud, Türk dünyasını adım adım dolaşarak not aldığı, Türklerin dilini ve yaşayış şekillerini yansıttığı bir eser ortaya çıkarmıştır. Türk tarihinin iki önemli tarihî kaynağı olan Divanü Lügati't Türk ve Kutadgu Bilig içerisinde halk edebiyatının, çocuk folklorunun birçok örneğini görmek mümkündür. Özellikle Divanü Lügati't Türk'te salıncak oyununa rastlanmıştır. Salıncak oyunu: yalınğula-: iple, salıncakla oynamak. (DLT III, 411) "yalnğu" kelimesinde +lA ekiyle yapılmış bir fiildir.




Selkinçek gençleri kıvrak, neşeli olmaya eğitir, vücudun sağlığı ve fiziki gelişmesi için faydalıdır. Bir nevi spor olarak ta yapılmaktadır. Salıncak sallanırken söylenen selkinçek ve dümpüldök, elden elden el çabar, koon üzmöy gibi çeşitli mani ve ırlar Anadolu'daki atışmalarla benzerlik göstermektedir. Kırgızlarda özellikle gençlerin düğün vb. toplantı ve kutlamalarda oynadıkları oyunlarda söyledikleri türkülerdir ki bu oyunların başında "selkinçek (salıncak)" ve "çikildek (çelik çomak oyunu)" gelmektedir:

Burulçanın selkinçek
Barbay tepkin kelinçek
Alımkandın selkinçek
Anday teppey mınday tep
Cibek cooluk ülpünçök
Tebe turgan selkinçek
Kızıl cooluk dürdöycan

Kız ekende güldöycan (Aytaş , 2003: 41 1)




Halk ağzında söylenen masal, ninni, tekerleme ve şiirler çocukların hayal dünyalarına seslenerek edebiyatla erken yaşlarda tanışmalarına katkı sağlamaktadır.

Oyun bir milletin kültür çeşitliliğinin yansımasıdır. Oyunlar milletlerin yaşamlarının en özgür ve en doğal şekilde dışa vurumudur. Sözlü ve yazılı edebiyatın içerisinde gizli kalmış birçok unsurun ortaya çıkarılmasında, toplumların gelenek ve göreneklerinin incelenmesinde oyunlar önemli ipuçlarıdır.

**Kaynakça**

‘’Kırgızstan». Uluttuk ensiklopediya: 2-tom. /Başkı redaktor Asanov Y. A. K 97 S.: Mamlekettik til cana entsiklopediya borboru, 2007. 808 bet, ill. ISBN 978 9967-14-055 -4

AKADEMİK BAKIŞ, SAYI 15, EKİM, 2008 Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler E-Dergisi ISSN:1694-528X, İktisat ve Girişimcilik Üniversitesi, Türk Dünyası Kırgız- Türk Sosyal Bilimler Enstitüsü, CelalabatKIRGIZİSTAN http://www.akademikbakis.org. (erişim tarihi:13/11/2017)Ankara 2005.

AYNAKULOVA, Gülnisa, “Kırgızlarda Evlilik ve Evlenme Törenleri”, Millì Folklor Dergisi, S. 72, Ankara 2006, s. 95-106

ERDEM, Mustafa, Kırgız Türkleri, Dinî ve Sosyal Hayat, Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları,

GÜLBEYAZ, Kürşat, “Millî Kırgız Düğünü”, Akademik Bakış Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler E-Dergisi, Calalabad 2008, S. 15.

http://ocw.metu.edu.tr/pluginfile.php/2338/mod_resource/content/0/ceit706/week2/MetinAnd_oyun_bugu.pdf

http://omarkosger.blogcu.com/kirgiz-kutladigi-geleneksel-bayramlar/4395022.(erişim tarihi:10/10/2013)

http://turkbirdevbursa.tr.gg/Kirgizistan-Cumhuriyeti.htm(erişim tarihi:10/10/2014)

http://www.altayli.net/manas-destani-ve-kirgiz-halk-edebiyati.html(erişim tarihi:13/11/2017)

http://www.martidergisi.com/oyuncagin-kisa-tarifi/

http://www.turansam.org/TURAN-SAM_34.pdf

https://www.agri.edu.tr/UserFiles/CKUpload/Upload/sosyal_bilimler_degisi_sayi_1.pdf(erişim tarihi:13/11/2017)

https://www.tarihtarih.com/?Syf=26&Syz=365500&/Manas-Destanı..

Kenensarin, Börü, “Kırgızdın Eski Mayramdarı”, Kırgızdar, Ed. Keneş Cusupov, c.1, Bişkek 1993, s. 616-6

Kutadgu Bilig ve Divânü Lügati’t-Türk’te Oyunla İlgili Kavramlar ve Terimler International Journal of Language Academy Volume 2/4 Winter 2014 p. 49/67 65

PAÜ. Eğitim Fak.Derg. 1999, Say:5

TINIBEKOV, Aktan, “Kırgızdardın Uluttuk Oyundarı”, Kırgızdar, C. L, Ed. KeneĢ Cusupov, BiĢkek 1993.

# KIRGIZ MİLLİ ORDO OYUNU, TARİHİ GELİŞİMİ, ÖZELLİKLERİ VE GÜNÜMÜZDEKİ DURUMU

*Mamatsabır Abdullayev*
*Kırgız Devlet Beden Eğitimi ve Spor Akademisi*
*mamatsabyrabdullaev@gmail.com*

**ÖZET**
Oyun oynama insanoğlunun hayatında önemli bir yer tutmaktadır. Kırgız milli oyunların arasında Ordo adlı oyun yer almaktadır. Kelime anlamı başkent olan bu oyun Türk halklarının askeri oyunlarını hatırlatmaktadır. Ordo oyunu Kırgızların hem askeri siyasi faaliyetlerini, hem devletçilik modelini yansıtmaktadır. Yüzyıllarca unutulmayan bu oyun günümüze kadar gelmiştir. IX-X asırlarda Kırgız Kağanlığı döneminde bu oyunun oynandığı hakkında tarihi kaynaklarda belirtilmektedir. Ayrıca Kırgız halkının büyük kültürel mirası "Manas" destanının birçok varyantlarında Manas Baatır'ın Ordo oyununu oynadığı hakkında bilgiler bulunmaktadır. İlk Kırgız traihçilerinden Belek Soltonoyev "Kızıl Kırgız Tarıhı" adlı eserinde Ordo oyunu hakkında geniş bilgi sunmaktadır.
Sovyet yönetimi yeni kurulduğu zaman13 Mayıs 1925'te Kırgızistan Komünist Partisi Merkez Komitesi milli oyunları geliştirmek hakkında özel karar almıştır. Fakat söz konusu karar istendiği gibi gerçekleştirilmemiş ve kâğıt üzerinde kalmıştır. 1927 yılında Kazan şehrinde milli oyunlar hakkında kabul edilen kararda Ordo oyunu Kırgız Muhtar Sovyet Sosyalist Cumhuriyetinin milli oyunu olarak ilk defa spor sınıflandırılmasına kabul edilmiştir.
Ordo oyununun ilk müsabakaları Sovyet Kırgızistan'da 1947-1949'da düzenlenmiştir.
Bağımsızlıktan sonra 1994 yılında Kırgızistan'da Ordo oyununun federasyonu kurulmuştur ve milli oyun sporunun bu dalının geliştirmeye önem verilmeye başlamıştır. 2012 yılında cumhuriyette milli oyunları geliştirmek amacıyla devlet merkezi kurulmuştur. 2005 yılında Kırgız Devlet Beden Eğitimi ve Spor Akademisinde yüksek eğitimin verildiği milli oyunlar bölümü açılmıştır. 2014 ve 2015 yıllarında Isık-Göl'de düzenlenen Dünya Göçebeleri Oyunlarında Ordo oyununun uluslararası müsabakası gerçekleştirilmiştir. Bildiride Ordo oyununun tarihi, oyun kuralları ve oynama yöntemleri, özellikleri, eğitimde önemi, günümüzdeki durumu ve problemleri ele alınacaktır.
**Anahtar Kelimeler:** Ordo oyunu, Kırgızlar, "Manas" destanı, Asker Sanatı, yöntem ve özellikleri

Кыргыз улуттук ордо оюну, тарыхый өнүгүүсү, өзгөчөлүктөрү жана азыркы мезгилдеги абалы
Оюн ойноо адам баласынын жашоосунда маанилүү роль ойнойт. Кыргыз улуттук оюндарынын арасында ордо аттуу оюн бар. Борбор маанисин туюнткан бул сөз түрк элдеринин аскердик оюндарын эске салат. Ордо оюну кыргыздардын аскердик-саясий ошондой эле мамлекеттүүлүк моделин чагылдырат. Кылымдардан бери ойнолуп келе жаткан бул оюн бүгүнкү күнгө чейин сакталып келген. IX-X кылымдарда Кыргыз Каганаты мезгилинде бул оюндун ойнолгондугу тууралуу маалыматтар тарыхый булактарда белгиленет. Айрыкча кыргыз элинин улуу маданий мурасы "Манас" дастанынын бир топ варианттарында Манас баатырдын ордо оюнун ойногондугу тууралуу маалыматтар келтирилет. Алгачкы кыргыз тарыхчысы Белек Солтоноев "Кызыл Кыргыз Тарыхы" аттуу эмгегинде ордо оюну тууралуу деталдуу маалыматтарды берген.
Совет бийлигинин алгачкы жылдарында 1925-жылы 13-майда Кыргызстан Компартиясынын Борбордук Комитети улуттук оюндарды өнүктүрүү боюнча атайын чечим кабыл алган. Бирок аталган чечим ойдогудай ишке ашырылган эмес, кагаз жүзүндө гана калган. Ошентсе да 1927-жылы Казань шаарында улуттук оюндар тууралуу кабыл алынган чечимде ордо оюну Кыргыз АССРинин улуттук оюну катары биринчи жолу спорттук классификацияга киргизилген.
Ордо оюнунун алгачкы мелдештери 1947-1949 жж. уюштурулган. Эгемендүүлүктөн кийин 1994-жылы Кыргызстанда Ордо Оюнунун Федерациясы негизделген жана улуттук спорт оюндарынын бул түрүн өнүктүрүүгө маани бериле баштаган. 2012-жылы республикада улуттук оюндарды өнүктүрүү максатында мамлекеттик борбор курулган. 2005-жылы Кыргыз мамлекеттик дене тарбия жана спорт академиясында жогорку билим берилген улуттук оюндар бөлүмү ачылган. 2014 жана 2015-жж. Ысык-Көлдө уюштурулган Дүйнөлүк Көчмөндөр Оюндарында ордо оюнунун эл аралык мелдеши өткөрүлгөн. Билдирүүдө ордо оюнунун тарыхы, оюн эрежелери жана ойноо ыкмалары, өзгөчөлүктөрү, билим берүүдө мааниси, азыркы мезгилдеги абалы жана проблемалары каралат.
**Ачкыч сөздөр:** Ордо оюну, кыргыздар, "Манас" дастаны, аскер өнөрү, ойноо ыкмалары жана өзгөчөлүктөрү

# PEDAGOGICAL CONDITIONS OF FORMATION STUDENTS SPEECH ACTIVITY ON EXAMPLE OF NATIONAL GAMES

*ABDIBEKOVA N.A*
*Kırgız Cumhuriyeti Beden Eğitimi ve Spor Akademisi, abdybekova84@mail.ru*

**ABSTRACT**
Article considered three main pedagogical conditions of formation of speech activity of students in the field of physical culture at the English lesson on the example of national games. Optimization of communicative space of higher education institution that is making its educational space as the major condition. In structure of educational space is allocated emotional and motivational, information and informative and activity and practical components. Pedagogical communication as an important component of educational space: not only as special system of social and psychological interaction of teachers and trained, but also as activity as a result of which there is a training in general and formation of speech competence in particular of both teachers, and students. Pedagogical communication in the course of formation of speech competence is the major educational means. It accented subject essence of efficiency causes its pedagogical communication: it consists of masterful possession of the teacher of the speech and conscious and vigorous educational activity of students on the example of national games. As the second, condition of formation the speech, activity of students of non-philological specialties use of interactive technologies of training for development of motivation to high-quality speech activity of trainees. Those pedagogical technologies, which focus modern students on vigorous communicative activity in knowledge, concern to the most effective system of exercises on the material of national games: Kyrgyz kurosh (national wrestling), oodarysh, kok boru, toguz korgool (intellectual games), at chabysh (horse racing), kyz kuumay. Active realization of inter subject communications and integrative lesson are defined as the third pedagogical condition of formation of speech activity. Formation of speech activity has to become one of the main objectives not only when studying the English language disciplines, but also all other disciplines studied by students according to the curriculum. Existence of three pedagogical conditions for optimization of studying process of formation the kinds of speech activity: reading, listening, writing and speaking students in the field of physical culture.
**Keywords:** Nomad games, speech activity, competence teaching, communicative space, pedagogical condition, communications and integrative lesson.

**Аннотация:** В статье рассматриваются три основные педагогические условия формирования навыков речевой деятельности студентов по направлению физическая культура на занятиях английского языка на примере национальных игр. В качестве важнейшего условия выделяется оптимизация коммуникативного пространства вуза, которая является составляющей его образовательного пространства. В структуре образовательного пространства выделяются эмоциональный, мотивационный, информационно-познавательный и практический компоненты. Педагогическое общение определяется как важная составляющая образовательного пространства: не только как особая система социально-психологического взаимодействия педагогов и обучающихся, но и как деятельность, в результате которой происходит обучение вообще и формирование навыков речевой деятельности, как преподавателей, так и студентов. Педагогическое общение в процессе формирования речевой деятельности является главнейшим образовательным средством. Эффективность педагогического общения складывается из мастерского владения преподавателем речью и сознательной и активной учебной деятельности студентов на примере национальных игр. В качестве второго условия формирования речевой деятельности студентов нефилологических специальностей выделяется использование интерактивных технологий обучения в целях развития мотивации к качественной речевой деятельности обучаемых. К наиболее эффективным системам упражнения относятся те педагогические технологии, которые ориентируют и воспитывают современных студентов на активную коммуникативную деятельность на примере национальных игр кыргыз күрөш, оодарыш, көк бөрү, тогуз коргоол, ат чабыш, кыз куумай в познании на занятиях английского языка. Активная реализация межпредметных связей и интегрированных занятий определяется

как третье педагогическое условие формирования навыков речевой деятельности. Подчеркивается, что формирование навыков речевой деятельности и компетентности должно стать одной из основных задач не только при изучении речеведческих дисциплин, но и всех других дисциплин, изучаемых студентами в соответствии с учебным планом. Обоснована необходимость наличия трех педагогических условий для оптимизации учебного процесса формирования видов речевой деятельности: чтение, аудирование, письмо и говорение студентов по направлению физическая культура.
**Ключевые слова:** игры кочевников, речевая деятельность, компетентностное обучение, коммуникативное пространство, педагогическое условия, общение, интегрированное занятие.

**Киришүү:** Жогорку мектептерде билим берүү компетенттүү азыркы замандын талабына шайкеш келүүгө тийиш. Компетенттүү окутуу атайын педагогикалык шартта уюштурулушу керек. Англис тили сабагы учурунда студенттер турмуштук маселелерди кырдаалдык окутуу менен көнүгүүлөр системасынын жардамында аткарышты. Жогорку окуу жайларынын билим берүү стандарты компетенттүү жаш адистерди даярдоодо профессионалдуу билим берүүнү көздөйт. Ал эми профессионалдуу билим берүү педагогикалык айрым бир шарт болушун талап кылат.
Жогорку окуу жайлардагы эң негизги педагогикалык шарт болуп, коммуникативдүү мейкиндикти оптимизациялоо б.а. билим алуу борборун уюштуруу. Биринчиден, жогорку окуу жайда иштеген окутуучулар профилдик филологиялык же педагогикалык билимдүү адис болууга тийиш.
Коммуникативдүү мейкиндик студенттердин көз карашына, жаш өзгөчөлүгүнө, окуган адистигине жакындаштырылып түзүлүшү керек. Ал эми биздин изилдөөбүздө студенттер адистиги филология багытында эмес, дене тарбия багытына туура келгендиктен, оозеки жана жазуу түрүндөгү тапшырмалар, көнүгүүлөр системасы, кырдаалдык окутуу дагы дал ушул болочоктогу дене тарбия багытындагы адистерди даярдоодо эффективдүү жыйынтык берди. Белгилүү орус окумуштуусу А.А.Вербицкий төмөндөгү ой менен бөлүшөт: “Потенциал речевой среды считается оптимальным, если в ней: а) доминирует речь, соответствующая нормам литературного языка, и б) стимулируется речевая активность обучаемых” [3]. Демек, жогоруда айткандай англис тили боюнча окутуучулар профилдик филологиялык же педагогикалык билимдүү адис болуу менен бирге, англис тили сабагы учурунда тилдин адабияттык нормасын сактоосу керек жана англис тилинде так, туура, логикалдуу, маданияттуу сүйлөөгө үйрөтүүсү керек. Студенттердин кеп ишмердүүлүгүн калыптандыруу, сабакка болгон кызыгуусун арттыруу, көзөмөлдөө менен бирге коммуникативдүү мейкиндикти достук мамиле менен ишке ашыруу шарт.
Билим берүү мейкиндигинин негизги компоненттери: эмоционалдуу-мотивациялык, маалыматтык, практикалык, билим берүүчүлүк [5]. Эмоционалдуу-мотивациялык компонент студент менен окутуучунун активдүү педагогикалык баарлашуусун камсыздайт. Педагогикалык баарлашуу *педагог менен окуучунун* социалдык-психологиялык системасынын биримдигинде жаралган маалымат алышуу, баарлашуунун жардамында тарбия берүү. Педагогикалык баарлашуу түшүнүгү студенттердин кеп ишмердүүлүгүн калыптандыруу, кептик компетенттүүлүгүн өстүрүү жана окутуу процесси менен байланыштуу. Студенттердин жетишүүсү, кебинин так, туура болушу окутуучунун илимий, профессионалдык-педагогикалык, методологиялык даярдыгы менен байланыштуу. Себеби, окутуучу сабак учурунда англис тилин үйрөнүүгө шарт түзүп, инновациялык технологияларды колдонуп, сабакты кызыктуу, далилдүү жана жеткиликтүү уюштурса, окуткан студенттери так, туура, логикалдуу, маданияттуу сүйлөөгө үйрөнүшөт. Окутуучунун өзүнүн професстоналдык даярдыгы дыкат, педагогикалык чеберчилик деңгээли сүйлөө адеби, сөз байлыгы жогору болгондо гана, эффективдүү жыйынтык алат [6].
Е. А. Климовдун айтуусу боюнча, “Профессия учителя, педагога, к типу «человек – человек». Профессионалдык жетишкендиги, чеберчилик куралы - кеби. Педагогдун кебинин мазмуну, башка адамдар менен карыш катышы жаш муунду инсан катары тарбиялоодо чоң мааниге ээ. Сүйлөө адеби жалпы профессионалдык-педагогикалык маданияттын бөлүгү. Педагогикалык сүйлөшүү жана анын маанилүү маңызы адамдын рухий байлыгы, кеп маданияты, ойлонуу маданияты менен өнүгөт. Адамдын сүйлөө ишмердүүлүгү ички дүйнөсүнүн күзгүсү [1].

Бул өңүттө кыргыз жана орус тил илиминде бизге чейин чет тилдерди окутуунун методдорун, педагогикалык шарттарын илимий жактан ар тараптуу изилдеген жана чет тилдерин, анын ичинде англис тилин экинчи тил катары окутуунун илимий-методикалык негиздерин иштеп чыккан окумуштуу-методисттер: Л.С.Выготский, Е.И.Пассов, В.Гумбольдт, Г.В.Рогова, Введенская, П. Я. Гальперин, Ильин, В. В. Краевский Г.В.Костомаров, И.В.Рахманов, Л.С.Крючкова, Н.В.Мошинская, Т.И.Капитанова, А.Н.Щукин, Л.В.Московкин, В.И.Капинос, Н.Н.Сергеева, М.С.Соловейчик, Г.А.Золотовая жана ошондой эле тилдерди окутуунун педагогикалык-психологиялык негиздерин изилдеген психолог-окумуштуулар: Л.Н.Леонтьев, В.А.Артемов, Б.В.Беляев, И.А.Зимняя, В.А.Немов сыяктуулардын эмгектериндеги ойлорду пайдаландык. Ал эми кыргыз окумуштуулар жана педагогдор жаш муунду тарбиялоонун педагогикалык негиздерин, мугалимдин сүйлөө маданиятына жана оозеки кебинин чеберчилигине арналган илимий эмгектерди жазган Э.М.Мамбетакунов., И.Бекбоев., Мамытов А.М., Каниметов Ж. ж.б.у.с. кеп ишмердүүлүгүн калыптандыруу иштерин жүргүзүү боюнча К.Сартбаев, Ж.А.Чыманов, В.И.Мусаевалардын эмгектери сөзгө аларлык. Кыргыз тилин экинчи тил катары окутуунун илимий-методикалык проблемалары боюнча изилдеген окумуштуулар К.А.Биялиев, К.Дербишева, К.Д.Добаев.

Демек, жогорку окуу жайдын окутуучуларынын сүйлөө адеби ал окуу жайда окуган студенттердин окуу, жазуу, угуу жана сүйлөө ишмердүүлүгүнүн үлгүсү б.а. окутуучунун сүйлөө маданияты канчалык жогору болсо, студенттер да маалыматты тез кабыл алып, кеп ишмердүүлүгү, калыптанат, дүйнө таанымы кеңеет. Окутуучу англис тили сабагы учурунда студенттердин көңүлүн өтүп жаткан темага бурдуруп, берилген тапшырмалардын аткаруу тартибин так, даана, туура түшүндүрүп, келечекке туура кадам таштоого тарбиялоо маанилүү. Ой жүгүртүү, сөз байлыгын өстүрүү, аудиторияда жагымдуу маанай тартулоо, студенттер менен жылуу, достук мамиледе болуу, англис тили предметине болгон кызыгуусун арттыруу, патриоттуулукка тарбиялоо, келечекте туура жол көрсөтүү сыяктуу ойлорго токтоолууну туура көрдүк. Сабак учурунда окутуучу өзүнүн сүйлөө кеби менен мүнөзү, ой жүгүртүүсү, сезими, маанайын билдирет. Анткени окутуучунун маанайы, кебинин локикалуу, грамматикалык жактан туура, лексикасынын байлыгы, интонациясы, эмоцияналдуулугу, кеп адеби, баарлашуу мадниятты, кеп маданияты менен студенттердин эс тутумунда калат. Канчалык окутуучу студенттерге так, туура, даана, таза, жеткиликтүү, образдуу, адабий тилдин нормаларын сактоо менен жөнөкөй тил менен түшүндүрүп берсе, сабак максатына жетет, жемиштүү жыйынтык алат. Педагогдун кеп адебинин бир нече эрежелери бар:

- Сабак учучурунда катуу сүйлөбөө;
- Минутасына 120 сөз сүйлөө;
- Логикалуу, орундуу жана пауза менен сүйлөө;
- Интонация менен мазмундуу сүйлөө. [4].

**Изилдөөнүн методикасы:** Бүгүнкү күнү А.Муратов айткандай, интерактивдүү окутуу сабактары окутуу процессинин бардык катышуучуларынын жалпы окуу темасынын үстүндө иштөөдө субъект-субъект катнаштын жана инсандык өз ара аракеттенүүнүн негизинде курулат (окутуучу-окуучу). Диалогдук окутуунун жүрүшүндө окуучулар сынчыл ойлоого, кырдаалды жана ага шайкеш келген маалыматты анализдеп татаал проблемаларды чечүүгө, альтернативдүү пикирлерди салыштырууга, негизделген чечим кабыл алууну, дискуссияга катышууну, башка адамдар менен мамиле түзүүнү үйрөнүшөт **[7].**

Жогоруда айтылган окутууда сабактарда жуп, топ менен жекече иштөө уюштурулат. Ролдук оюндар, изилдөө долбоорлору, газета жасоо, документтер, кат жана маалымат булактары менен чыгармачыл жазуу иштери жүргүзүлөт. Интерактивдик ишмердүүлүк өз ара аракеттенүүгө, тайпада жалпы жана жеке студентке маселени чечүүгө алып келген диалодуу уюштурууну барлашууну окутуучу уюштура билүүсү менен айырмаланат. Студенттердин кептик компеттентүүлүгүн калыптандыруу мотивация аркылуу сабакка болгон кызыгуусун арттырат.

Диалог аркылуу, анын жүрүшүндө окутуучу менен студенттин педагогикалык карым-катнашы; коммуникативдик баарлашуунун негизинде ар бири өзгөчө жеке салымын кошкондугу; идея, тажрыйба, билим жана иш-аракетинин ыкмаларын бөлүшкөндүгү маалыматтык-коммуникациялык технологияны окуу процессине ийгиликтүү киргизгендигин айгинилейт.

Сабакты уюштурууда окутуучу аудиторияда жылуу атмосферада сабакты уюштура билүү менен бирге жаңы билим алууга шарт түзүп, дене тарбия багытындагы студенттердин кеп ишмердүүлүгүн калыптандыруу максатында өз ара аракеттенүүсүн өстүрөт.

**PRE-TEXT EXERCISES**

**Task №1. Ask and give directions, using the map for orientation**




What's the best way to the post office?

1. Excuse me, where is the post office, please?
2. … at the next corner.
3. Then …until you come to the traffic lights… there
4. The post office is … the cinema.

**Task №2. Read the text again. Give the name of the text**

Balban Kurosh (wrestling of strongmen) is a traditional Kyrgyz wrestling style or hand-to-hand combat. Since ancient times, the Kyrgyz djigits (boys) practiced traditional martial arts – Northern and Southern ones.

In both variations, wrestlers compete only in the standing position grasping each other by the belt (girdle or sash) – at least by one hand which is mandatory). The other arm may be used for grabbing the opponent above the belt. So, these styles belong to the "belt wrestling" group of wrestling styles. In the southern areas of Kyrgyzstan, wrestling style relied on strength – trips and other techniques involving legs were not allowed. In the northern part of the country, techniques involving legs were welcomed and widely used.

Various hip throws – "jambashka salmay" (lying on the ground by hip) are very popular techniques in the Kyrgyz wrestling. Wrestlers having particularly strong arms often used a move "Kol-nolgoo". It means 'to seize someone's legs'; actually, it is seizing by "otuk", the end of wide trouser legs (bagalek). In fact, the Kyrgyz wrestling didn't seem to be famous by its diversity – for wrestlers most important were strength and endurance.

**Task №3. Make up 5 questions to the text**

- **Образец:** What is the purpose of the game?

1. … . 2…. . 3……. 4……. 5 … .

**POST-TEXT EXERCISES**

**Task №4. Complete the sentence using Simple Past of the verbs**

- **Образец:** Abdybek **<u>shook</u>** the bottle of soda so hard that it sprayed all over his clothes.

1. Aktan didn't want to go on vacation with us, so she … home alone all week.
2. Since I hurt my knee, I can't go jogging. Yesterday, I … in the pool for an hour instead.
3. I was terrified just standing over the pool on the high diving board. Finally, I took a deep breath, held my nose, and … into the water.
4. The climber, who was fearful of falling … the rope tightly with both hands.
5. Before Begayim started her own company … chemistry at the university.
6. Almanbet pushed Aziret and two boys … for a few minutes. Neither boy was hurt.
7. It was extremely cold last night, and the water we put out for the cat … solid.
8. Before I made my decision, I… about it for a long, long time.
9. Ruslan … your house three times to ask you to go to the movie with us, but there was no answer, so I … my bicycle to work. I needed money to pay my tuition at the university, so I … my motorcycle to my cousin.

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| call | fight | freeze | hold | jump | ride | sell |
| **shake** | | stay | swim | teach | think | |

**Task №5. Find the prepositions of the place and time in the text**

**Task №6. Complete the sentences with the correct preposition.**

**Example:** What music do you listen *to*?

1 How long did you wait ... a bus today?
2 My birthday's ... July.
3 The ball went ... the wall.
4 I'll meet you tomorrow ... work – we'll go for a pizza.
5 The boy jumped ... the river.
6 Shall I tell you ... the film?
7 I often argue ... my brother.
8 I'm going to the cinema ... Friday.

**"Kyrgyz kurosh" - Kyrgyz national wrestling**

Composition of the team - 8 people: 7 athletes, 1 coach. Athletes older 18 years are allowed to take part in competitions. Competitions are held among men in the following weight categories: - 55 kg, 60 kg, 66 kg, 74 kg, 84 kg, 96 kg, + 96 kg. Won the match gets the Cup "Khan Koshoy." He becomes the guest of honour at the next Games, and gets the right to personally award the champion of these games.

**Festival of martial arts**

**"Alysh"** - belt wrestling (Kyrgyz Republic)
**"Kyrgyz Kurosh"** - the national wrestling (Kyrgyz Republic)
**"Kazakh kuresh"** - the national wrestling (Republic of Kazakhstan)
**"Goresh"** - the national wrestling (Turkmenistan)
**"Gyulesh"** - the national wrestling (Republic of Azerbaijan)
**"Aba Kurosh"** - the national wrestling (Turkish Republic)
**"Mass-wrestling"** - a national contest (Russian Federation)

**Корутундуда** изилдөөнүн жыйынтыктары, сунуштар, жаңы технологиялар жана перспективалык багыттар педагогикалык шарт – педагогикалык процесстин эффективдүүлүгүн жогорулатууга багытталган иштин жыйындысы экендиги белгиленди. Акырында жыйынтыктан айтканда, элдик коломтобуздагы баалуулуктар: тарыхыбызды, каада-салт мурастарыбыз, адабиятыбыз менен маданиятыбыз, этикалык нарк – дөөлөттөрүбүз жана кыргыздын улуттук оюндары, Дүйнөлүк Көчмөндөр Оюндары аркылуу англис тилин үйрөнүү менен студенттердин кеп ишмердүүлүгүн өстүрүүгө аракет жасадык.

Жыйынтыктап айтканда, студенттердин кеп ишмердүүлүгүн калыптандырууда жана өстүрүүдө, акыл эс, ой жүгүртүү, эс тутум негизги баарлашуунун себеби. Окутуу жана тарбиялоонун метод, ыкмаларынын жыйындысы, комплекстүү окутуу, педагогикалык системаны өзгөртүү.

**АДАБИЯТТАР:**

1. Абдыбекова Н.А. Махмуд Кашкарини окутуу менен студенттердин кеп ишмердүүлүгүн калыптандыруунун педагогикалык шарттары "Бабаларыбыздын илими, адеби жана ыйманы" аттуу VI салттуу эл аралык илимий-тажрыйбалык жыйын. Чыгыш университетинин илимий-педагогикалык журналы №3(24). г.Бишкек. 2017. 23-26-б.
2. Абдыбекова Н.А. Развитие навыков устной речи студентов, по направлению «физическая культура» учебное пособие по английскому языку 2-е издание переработанное и дополненное, - Бишкек, 2016. – С.360.
3. Вербицкий А. А. Развитие мотивации студентов в контекстном обучении. М., 2000.
4. Ладыженская Т. А. Система работы по развитию связной устной речи учащихся М., 1975.
5. Фролов Ю. В. Компетентностная модель как основа оценки качества подготовки специалистов // Высшее образование в России. 2005. № 3.
6. Макарова Л. Н., Шаршов И. А. Повышение квалификации преподавателя высшей школы: саморазвитие и компетентность // Вестник Московского городского педагогического университета. Серия Педагогика и психология. 2012. № 2.
7. А.Муратов.,К.Акматов. Окутуунун жаңы технологиялары. Бишкек, 2017. – 320б.

# USING THE TRAINING MATERIAL OF NATIONAL KINDS OF SPORTS AT THE RUSSIAN LESSONS

*Kandieva Djpara*
*Kırgız Cumhuriyeti Beden Eğitimi ve Spor Akademisi*
*jypararoza@gmail.com*

**ABSTRACT**
The article is devoted problems of formation language base of students-athletes. The paper discusses the material on which students can be broadened and how best to use the educational material on national sports to develop all types of speech activity (listening, speaking, reading, and writing) of non-philological higher education institution. It is expedient to carry out based on speech material of the studied disciplines. Language training for our students' specialty is conducted using the text on national sports and lexical and grammatical assignments. The text material that corresponds to the specifics of national sports reflects a certain style of speech. This training material and lexical and grammatical assignments will help students who do not yet know Russian well enough, improve their speaking skills, and teach them how to grammatical correctly speak about national sports. The lexico-grammatical material selected in according with the peculiarities of this topic. The text is adapted and reflects the specifics of national sports. Tasks for the text have the following structure:
1. Pre-text exercises, as well as comments introduce students to unknown vocabulary, new country-specific realities that will encounter in the text.
2. Translations to the text enable the teacher to check the correctness of the understanding of the text, to activate the language and speech material of the topic and, thus, prepare students for the implementation of post-text assignments.
3. Post-text exercises aimed at developing the students' skills of spontaneous spoken language in situations that mimic the natural conditions of communication. Working with dictionaries makes it easier for them to use literature in their specialty in Russian. This is of great interest especially among students of the faculty of national sports, because it is their life and future profession.
Keywords: national kinds of sports, Russian as nonnative, World Nomad, types of speech activity, national-cultural property, nomadic civilization.
Резюме: Представленная статья посвящена проблеме формирования языковой базы у студентов-спортсменов. В работе говорится о том, на каком материале можно расширить знания студентов и о том, как лучше, используя учебный материал по национальным видам спорта, предусмотреть развитие всех видов речевой деятельности (аудирование, говорение, чтение, письмо) на занятиях русского языка в неязыковом вузе. Это целесообразно выполнять на базе речевого материала изучаемых дисциплин. Обучение языку специальности наших студентов проводится с использованием текста о национальных вида спорта и лексико-грамматических заданий. Текстовой материал, соответствующий специфике национальных видов спорта, отражает определенный стиль речи. Данный учебный материал и лексико-грамматические задания помогут студентам, еще недостаточно хорошо владеющим русским языком, усовершенствовать свои навыки разговорной речи, научат их грамматически правильно высказываться о национальных видах спорта. Лексико-грамматический материал отбирается в соответствии с особенностями данной темы. Текст адаптирован и отражает специфику национальных дов спорта. Задания к тексту имеют следующую структуру: 1.Предтекстовые задания, а также комментарии знакомят студентов с незнакомой лексикой, новыми страноведческими реалиями, которые встретятся в тексте. 2.Задания к тексту дают возможность преподавателю проверить правильность понимания текста, активизировать языковой и речевой материал темы и, таким образом, подготовить студентов к выполнению послетекстовых заданий. 3.Послетекстовые задания направлены на развитие у студентов навыков спонтанной разговорной речи в ситуациях, имитирующих естественные условия общения. Работа со словарями облегчает им пользование литературой по специальности на русском языке. Это вызывает большой интерес особенно у студентов факультета национальных видов спорта, потому что - это их жизнь и будущая профессия.
Ключевые слова: национальные виды спорта, русский как неродной, Всемирные игры кочевников, виды речевой деятельности, национально-культурное достояние, кочевая цивилизация.

**Введение:** На данном этапе в условиях модернизации высшего образования повышаются требования к специалистам, которые должны обладать высокой компетенцией в области своего предмета, владеть навыками педагогической коммуникации, речевой культуры, способностью постоянно совершенствовать свой профессиональный уровень. Основной целью высшего образования стало формирование творческой, разносторонне развитой личности, способной реализовать свой потенциал в современных социально-экономических условиях.

Главной тенденцией современного развивающегося мира является стремление к интеграции. Интеграционные процессы характерны для всех ведущих направлений развития нашего общества. Образовательный процесс конца 20 – начала 21 веков направлен на формирование личности с высокой культурой общественного сознания, что подразумевает соответствующий нравственно-этический и интеллектуальный уровень, владение иностранными языками, готовность к межкультурному общению. Это определяет особую значимость качественного обучения русскому языку в вузе. На всем постсоветском пространстве русский язык используется в качестве второго языка, или служит неофициально как язык межкультурной коммуникации. Следует воспитать у студентов-спортсменов понимание важности изучения русского языка, что это является жизненно-необходимым условием при вхождении в международное образовательное пространство.

Национальные виды спорта являются неотъемлемой частью культурного достояния кыргызского народа. Они дошли до нас с древних времен. Мы по праву гордимся ими. Для них характерен национальный колорит и самобытность. Они пользуются большой популярностью среди народов, проживающих в Кыргызстане. Национальные виды спорта - это доступность и массовость, верность кыргызским народным традициям. И, конечно, их необходимо беречь и сохранять. Сегодня интерес к русскому языку становится осознанной необходимостью для миллионов молодых людей, стремящихся достичь успеха с помощью своих профессиональных навыков. И наши студенты не являются исключением. И в этом мы должны помочь им на занятиях русского языка при изучении учебного материала по национальным видам спорта. Это способствует в формировании основных навыков успешной коммуникации и поможет в плодотворной работе по специальности в области физической культуры и спорта.

**Цель нашей статьи:** провести обмен опытом поисков наиболее эффективных путей преподавания русского языка как неродного на базе учебного материала по национальным видам спорта с учётом методологических и теоретических основ гуманитарной подготовки специалиста в области физической культуры и спорта, обладающего высоким уровнем культуры и способного успешно ориентироваться и действовать в условиях динамического общества.

**Результаты:** изучение литературы, подбор учебного материала, разработка лексико-грамматических заданий, выводы. Данный учебный материал содержит информацию о национальных видах спорта, которая знакома и близка студентам- спортсменам.

Большое значение уделено работе с текстом «Всемирные игры кочевников», где представлен комплекс предтекстовых, послетекстовых и других видов заданий.

Нами представлен учебный материал по национальным видам спорта, который будет содействовать не только нравственно-этическому и речевому развитию студентов, но и готовности к межкультурному общению.

## ПРЕДТЕКСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ

**Задание 1.** Прочитайте слова и словосочетаний, которые вы встретите в тексте «Игры кочевников».

Цивилизация – ступень общественного развития и материальной культуры, характерная для той или иной общественно-политической формации.

Древность – далёкое прошлое.

Зрелище – то, что представляется взору (театральное представление).

Этнос– исторически сложившаяся общность людей ( племя, народность, нация).

Мировоззрение – система взглядов на природу и общество.

Нюанс –оттенок, тонкое различие в чем-нибудь.

Фольклор – народное творчество, совокупность обычаев, обрядов и других явлений народного быта.

Форвард – нападающий в футболе.

**Задание 2.** Переведите на кыргызский язык следующие словосочетания: истинный знаток, захватывающее действие, стратегия, неотъемлемая часть, кочевая цивилизация, культурное наследие, международный уровень, мировой бренд.
Проверьте себя по русско-кыргызскому словарю.

**Задание 3.** Образуйте от существительных прилагательные.

**Образец:** кочевник – кочевой.

Традиция, зрелище, борьба, тактика, защита, ловкость, состязание, фольклор, выносливость, соперник, партнер.

**Задание 4.** Прочитайте внимательно текст.

**Игры кочевников**

Идея Всемирных игр кочевников не нова – в древности каждый праздник сопровождался состязаниями джигитов на ловкость, выносливость, силу.

После обретения независимости центрально-азиатскими странами древние виды спорта, традиционные для кочевой цивилизации, получили новое дыхание и началось их бурное возрождение. Сегодня уровень их развития позволяет претендовать на создание нового мирового спортивного бренда под названием «Игры кочевников». Проведение игр как международных соревнований было только делом времени. Идея Кыргызстана о проведении Игр кочевников поддержана такими государствами, как Турция, Казахстан, Азербайджан, Узбекистан, Таджикистан, Туркменистан, Гагаузия, Монголия, Китай, субъектами Российской Федерации, представителями этноспорта Восточной Европы, Северной Америки и Юго-Восточной Азии.

В программу Игр включены кок-бору, эр эниш, ат чабыш, жорго салыш, кунан чабыш, кыргыз курош, алыш.

Один из самых захватывающих и мужественных видов конных игр, несомненно, кок-бору. Кок-бору – это одно из имён волка. Кыргызский фольклор настолько богат и безграничен, что приходилось слышать около двухсот имён волка! Смысл кок-бору, или улак тартыш, козлодрания, в том, чтобы первым донести тушу козла до определенного места. Это может быть дом, в котором идет той, или в спортивной версии – забросить в «казан», подобие большого котла. В сельском варианте джигиты уходят далеко за айыл и там, подобно хоккейному вбрасыванию шайбы, туша бросается посередине, и за неё идет нешуточная борьба. Тот, кто первым схватил тушу, прижимает её ногами к боку лошади и пытается ускользнуть от соперников, а те, в свою очередь, стараются перехватить тушу козла. В спортивном варианте две команды борются за тушу козла и стараются забросить её в «казан». За каждый вброс засчитывается очко.

Каждый, кто наблюдал кок-бору, может засвидетельствовать, до какой степени это захватывающее действо! Бесстрашие, с которым игроки бросаются в самую гущу толпы, смешение лошадей и человеческих тел, заслоны, подобные тем, что баскетбольные «центры» ставят своим легким форвардам, прижимание соперника к «борту», похожее на хоккейные силовые приёмы, страховка друг друга, или кулачные бои, если соперник обижает партнера по команде и т.д. Но все это нужно увидеть и прочувствовать самому. Недаром того, кто побывал на кок-бору, еще больше притягивает этот красивый и мужественный вид спорта.

Следует отметить, что за кажущейся легкостью и лихостью джигитов скрыто много нюансов. Всадник и лошадь, которые участвуют в игре, должны понимать и чувствовать каждое движение друг друга. Требуются огромная физическая сила, выносливость и ловкость для того, чтобы вырвать тушу козла у соперника и закрепить её под стременем, прижав ногой. При этом отбиваться от атак соперников, которых не один и не два на таких же мощных лошадях. Поэтому со стороны иногда трудно оценить все внутреннее напряжение кок-бору, мастерство игроков, воздать должное работе с лошадью. Как и во многих видах спорта, это доступно лишь истинным знатокам.

В программе Игр были не только конные, но и интеллектуальные виды, такие как ордо и тогуз-коргоол. С древних времен у кыргызов альчики занимали особое место, и существует много разновидностей игры, как индивидуальных, так и коллективных. Ордо занимает в них самое видное место. По утверждению некоторых ученых, в этой игре, как и в шахматах, важна стратегия и тактика, умение предугадывать ход противника, просчитывать на несколько шагов вперед собственные действия. Смысл игры заключается в том, чтобы выбить как можно большее

количество альчиков из круга диаметром в 10-14 метров. Число альчиков рассчитывается сообразно числу игроков – на каждого по четыре или пять. Среди них обязательно должен быть альчик-хан, который считается за два. Задача команд – выбивать альчики из круга, не нарушая правил, которые жестко регламентируют каждый удар, каждый шаг, даже то, как нужно держать свободную руку при ударе томпой. В некоторых случаях в тактике ордо можно усмотреть элементы снукера, пула и даже кёрлинга.

Всемирные игры кочевников представляют собой культурное наследие народов и стран мира, отражают культурные ценности каждого этноса посредством объединения национальных видов спорта и культуры, традиций, мировоззрения, философии. Самое главное – это то, что огромный толчок получит развитие национальных видов спорта, которые теперь выходят на самый высокий международный уровень.

( Н. Джоодатов).

**ПОСЛЕТЕКСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ**

**Задание 5.** Найдите в тексте ответы на следующие вопросы и запишите их.

1.Какова идея Всемирных игр кочевников? 2.Какие национальные виды спорта включены в программу Игр? 3. Что включает в себя кок-бору? 4. Что нового вы узнали об интеллектуальной игре ордо? 5. Что собой представляют Всемирные игры кочевников?

**Задание 6.** Найдите дополнения в данных предложениях. Определите, каким падежом они выражены, к каким глаголам относятся?

1. Всемирные игры кочевников представляют собой культурное наследие народов и стран мира.
2. В древности каждый праздник сопровождался состязаниями джигитов на ловкость, выносливость, силу.

**Задание 7.** Восстановите пропущенные реплики диалога и продолжите его.

- ……?
- Я знаю, что кок-бору – это одно из имён волка.
- ….....?
- Это праздник, который сопровождается состязаниями джигитов на ловкость, выносливость и силу.
- ……?
- Больше всего я люблю играть в ордо.
- ……?
- Ордо относится к интеллектуальным видам спорта.

**Задание 8.** Поставьте слова из скобок в нужном падеже.

Следует отметить, что за кажущейся (легкость) и (лихость) джигитов скрыто много нюансов. Смысл игры заключается в том, чтобы выбить как можно большее количество (альчик). Задача команд – выбивать альчики из (круг).

**Задание 9.** Выпишите из текста предложения с однородными членами.

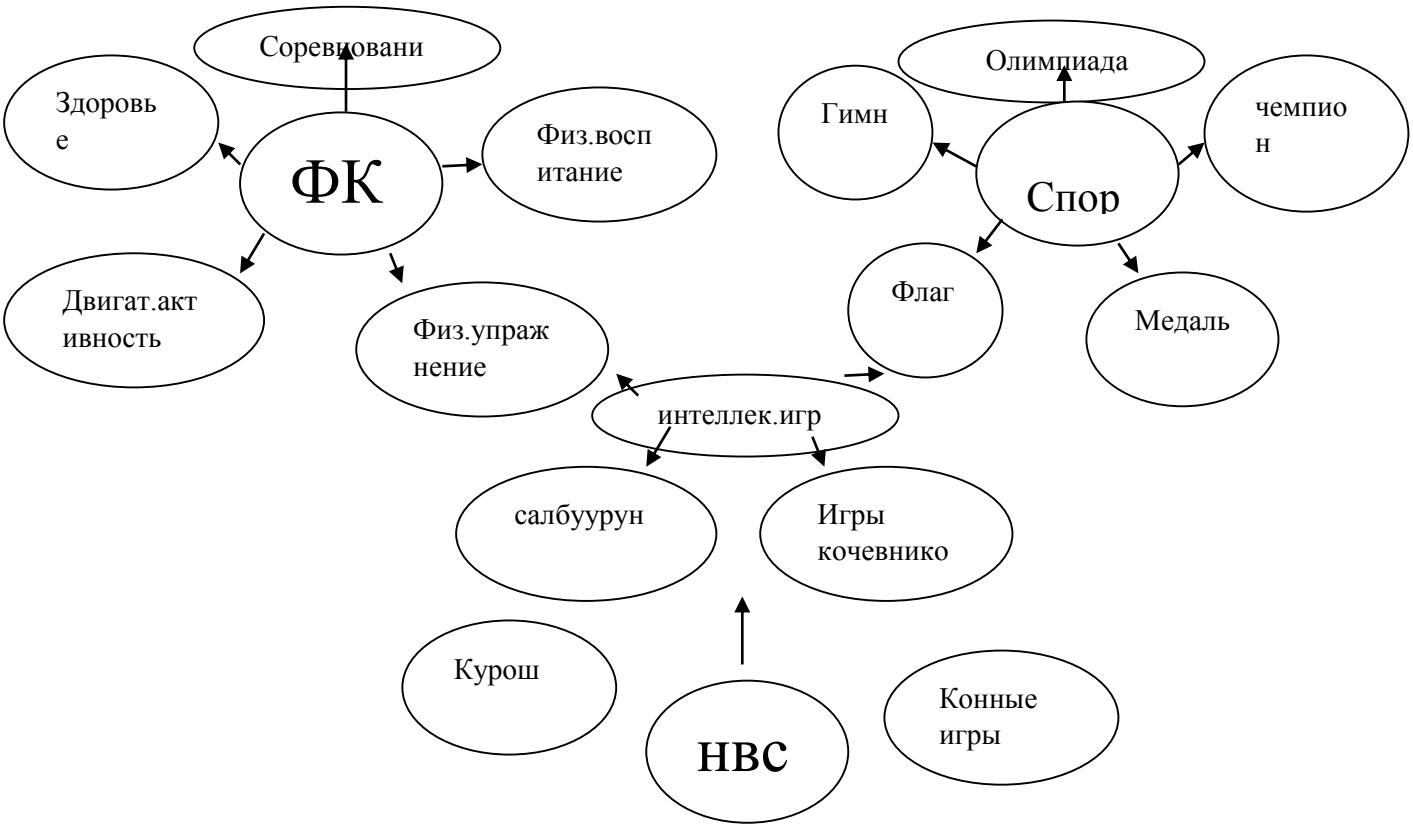
**Задание 10.** Передайте основное содержание текста.

**Задания по теме «Национальные виды спорта»**

**Творческое задание:** Представьте себе, что вы – спортивный комментатор и ведёте репортаж с открытия Всемирных игр кочевников. Итак, ваш текст.

**Задание.** Распределите в столбики по тематическим группам: конные игры, борьба, интеллектуальные игры.

**Задание.** Составьте кластеры на темы «Физическая культура» , «Спорт» и «Национальные виды спорта».




**Вывод:** Таким образом, на наш взгляд, пропаганда и продвижение национальных видов спорта на занятиях русского языка как неродного является важным условием в подготовке студентов-спортсменов и приобщению их к межкультурной коммуникации.

**Литература**

1. Кандиева Дж. М. Учебное пособие по русскому языку «Физкультура, спорт и искусство в жизни человека» - Б.: 2016. – 196 с.
2. Н. Джоодатов. Игры кочевников. – Б.: Sport Men, 2014.
3. Василенко Е.И. Сборник заданий по русскому языку. М.: Русский язык, 2000.
4. Ожегов С.И. Словарь русского языка / Под ред. Н.Ю. Шведовой. 16-е изд. М., 1984.
5. К.К. Юдахин. Киргизско-русский словарь. М.: Советская энциклопедия, 1965.
6. Этнические игры кыргызов. Учебное пособие для студентов ВУЗов. Карасаева А.Х., Абдырахманова Д.О., Арыкова Ч.Н., Джаманкулов К.Д. – Б.: ИП «Лапницкий», – 2013.

# SOMATOTİP ÖZELLİKLER İLE VO2MAX ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

# INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN SOMATOTYPE CHARACTERISTICS AND VO2MAX

[1]*Kerim DÜNDAR* [2]*Yasemin SEVİM SALMAN* [3]*Uğur DÜNDAR*
[4]*Sibel TETİK* [5]*Süleyman GÖNÜLATEŞ* [6]*Aytekin Hamdi BAŞKAN*

[1,2]*Dokuz Eylül Üniversitesi Güzel Sanatlar Fakültesi*
[3,5,6]*Pamukkale Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi*
[4]*Erzincan Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu*
[6]*Giresun Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi*

## ÖZET

Bu çalışmanın amacı, somatotip özellikler ile Vo2Max değerleri arasında ilişki olup olmadığını incelemektir. Çalışmaya bir üniversitenin spor bölümünde öğrenim gören 76 öğrenci gönüllü olarak katılmıştır. Katılım gösteren gönüllülerin somatotip özelliklerinin (mezomorf, endomorf, ektomorf) belirlenmesi için deri kıvrım kalınlıkları, çevre ve çap ölçümleri yapılarak ilgili formüllerle hesaplanmıştır. Yine Vo2Max değerlerinin belirlenmesinde 12 dakikalık Cooper testi uygulanmıştır. Verilerin istatistiksel analizinde ise IBM SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) 22.0 paket programı kullanılarak verilerin dağılımlarını belirlemek için Tanımlayıcı İstatistik yapılmıştır. Değişkenler arası ilişkinin belirlenmesinde Korelasyon (correlate-bivariate) analizi kullanılmıştır. Sonuçlar, ortalama (*X*) ve standart sapma *(SS)* olarak sunulmuş ve P<0,05 değeri anlamlı kabul edilmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Somatotip, Vo2Max, Vücut Yağ Yüzdesi

## ABSTRACT

The purpose of this study is to examine whether there is a relationship between somatotype characteristics and Vo2Max values. 76 volunteers who study at sports department of a university participated in the study. The skin fold thicknesses, circumference and diameter measurements were made and related formulas were used to determine the somatotype characteristics (mesomorph, endomorph, ectomorph) of participating volunteers. Again, to determine Vo2Max values, the 12 minute Cooper test was applied. In statistical analysis of the data, Descriptive Statistics were used to determine distributions of data using IBM SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) 22.0 package program. Correlate-bivariate analysis was used to determine the relationship between variables. The results are presented as mean (X) and standard deviation (SS), with a P <0.05 significance.

**Key words:** Somatotype, Vo2Max, Body Fat Percentage

# FARKLI RAKIMLARA SAHİP İLLERDE EĞİTİM GÖREN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN $VO_2$MAX SEVİYELERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI

# COMPARISON OF $VO_2$MAX LEVELS OF UNIVERSITY STUDENTS STUDYING IN PROVINCES WITH DIFFERENT ALTITUDES

*[1] Uğur DÜNDAR [2]Kerim DÜNDAR [3]Sibel TETİK [4]Süleyman GÖNÜLATEŞ [5]Yasemin SEVİM SALMAN*

*[1,4]Pamukkale Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi*
*[2,5]Dokuz Eylül Üniversitesi Güzel Sanatlar Fakültesi*
*[3]Erzincan Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu*

## ÖZET
Bu çalışmanın amacı iki farklı ilde bulunan üniversite öğrencilerinin $VO_2$max seviyelerinin karşılaştırılmasıdır. Çalışmanın yönlendiricisi olarak 354 rakımlı Denizli ili ve 1185 rakımlı Erzincan ili baz alınarak, aradaki rakım farkının orada yaşayan kişilerdeki $VO_2$max seviyesini belirgin bir şekilde etkileyip etkilemediği konusu ele alınmıştır. Çalışma Pamukkale Üniversitesi öğrencileri ve Erzincan Üniversitesi öğrencilerinin içinde bulunduğu toplam 152 gönüllü öğrencinin katılımı ile gerçekleştirilmiştir. $VO_2$max seviyelerinin belirlenmesinde öğrencilere 12 dakikalık Cooper testi uygulanmıştır. Uygulanan test sonucu elde edilen veriler ilgili formülle değerlendirilmiştir. Verilerin istatistiksel analizinde IBM SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) 21.0 paket programı kullanılmıştır. Verilerin dağılımlarını belirlemek için Tanımlayıcı İstatistik, iki grup arasındaki değişkenlerin karşılaştırılması için Bağımsız Örneklem t-testi (Independent Samples t-testi) kullanılmıştır. Sonuçlar, ortalama ($X$) ve standart sapma (SS) olarak sunulmuş olup $P<0,05$ değeri anlamlı kabul edilmiştir. Sonuç olarak, gruplar arası $VO_2$max değerlerinde istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur. Bu sonuç Pamukkale Üniversitesi öğrencileri $VO_2$max değerlerinin Erzincan Üniversitesi öğrencilerine oranla daha yüksek olduğunu göstermektedir. Düşünülenin aksine rakım seviyesi düşük olan ilde örnek alınan $VO_2$max değerlerinin istatistiksel olarak daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.
**Anahtar Kelimeler:** Yüksek Rakım, $VO_2$max, Cooper

## ABSTRACT
Purpose of this study is the comparison of the $VO_2$max levels of university students in two different provinces. As router of study the province Denizli with an altitude of 354 and the Province Erzincan with an altitude of 1185 has been taken as basis and it was dealt with the subject whether an altitude difference between does have a certain effect on the $VO_2$max levels of individuals living there. The study has been realized by the participation of totally 152 voluntary students, among these students of the Pamukkale University and Erzincan University. For the determination of the $VO_2$max levels the students were subjected to the 12-minutes Cooper test. The data obtained in result of the applied test have been evaluated by means of relevant formula. For the statistical analysis of the date the IBM SPSS (Statistical Package for Social Sciences) 21.0 pack program has been used. As Indetifying Statistics for the definition of data distributions, for comparison of the variables between the two groups, the Independent Samples t-test has been used. Resuls has been submitted as average *(X)* and standard deviaiton (SS) and the value $P<0,05$ has been found to be significant. Consequently, the intergroup $VO_2$max value has been found to be significant. This study shows that the $VO_2$max values of students at the Pamukkale University are higher compared to the students at the Erzincan University. Contrary to the popular opinion, the $VO_2$mac value pattern from the province with low altitude level has been determined as being statistically higher.
**Key Words:** High Altitude, $VO_2$max, Cooper

# MANAS DESTANINDA MILLI KIRGIZ OYUNLARI

# КЫРГЫЗ ЭЛИНИН УЛУТТУК ОЮНДАРЫНЫН «МАНАС» ЭПОСУНДА БЕРИЛИШИ

*D. A. DUIŞENBIEVA[1] Leyla TÜRKMEN[2]*
*1.Pedagogik Bilimler Adayı, Kırgızistan Devlet Beden Eğitim ve Spor Akademisi. Bişkek/ KIGIZİSTAN*
*2.Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi. Samsun / TÜRKİYE*

## ÖZET
At üstünde orgür oynayan, göç edip yaşam süren halk, yaşama ortama ve milli ozelliğimize yugun olan, çok sayıda mobil ve harakettli oyunları keşfeltmişlerdi. Bu oyunlar bizim zamana ulaşana değin bir takım sosyal yaşama göre değişmiş oldu.
Özellikle bu oyunlarda insanların, halkın umudu, isteği, coşkusu, urgünlügü, eşitlik, hak, adalet için çabasın, mükadelesin görebiliriz. Halk ve milli oyunlarda halk eğitiminin en iyi örnekleri derin özelliklere sahip, felsefesı, düşüncelerinin ulusal niteliklerindendir.
Her zaman şüphesiz genç nesilin aktif çefik yaşamina dikkat edilerek bu bağlamda güç zeka gerektirir. Genç nesilin milli oyunlara aktif katılımım sağlayarak aynı zamanda mobil oyunları teşvik için odüleri düzenlemeye çalışilmıştı.
Kırgızlar tarıhinde zor şartlarda hayatın yürüten halkın, nüfüsün, vatanın, hatta aynı zamanda yür yıllardır kendi gelenek görenek kültürün yok etmemeye çalışan aym topraklarda yaşamın sürükleyen komşu milletlerı duşmanlardan koruyarak, büyük belalardan kurtarıp yardımsever halk olarak bilinmişti.
Ne narika şarkilar melodiler, masallar, ata sözleri ve deyimler, mühteşem halk el sanatları, Manas Destanı babadan oğula, nesilden nesile miraz edilerek bu zamana ulaştı. Kırgızlar için Manas Destanı tarihi, folkloric maanasının önemi çok zordur Yüz yıllardır Manas destannan Kırgız epic tarih, külltür, insanlığın geleneksel, ulusal birliğin örf ve ideallerin kaynağıdır.
Bu makalede Manas Destanı Kırgızın mirası Destandan milli oyunların türlerin bizim zamana ulaştıran en önemli kaynak olarak biliriz.
**Anahtar sözler:** ulusal oyunlar, yaratıcılık, miras, folklor ve epik esenler.

## АННОТАЦИЯ
Ат жалында эркин ойноп, көчүп конуп жүрүүгө шай жаралган жоокер элдин кулк мүнөзүнө, улуттук өзгөчөлүгүнө жараша сандаган кыймылдуу оюндарды ойлоп табышкан. Ал оюндар азыр биз жашап жаткан күндөргө да жетип, кай бирлери социалдык мазмунга жараша өзгөрүүлөргө дуушарланган.
Негизинен ал оюндарда элдин ой тилеги, үмүтү, кубанычы, өкүнүчү, эрдиги, эркиндик теңдикке умтулуусу, адилеттик, акыйкаттык үчүн болгон күрөшү камтылган. Ал оюндардан элдик педагогиканын мыкты үлгүлөрү, элдик терең философиялык көз караштар, улуттук өзгөчөлүк көрүнүп турган.
Байыртадан эле жаш муундардын сергек жүрүүсүнө, шамдагай болуусуна, ден соолугунун бекемдигине өзгөчө көңүл бөлүшкөндүгүнө шек жок. Ушуга байланыштуу кыймылдуу, акыл, күчтүүлүктү талап кылган оюндарга жаш муундардын активдүү катышуусуна талап кылынган, ошону менен бирге байгелерди уюштуруп стимулдаштырууну аракеттенишкен.
Кыргыз эли өз жашоо тарыхында татаал жолдорду басып өтүп, эли жерин, ал тургай коңшулаш жашаган тектеш тилдүү калктарды да сандаган жоодон, табийгаттын катаал кырсыктарынан коргоп келген. Ошону менен катар өз биримдигин, үрп-адатын, салтын, кылымдар бою түзүлгөн маданиятын көөнөртпөй сактаган. Не бир ажайып ыр күүлөр, элдик кол өнөрчүлүктүн түмөн түрү, макал ылакаптар, жомоктор, ал эмес залкар эпосторго чейин муундан-муунга, ооздон оозго өтүп ушул күнгө жетти.
Кыргыз эли үчүн «Манас» эпосунун тарыхый-фольклордук мааниси абдан зор. Кылымдардан-кылымга кыргыздар бул эпостон тарыхын, маданиятын, улуттук биримдиктин идеяларын, адамгерчиликтин булактарын, улуттук салт-санаанын, үрп-адаттын, элдик оюндардын түрлөрүн алып келишкен. Бул макалада кыргыз элинин улуу мурасы болгон «Манас» эпосунда да улуттук оюндар кеңири баяндалгандыгы тууралуу айтылып, алардын кээ бири тууралуу сөз кылынган.
**Түйүндүү сөздөр:** улуттук оюндар, элдик оозеки чыгармачылык, улуу мурас, эпикалык чыгарма.

# İRAN'IN TARİHİ PEHLEVAN KURUMU: ZURHANE KÜLTÜRÜ VE TÜRK SPOR GELENEĞİNE ETKİSİ
# EXPLORATION OF PEHLEVAN COUNCIL IN IRAN: ZURKHANEH CULTURE AND THE EFFECT OF TURKISH SPORTS

*[12]Mehmet TÜRKMEN [2]Saeed SHOKOUFEH [3]Adem KAYA*
[1]Muş Alparslan Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Muş/ TÜRKİYE &
[2]Kırgızistan – Türkiye Manas Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Bişkek/ KIRGIZİSTAN
[3]Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi-Spor ABD., Samsun/ TÜRKİYE
[3]PhD Asst. Professor Physical Education Department SUNY Cortland, USA.

## ÖZET
Bu çalışmada; İran'da oluşum süreci binlerce yıl öncesine dayanan, "ata sporu" olarak görülen güreş (koşti/ küşti)'in kadim mekânı "Zurhane/ Zorhana" incelenecektir. İrana'nın temel eserlerinde, destanlar ve lügatlerde Zurhane (zur + hane) iki kelimeden oluşmaktadır. Terminolojinin etimolojisi; "Zur" ve/ya "zor" [Güç] manasına, "Hane" ise [Ev] anlamına gelmekte, ikisinin bileşimi (zurhane) ise [güç evi] manasına gelmektedir. Zurhane, Zerdüşt dini kaideleriyle formatlanmış, 3500 yıllık geçmişi olan, dünyanın en eski spor merkezlerinden biridir. İranlılar bunu "ata sporu" olarak görülmektedir. Başta Türkler olmak üzere Büyük Asya'dan Avrupa'ya tüm hakları ve gelmiş geçmiş devletlerin sporda geleneksel yapılanmalarını, ritüellerini, tanım ve kavramlarını büyük oranda etkilemiştir.
Çalışmanın amacı; İran'ın kadim spor merkezi olan "Zurhane"nin gelişimini ve ritüellerini, Türk halkları spor ve oyun kültürlerine nakli ve etkileyişini kısaca aktarmaktır. Araştırmada birçok orijinal kaynak kullanıldı. Merkezine ise G. Ensafpour'un, "Zurhane'nin Tarih, Kültür ve Sosyal Grupları" adlı eseri alındı. Başta münakaşasız ilmi eser olan bu kitap olmak üzere çalışmada kullanılan kaynakların geleneksel oyun ve sporların tarihi kökenine inmede, alan çalışanlarının önünü açmak ve akademik derinleşmelere ışık tutmaları amaçlandı. Zurhane ritüelleri kadimden kalma birçok anlamlar taşımaktadırlar. İslam'dan sonra İran'da Zerdüşt dini tüm dış hatlarını kaybetmiş, yerine İslami heterodoks yâda Şia/ Şii mezhebiyle Ehlibeyt öğretilerini merkeze koymuştur.
Zurhaneler eski fonksiyonlarını yitirmesine ve ritüelleri sembolik kalmasına rağmen, hala İran büyük bir kutsiyetle canlı tutmaktadır. Zurhaneler fizyolojik eğitimle birlikte ahlaki eğitim verip, erdemli olmayı öne çıkarmışlardır. Her ikisinde de performansını gösterenlere "Pehlevan", "Ayyar", "Şatır" gibi ulvi sıfatlar verilmektedir. Zurhanelerin Bu sosyal grupları Türk halkları spor ve oyun kültürünü de bir şekilde etkilemiştir. İran'da güreş bir spor formatından ziyade sosyal değer ve sosyal norm gibi algılanmaktadır. Özünde Zerdüşt kültüründen gelen pehlivan kavramı, hala İran'da sosyal hiyerarşi ve sosyal prestijin en üst mertebesidir.

**Anahtar Kelimeler:** İran, Pers, Spor Geleneği, Zurhane, Kültür.

## ABSTRACT
This study explores one of the traditional wrestling (Kosti/ Kushti) in Iran, called "Zurhane/ Zurkhana". Zurhane which means "power house" in the Persian literature was formed by the principals of Zerdusht religion thousands of years ago. It is one of the oldest sports in the world since it has 2500 years old history. In Persian' main literatures, history books, and sagas, the definition of Zurhane is emphasized as "ancestor sport". It has significantly influenced and inspired traditional structures, rituals, and concepts of sports in many cultures; especially Turkish, and other cultures from the middle Asia to Europe. The purpose of this study is to explore development and rituals of Zurhane, and its impact on other cultures.

During the study, several original sources and literatures have been reviewed. Especially, G. Ensafpour's well-known scientific study "Cultural, Historical and Social dimensions of Zurhane" was used as conceptual framework. Before, during and after training, when the wrestlers dress, undress, and go out to the matches, some rituals are made, and lyrical songs are sang. The instruments used in Zurhane and instructions of them have several historical meanings. While it has only a symbolic meaning in Islamic and Ahl al-Bayt tradition, the foundation of it come from the principals of Zarathustra, which is a polytheistic belief.

Zarathustra lost all of its outer lines after the religion of Islam was introduced; principals of the Shia have been widely accepted and practiced, based on Ahl al-Bayt tradition. Even though most of functions of Zurhane have been gone and rituals of them have just a symbolic meaning anymore, it has been widely recognized in the Iranian culture. It is believed that Zurhane wrestling teaches both physical and moral values, and wrestlers who demonstrate these values are called "pehlevan/ pehlivan". Rather than a form of sports, wrestling is recognized as

a social value and norm in Iran. The concept of pehlevan has a strong meaning that originally comes from Zarathustra tradition, and pehlivan has the highest level in social hierarchy and social status in Iran.

**Keywords:** Persian, Persian, Sports tradition, Zurhane, Culture.

## GİRİŞ

Zurhane, Farsça olarak iki kelimeden oluşur; "Zur" anlamı Güç, "Hane" anlamı ise "Ev" demektir. İki kelimenin bitişmesiyle oluşan (Zur+hane) zurhane; "zor evi" anlamına gelmektedir. Bugün "Pohlavani Sporu" yani "Koshti/Güreş"; Güreş ve savaş sanatlarında uygulama ve geliştirme mekânlarıdır. Zurhane, İran kültüründe gücün, tevazulu olmanın, cesaretin, erdemliliğin, bütünsel sağlık ve refah (Farsça Tandorosti) üzerine yerleştirilen önemin bir göstergesidir. "Zurhane" yâda "Zorhane"nin ne zaman teşkilatlandığı veya sosyal bir gurup olduğu net olarak bilinmemektedir. Ancak en az 2500 yıllık bir geçmişte sahip olduğu klasik Pers kültür, dil ve din kodları taşımasına nispetle söylenebilmektedir. Bu tarihi spor merkezlerine bakılırsa bir çeşit pehlivanlık geleneği ve pehlivanların bir kapalı sahada güçlerine geliştirerek savaşlara hazırlandıkları mekân denilebilir. Köklü bir medeniyete sahip olan Persler, oldukça yüksek bir dil ve kültür kodu cereyanı oluşturup, diğer medeniyetleri kalıcı bir şekilde bu cereyanın etkisi altında bırakmışlardır. Göktürkler'den itibaren başlayıp Karahanlı, Gazneli, Babür-şah, Harzem-şahlar, Selçuklu ve Osmanlı Devletleri olmak üzere en çokta Türkleri etkilemişler. Askeri kodlar hariç beşeri ya da sosyal gurupları, sanat, edebiyat, hatta adet ve gelenekleri bile etkilemişlerdir. Günümüzde dahi bu Pers kodlarının etkisi görülmektedir. Abdest, namaz, oruç vb. dini temel terminolojide olduğu gibi geleneksel sporlarda da aynısı ve hatta fazlası vardır. Geleneksel okçulukta kemankeş, kemane, tirendezan, tirkeş vb.; güreş kelimesi dışında geleneksel güreşlerin peşrev, pehlivan, kispet, dâî, şalvar, temenna vb. tüm terminolojisi, hatta ritüellerinin tamamına yakını Persçe ve Pers kültür kodu hakimiyetindedirler.

**Amacı;** İran'ın kültürel etkisi özellikle Geç İlkçağ'ı Sasani döneminde Roma'dan Batı Avrupa'ya, Afrika'ya, Çin'e ve Hindistan'a farkedilir şekilde kültürleri etkilemiştir. Bu kültürel etkisi imparatorluk sınırlarının çok ötesine kadar ulaşmıştır. Zurhane ve sosyal kurumlarının İran'daki proto tipi 3500 yıllık bir geçmişe sahiptir. Fakat asıl örgütlenmesi Arap Emevilerin Sasaniler'i 637-651 yıllarında ki, 14 yıllık işgalleri ve çetin savaşları döneminde olmuştur. Emevilerin Sasaniler'i yenip liderlerini de öldürünce, diğer İran soyluları Orta Asya'ya yerleşerek bu bölgede İran kültürünü ve dilini yayacak olan ilk yerel Fars hanedanlığı Samanileri kurdular. Samaniler bu dönem de özellikle dil ve kültür bağlamında Orta Asya Türk halklarını etkisi altına aldı. Geleneksel oyun ve sporlar milli kültür ürünleri olduğu, kültürlerde dilde yaşadığı ve dil ile nesilden nesile aktarıldığı için, Pers kültür kodları Türklerin oyun ve sporlarını büyük oranda etkilemiştir. Bu etki hala varlığını oyunların terminolojisinde, tarzında ve tüm ritüellerinde varlığını hissettirmektedir. Ok yerine kemankeş, okçu yerine tirendezan, Alp yerine Pehlivan, güreş yerine küşti/ koşti vb. terimler almıştır. Tarz ve ritüelleri de aynı şekildedir. Şimdi ise Türklerin geleneksel oyun veya sporlarının tarihi kökenine inmede İran kaynakları incelenmek bir nevi zorunluluk haline gelmiştir. Bu bağlamında geleneksel oyun ve sporları daha iyi anlamak ve anlatabilmek, bilinmeyen yönlerini görebilmek için tam anlamıyla ilmi eser (ler) sayılabilecek bir takım İran kaynakları çevrilip, Türk spor literatürüne kazandırmak amaçlandı. Tüm bunlar amaçlanırken de geleneksel oyun ve sporlardaki daralmış çalışma alanlarını genişleterek akademik derinleşmenin önünü açmak hedeflendi.

Bir makale veya bildiri sınırlarını fazlasıyla aşan bu çalışma, merkezine İranlıların kadim "Zurhane/ Zorhana/ Zorkhanen" (Zorhane) denilen geleneksel kurumu ve bu kurumda fiziki ve ahlaki erdemliliğin sembolü olan "Pehlevan/ Pehlivan" kavramını aldı. Ayrıca Selçuklu, Osmanlı, Babür vb. tüm kadim Türk devlet ve hakanlıkları spor kurum ve kavramlarında niçin Pers kodu kullanıp taşıdıkları sorusuna yanıt arandı. Tüm bu olanları daha iyi tahlil edip yorumlayabilmek için konuyla ilgili ciddi müelliflerin eserlerine ihtiyaç duyulmaktaydı.

Gerek İranlı gerekse yabancı birçok araştırmacı zorhanelerin amacı, kapsamı, tarihi, fiziki yapısı, kullanılan aletleri, antrenman şekil ve tüm ritüelleri hakkında çalışmalar yapmışlar. Bunların içerisinde en kapsamlısı ve zurhanenin klasik çağına inen, çağdaş İran dili yanısıra klasik Pers dili ve terminolojisi kullanan Gholamreza ENSAFPOUR'un eseri tercihimiz oldu. Persçe orijin adıyla; "**زورخانه وفرهنگ تاریخ زورخانه اجتماعی های وگروه** ", Latince; "**History, Culture and Social Groups of Zurhane**", Türkçe; **"Zurhanenin Tarih, Kültür ve Sosyal Grupları**" olan kitap çevrildi. İlk baskısı 1975 ve ikinci baskısı

2007 yılıdır. Yazar MÖ. 492 yılı ve Herodot/ Ηροδοτος, Sokrates'in öğrencisi Ksenofon, İslam dünyasında Eflatun olarak bilinen Platon / Πλάτων,; MÖ 427 - 347), Srabon/ Στράβων (MÖ 64 - MS 24) vb. klasik yazarlardan dipnot düşmüştür. Bunların yanısıra İbn-i Sina'dan tutun İslami yazarlardan ve tüm temel eserlerden notlar düşmüştür. Firdevsi'nin Şahname'sini dikkatli bir şekilde tahlil etmiştir.

Ayrıca İslam öncesi yazıldığı kesin olan, yazarı ve tarihi belli olmayan, içeriğinde İran'ın eski dini Zerdüştlüğün ve zurhanenin kaidelerini sentezleyen bir kitaptan da faydalanmıştır. 250 sayfalık bu kitabın nerdeyse 1/4 dipnotlardan oluşmaktadır. Kitapta çoğu terimler klasik İran diliyle aktarıldığı için çağdaş lügatlerin hiç birinde karşılığı bulunamamıştır. Dolayısıyla birçok terimler olduğu gibi yazılmak zorunda kalınmıştır. Yazar, aşağıda görüleceği gibi girişinde Persler'in bilinen ilk dini Zerdüşt'liğin kaideleriyle başlamış. İsabetli bir giriş yapmıştır. Zira bugün dahi İran'ın zurhane ve geleneksel güreşlerindeki ritüellerin İslami unsurları sadece görecelidir. Bu ritüeller daha ziyade Zerdüşt dini kaideleriyle örtüştüğü görülebilecektir.

Persler, tarih sahnesinde görülmeye başladığında Zerdüşt dinini benimsemişlerdir. Bu dinde iyiliği "Ahuramazda", karanlık ve kötülüğü de "Ahriman (Angramanyu)" temsil etmiştir. Zerdüştlüğün özünü iyilikle kötülüğün mücadelesi oluşturmuştur. Çok tanrılı Zerdüşt dininin tapınaklarına "Ateşgede" adı verilmiştir. Pers ordusu, İran halkından toplanan daimi düzenli piyade ve süvari kuvvetlerinden oluşuyordu. Bunlar mızrak, ok, yay, kama ve kalkanla donatılmışlardı. Savaşlarda demir pullardan yapılmış zırh giyerlerdi. Bu kültür ve öğretilerin etkisinde kötülüğe karşı koymak için Persler bir spor çerçevesinde kendi vücutlarını geliştirmeye başlamışlardır. Bu geleneksel sporları bazı zorluklar altında zurhane şiklinde geliştirmişler.

**Eski İran'da Zorhane Sporunun Temelleri**

Avesta döneminde Zerdüşt'ün öğretilerine göre spor ve sağlık bütün insanların yapmaları gereken farzlarından biriydi. Bu düşünceye göre beden sağlığı ile ruh sağlığın arasında olumsuz ilişkiler oldoğuna inanmaktaydılar. 9. Yasna[1] paragraf 19 da Bir Avesta insanı Ahura Mazda'dan[2] beş talebinden biri cennet ve ikincisi vücut gücü olduğunu belirtmektedir. Bir Alestayı genci sağlıklı, cesur ve güçlü olmayı hayatının temel koşullarından olduğunu biliyor ve her zaman Ahura Mazda'dan güçlü ve sağlıklı bir evlat yetiştirmesine dua edermiş. Yasht[3] 5 paragraf 78 her genç kızın çevik ve güçlü bir erkekle evlenmeyi ve reşid evatlara sahip olmalarını hayal ederdi. Sir Dinshah[4] Irani antik perslerin ahlakı isimli kitabında (s: 21) Manevi mükemmellik ve Fiziksel mükemmellik ile birlikte her Avesta'nın En büyük ahlaki ve askeri görevi köyleri ve kasabalarının savunmaları olduğunu vurgulamaktadır. Beden eğitimi ve ahlak antik çağda Perslerin geniş bölgesinin korumak amacıyla en yüksek şekilde ortaya çıkmıştır. Herodot[5] (Herodot I, I36) şöyle yazmış: Persler beş den yirmi yaşa kadar evlatlarını üç meseleye alıştırmaktalar: Ata binme, atıcılık yapmak ve asla yalan söylememek.

Ksenofon[6] (Xenphone. Anabasis. I,3) Genç perslerin özel sahalarda yetenekli öğretmenlerin gözetimin altında spor yaptıklarını bahsetmektedir: Genç perslere 16 yaştan itibaren okçuluk ve zobinin[7]

---

[1] Avesta'da dini tören sırasında okunan bir bölüm

[2] Eski Pers İmparatorluğu resmi dini Zerdüştçülüğün, kötülük ilkesi ya da Tanrı'sı olan Ehrimen'le sürekli bir mücadele ya da savaş hali içinde olmakla birlikte, Zerdüştçü iyimserliğin bir ifadesi olarak, sonunda mutlak bir zafer kazanacak olan baştanrısı, iyilik ilkesi.

[3] Yashts (Yašts) Genç Avestaların yirmibir ilahi içeren bir koleksiyondur.

[4] Mumbai doğumlu Hentin Perslernden Tercüman ve yazar, ünlü Bombay Zerdüşt liderlerinden biriydi.

[5] MÖ 5. yüzyılda yaşamış olan Yunan tarihçi ve antik yazar. Tarihin babası olarak anılır. Gezilerinde gördüğü yerleri ve insanları anlattığı, Herodot Tarihi olarak bilinen eseriyle tanınır. Eserinin esas konusu, Persler ve Yunanlar arasında yapılan Pers savaşlarıdır (MÖ 492-449).

[6] Sokrates'in öğrencisi Yunan filozof, yazar, tarihçi ve asker. Ksenofon, uzun yıllar Anadolu'yu işgal eden Pers ordularında bulunmuş çoğunlukla İranlıların askeri eğitim ve öğretim düzenleriyle ilgili görüşlerini yazmıştır.

[7] Antik çağda düşmana karşı atılan Ucu iki boynuz tarzı olan Küçük mızraklardı

kullanmasını öğretmektedirler. Strabon[8] göre perslerde 5 ile 24 yaş arası en uygun eğitim süreci olarak vurgulamaktadır. Süreçte gençler okçuluk, binicilik ve mızrak tekniklerinin tamamlıyorlardır. Eflatun[9] şöyle yazmaktadır: "*Persler cocuklarını sporla daha kuvvetli yapıyorlar ve öğretmenleri Zerüşt'ün*[10] *ayini törenlerini uygun şekilde gençlerini dürüstlüğe, doğruluğa teşvik edip, ahlâkın yükseltmek yönünde çalışmaktadırlar. Onlara cesur yürekli, özgür karakter, savaşçı ruhuna sahip olmalalarına sağlamaktadırlar.*" Plutarchus[11] ise; "*Gençlerin Persler de cesurluk ve vucud sağlığı avantajlaından faydalanılmaktadır ve gençler vucut hareketleriyle daha kuvetli olmaya çalişmaktadırlar*".

Antik Yunan tarihçileri Persleri pehlivan ve cengâver sporcu olduklarını belirtmektedir. Böylece Ksenofon[12] Kuroş[13] adlı kitabıında perslerin gençlere yaptıdıkları sporlardan bahis etmektedir. Strabon; yürümek, binicilik, okçuluk, zobin, hedefe doğru yüzmek, sapan atışı[14], Riyazet;[15] sıcağa ve soğuka dayanabilmek, atlama, avcılık ve çevgan[16] gibi oyunlar ki, Persler yapmaktadırlar.

Ksenofon Persler için; "*her türlü spor çeşitlerini öğrendikten sonra pehlevanlık erdemine sahip olurlar, "Gordek", yani tekâmüle ermiş, yiğit ve kahramandırlar. Persler güreşi sevdikleri için her zaman meydan muharebesine ilgi göstermektedirler ve savaşa gittikleri zaman göğüste zırh, sol kolda kalkan ve sağ elinde uzun bir kılıcı yanlarında bulundurmaktadırlar*".
Herdot[17] ilk kitabın birinci fıkrasında Persler için şunu yazar: "*Persler yüzmede hedefleri sadece temizlik değildir, belliki mücadele ve pratik yapmaktır*". K. Cyropaedia (1-2: 1)[18] "History, Culture and Social Groups of Zurhane" isimli kitabında yüzmeyi şöyle tarif ediyor:

---

[8] Srabon. Xv (Yunanca: Στράβων; MÖ 64 - MS 24), Yunan tarihçi, coğrafyacı ve filozof. Yaşadığı dönemde bilinen yerlere yapılan göçlere ve hangi milletlerin yerleşmeler yaptığı üzerine gerçekleştirdiği çalışmalar ile ün kazanmıştır.

[9] Platon, Alcibiad Prim P, 121 D,

Platon ya da İslam dünyasında Eflatun olarak bilinen (Yunanca: Πλάτων, Plátōn; MÖ 427 - MÖ 347), Antik klasik Yunan filozofu, matematikçi ve batı dünyasındaki ilk yükseköğretim kurumu olan Atina Akademisinin kurucusudur.

[10] **Zerdüşt:** (Avesta dilinde: **Zarathustra**, Farsça: **Zartoşt**) Zerdüştlük dininin kurucusudur. Bazı akademisyenlere göre gerçek adı Sipitama'dır. Zerdüşt'ün İranlı olduğu bilinse de doğum yeri hakkında ortak bir kanı yoktur. Antik İran'ın doğusunda doğduğuna dair genel bir düşünce hâkimdir. Zerdüşt'ün Avesta'da toplanan ve Zerdüştçülük ile ilgili günümüze ulaşan tek belge olan kutsal Gatalar ve Yasna Haptanghaiti ilahilerinin yazarı olduğuna inanılır.

[11] **Mestrius Plutarchus:** (Yunanca: Πλούταρχος; MS 46 - 120?) Yunan tarihçi, biyografi ve deneme yazarı.

[12] Ksenofon, uzun yıllar Anadolu'yu işgal eden Pers ordularında bulunmuş çoğunlukla İranlıların askeri eğitim ve öğretim düzenleriyle ilgili görüşlerini yazmıştır. Bunlarla birlikte Pers ordularının tüm sefer kayıtlarını tutmuştur.

[13] Pers İmparatorluklarından Akamanış Hanedanı'nının ilk kurucusu ve ilk kraldır.
[14] **Sapan**, kültleştirilerek yuvarlanmış taş vb. malzemelerin uzak mesafelere atılmasını sağlayan el yapımı ilkel bir fırlatma silahı.
[15] **Asceticism:** i. nefsinin isteklerini kırarak çok sade bir hayat yaşama
[16] Polo (Çevgen), at üzerinde dörderli iki takım oyuncularının ellerindeki özel oyun sopalarıyla 10 cm çapındaki bir topa vurmalarıyla oynanan bir oyundur. Amaç rakip takımın kalesine gol atmaktır (topu menziline ulaştırmaktır).
[17] **Herodot** (**Halikarnassoslu Herodotus**; Yunanca: Ηροδοτος **Herodotos**; MÖ 484, Halikarnas - MÖ 425), MÖ 5. yüzyılda yaşamış olan Yunan tarihçi ve antik yazar. Tarihin babası olarak anılır. Gezilerinde gördüğü yerleri ve insanları anlattığı, Herodot Tarihi olarak bilinen eseriyle tanınır. Eserinin esas konusu, Persler ve Yunanlar arasında yapılan Pers savaşlarıdır (MÖ 492-449).

[18] The ***Cyropaedia***, sometimes spelled ***Cyropedia***, is a partly fictional biography of Cyrus the Great, written around 370 BC by the Athenian gentleman-soldier, and student of Socrates, Xenophon of Athens. The Latinized title *Cyropaedia* derives from Greek *Kúrou paideía* (Κύρου παιδεία), meaning "The Education of Cyrus". Aspects of it would become a model for medieval writers of the genre known as mirrors for princes. In turn it was a strong influence upon the most well-known but atypical of these, Machiavelli's *The Prince*, which was an important influence in the rejection of medieval political thinking, and the development of modern politics. However, unlike

"*Gençler yüzmeye hâkim olduktan sonra onlara silahları ve giysileri bozulmadan nasıl sudan geçmeleri gerektiğini öğretiyordurlar. Saha sporları hatta Madlerden*[19] *önce yapılmaktaydı. Pers Avestayiler at koşturmak için özel sahaları vardı ve bu sahalara Çerta*[20] *deniyordu. İran antik çağda savaş, av, yürüme ve çövgan gibi etkinliklerde attan faydalanmaktaydılar. O yüzden at eğitimi çok önemliydi ve atların sağlığı için ayini törenlerinde dua ediyorlardı*". 1. Darius[21] kitabelerin birinde şöyle diyor: "*Ben şah Darius, Ahura Mazda'nın*[22] *yardımıyla biz Pers halkı hem iyi insan hem de iyi atlara sahibiz hiç kimseden korkmayız. Ahameniş İmparatorluğu*[23] *diğer saha sporlarından biri Geygaçtır*"[24]. Ksenofon geygaç için: *"Oyun için binicilerin yollarına 16 fit uzunluğunda bir kaç kule dikilip ve onun baş kısmına farklı renkleri olan kâseler (hedef cismi) konuluyordu. Biniciler oklarıyla birlikte hücuma geçiyorlardır ve o haldeyken kaç uk'u (ok'u) kâselere fırlatıyorlardı ve daha sonra sağdan soldan ve arkadan yine geçerek uk/ok atmaya devam ediyorlardı. Oyun Perslerin bütün şehirlerinde yaygındı hatta sultanlar bile bu uyuna katılırlardı*".

İran antik çağın en eski ve en yaygın olan saha sporlardan biri çevgandır. Bu spor Geygaçla birlikte Safevî[25] dönemin sultanların karşısında gösteriş amaçlı ve görkemli bir şekilde yapılıyordu. "Çevgan ve Guy Zeni" oyunlarının geçmişi hem Şahname'nin[26] pehlivani bölümünde hemde tarihi bölümünde gürülmektedir. İlk olarak Şahname'de Kavus'un Rüstem aracıyla hapishaneden kaçırıldıktan sonra bu zaferin şerefine kutlamalar yapılmış ve Çevgan ve Guy Zeni oyunlarla bitirilmiştir. Diğer tarafdan Siyaveş'in hikâyesinde bu prens ve ordusu ile diğer tarafdan Afrasiab ve ordusu ile de oyun olarak yapılmıştır. Yine de bu uyun Siyaveş ile Gersioz arasında da yapılmıştır.

---

most "mirrors of princes", and like *The Prince*, whether or not the *Cyropaedia* was really intended to describe an ideal ruler is a subject of debat

[19] **Medler** (Azerbaycanca: Midiya, Farsça: مادها- Mādhā) günümüzdeki İran'ın Kuzeybatı ve günümüzdeki Azerbaycan'ın Güney ve Güneydoğu kesimlerinde yaşamış halk.

[20] Çerta kuşmak ve yere anlamı verir

[21] **Büyük Darius** (MÖ 549 - MÖ 485, Eski Farsça:, *Xerxes Dārayawauš*) MÖ 552 - 485 yılları arasında İran'ı yönetmiş olan imparator. Modern Farsça' da adı داریوش (*Dâryûsh*), İbranice kaynaklarda דָּרְיָוֶשׁ (*Daryaweş*) Antik Yunanca' da **Δαρεῖος** (*Darios*), Latince ve Romalı tarihçilerin notlarında ise *Darius* biçiminde geçer. Ayrıca Darius yaptığı fetihler ile Persler için çok önemli sayılır.

[22] **Ahura Mazda** (Pehlevice: Ohrmazd, Farsça: اهورا مزدا**,** "Bilginin Efendisi", eski Pers İmparatorluğu resmi dini Zerdüşt'çülüğün, kötülük ilkesi ya da Tanrı'sı olan Ehrimen'le sürekli bir mücadele ya da savaş hali içinde olmakla birlikte, Zerdüştçü iyimserliğin bir ifadesi olarak, sonunda mutlak bir zafer kazanacak olan baştanrısı, iyilik ilkesi. Moğol mitolojisinde "Hormosta", Türk mitolojisinde "Kurbustan" veya Hürmüz (Türk tanrısı Kürmez ile özdeşleşmiştir) adıyla yer alır. Moğollara göre 55 Batı Tanrısının başında bulunur

[23] **Ahameniş Hanedanı** (Ahameniş Hanedanı ya da Pers İmparatorluğu), (Eski Farsça: *Hakhāmanishiya*; Farsça: هخامنشیانHah'āmanishiyān; MÖ 550 - MÖ 330), MÖ 6. yüzyılda Büyük Kiros tarafından kurulan Pers devleti.

[24] Çapraz vuruş; sağa, sola, öne, sağ ve sol çaprazlara kâseden dikilmiş hedeflere hızla giden at üstünden okla vurma yarışı.

[25] **Safevî Devleti** veya **Devlet-i Safevîyye** (Azerbaycanca: *Səfəvilər Dövləti*, Farsça: صفویان) İslamiyet sonrası en önemli Türk-İslam devletlerinden biridir. 1501 ve 1736 yılları arasında bugünkü Azerbaycan, İran, Ermenistan, Irak, Afganistan, Türkmenistan ve Türkiye'nin doğu kesiminde varlığını sürdürmüş, tarihte ilk kez Şiî Onikiciliğini resmî mezhep olarak kabul etmiş olan halkları yönetmiş ve Azerbaycan'ın varis olduğu hâkim hanedanın devletidir

[26] *Şehname* (Farsça: شاهنامهShāh nāme, *Šāh-nāma*), Firdevsi'nin eski İran efsaneleri üzerine kurulu manzum destanıdır. İran edebiyatının en büyük eserlerinden biri olarak kabul edilir. 977 ila 1010 arasında yazılmıştır. 60.000 beyit civarında hacime sahiptir. Tek şair tarafından yazılan en uzun epik şiirlerdendir.

Geştaseb hikâyesinde bu oyunlardan Roma'da bahis edilmiştir. Taberi[27] kitabında üçüncü Darius'un[28] İskendere bir Çevgan günderdiğini vurgulamıştır. II. Şapur[29] Çevgan ve Goy zeni oyunlarını çok severdi. **Behram Çubin**[30] Firdevsi'ye[31] göre

((همه بزم ونخجیر بد کار اوی دگر اسب ومیدان وچوگان وگوی))

**"Ziyafet ile avdan sonra; çevgan ile guy onun zevkiydi"**

Şehnamenin dediğne göre çevgan ve guy oyunlarını hem at üstünde hemde yerde yapılmaktaydı. At üstünde her bir lider kendine yedi arkadaş seçtikten sonra toplam sekiz kişi oluşurdu ve resmi oyunlarda özel müzik aletiyle yapılırdı ve oyun sırasında da çalmaya devam ederdi.





Ksenofon şöyle yazmış: "*Çevgan uyun sahası geniş bir alana ulaşmaktadır ve bu sahanın iki tarafında kayadan barlar konulmaktadır. At binicileri "Goy/ guy" denilen topun peşine koşturuyorlardır. Çevganın sapının küçük olması nedeniyle sporcular topu vurmak için bayağı yere doğru eğilmeleri gerekiyordu ve bu oyunda her demete sayısı 15 ile 20 kişiyle yapılmaktadır. Eğer oyuncular topu kendi sahalarında uzaklaştırabilselerdi onlar oyunu kazanıyorlardı*". Şehnameden vurgu yapdığımız çevgandan sonra başka pehlivani oyun örnekler hakkında da söz etmemiz doğru olacaktır. Ferdevsi şehnamesinde pehlivanlık ve cengâverlik eğitimini Rostam ve Sohrabın aracıyla vurgulamaktadır;

*Bunun üzerine Rüstem; "çocuğu alıp Zabilistan'a götürdü ve ona, gül bahçelerinin ortasında, bir köşk yaptırdı. At, dizgin, üzengi; ok... gibi gerekli bütün eşyayı verdikten sonra,*

---

[27] **Ebu Cafer Muhammed İbn-i Cerir el-Taberî** (Arapça أبو جعفر محمد بن جرير بن يزيد الطبري; d. 838, Amul - ö. 923, Bağdat), fıkıh, hadis, tarih, dil, tefsir ve kıraat alanlarındaki çalışmalarıyla kendini kabul ettirmiş Müslüman din bilginidir. İran'da tarihî bir bölge olan Taberistan'da (günümüzde Mazenderan) doğduğu için 'Taberî' olarak ünlenmiştir. En önemli eserlerinden ikisi, İslâm dünyasında çok rağbet görmüş bir tefsir kitabı olan 'Tefsir'ul Taberî' (Türkiye'de 'Taberî Tefsiri' ismiyle bilinmekte ve yayınlanmaktadır) ve Taberî Tarihi'dir.

[28] **III. Darius** ya da **Kodomannus** (d. MÖ 380 - ö. MÖ 330; Farsça: داریوش*Dâriyûş* ) İran'da Ahameniş İmparatorluğu'nun son hükümdarıdır. MÖ 336- MÖ 330 yılları arasında tahtta kalmıştır. Büyük İskender'in Pers topraklarına girip ele geçirmesinin ardından devrilmiştir.

[29] **II. Şapur** (bazen *Büyük* diye de geçer), Sasani İmparatorluğu'nun 309 - 379 yılları arasındaki hükümdarıydı. Uzun süren iktidarı sırasında, Sasaniler, I. Şapur'un (241-272) hükümdarlığından beri ilk altın çağlarını yaşamıştır.

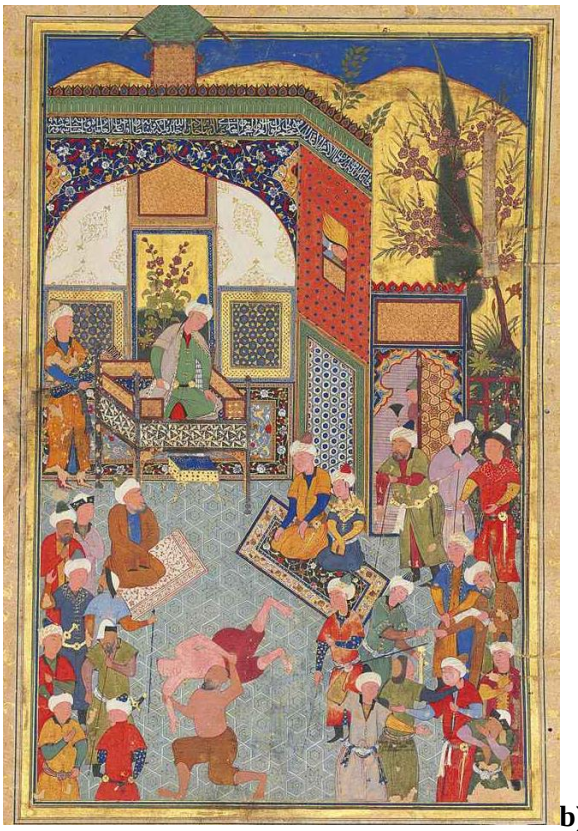
[30] **Behram Çubin:** (Farsça'da بهرام چوبین), Sasaniler zamanında II. Hüsrev'e bağlı meşhur bir İranî askerî komutan. 590 — 591 yılları arasında kısa bir süreliğine **VI. Behram** adıyla Sasani İmparatorluğu tahtına çıkmıştır.

[31] **Firdevsî:** (Farsça: حکیم ابوالقاسم فردوسی توسی, d. 940, Tus - ö. 1020 ay.), Samanîler ve Gazneliler dönemleri İran edebiyatının önde gelen Fars şair.

*Bir oturma yeri ile bir toplantı salonu hazırlattı. Kendisiyle birlikte Şarap içecek olan gözdeleri seçti. Doğan, şahin ve zağar gibi av için gerekli bütün materyalleri de hazırlattı*

*Ona adaletin faydasını, zulüm yapmanın zararlarını, söz: söylemesini. Savaşmasını, ordu, taht ve taç kullanmasını iyice öğretti. Siyavuş, öğretilenlerin hepsini çabucak kavradığı için, Rüstem çektiği zahmetlerin yemişini topluyordu*"[32]
Güreş eski ve antik İran da pehlivanlık ve cengâverliğin son simgesiydi. Şehnamenin bazı savaş sahnelerinde güreş bir ordunun yenilip yenilmesinde en son çare olarak yapılmaktadır:
"*Nihayet, intikam peşinde koşan bu iki büyük pehlivan güreşe başladılar. Her iki ordudan da kimsenin yardıma gelmemesi için karşılıklı olarak verdikleri sözde duruyorlardı.*

*İki ordunun arasında yarım fersahlık bir mesafe vardı.*
***Gökteki yıldızlar bile, Rüstem ile Puladvend'in güreşini seyre koyulmuşlardı...***[33]


**a)**

**b)**

**a)** Rustam vanquishes Puladvand Shahnama, 1085/1674 Princeton Islamic MSS., no. 58G; **b) Persian Art ,"The Wrestling Master is Challenged by His Pupil" From the Gulistan of Sa'di,1560 AD #Persian #Bukhara**

*Güreşe başlayıp önce ellerini çarptıktan sonra, birbirlerinin kemerlerinden yapıştılar.*
*Şide, uzaktan Rüstem'in kolunu ve kuvvetini görünce yüreğinden bir ah çekerek babasına:*
*Senin, devleri bağlayan Rüstem, dediğin eğer bu kuvvetli pehlivansa,*
*Şu kolu ve kuvvetiyle devin kafasını yere yuvarlayacağı muhakkaktır!"*

Rüstem ile Sohrab savaşında iki rakibin kaderi çeşitli silahlarla gösterilmektedir.
Bu savaşta iki liderden birinin ölümü İran ile Turan savaşın kaderini belli edecektir.
Bu yüzden Rüstem ile Sohrab güreş tutmakla belli etmesini çare görüyorlar.

"*Savaşa başlar başlamaz, her ikisi birden, birbirlerinin kemerlerine yapıştılar.*

[32] Şahnameden alınmıştır
[33] Şahnameden alınmıştır

*Eline kuvvetli olan Sohrab, hiç yerinden kıpırdamıyor ve öylesine dayanıyordu ki ona feleğin arka verdiği sanılabilirdi.*

*Bunun üzerine Rüstem, elini atıp o kaplan pençeli pehlivanın · başından ve kolundan yakalayarak,*

*O cesur delikanlının sırtını iki büklüm etti... Herhalde eceli gelmiş olacak ki, Sührab'ında vücudunda bir damla bile kuvvet kalmamıştı.*

*Rüstem onu havaya kaldırıp, bir aslan gibi, yere vurdu ve yerde kalmayıp kalkacağını bildiği için de, Hemen kılıcını çekerek, o uyanık yürekli oğlunun göğsünü yardı*".[34]





*Bijen ile Hûman* savaşında iki rakip çeşitli silahlarla savaştıktan sonra güreş tutmaya başladılar;
"*Güçlerini birbirlerinin üzerinde deneyerek, bazen o bunu, bazen da bu onu yerde sürükledi. Hûman'ın kuvveti Bijen'inkinden üstündü ama insanın talihi bir kere döndü müydü, hüneri de kaybolur. Böylece birbirleri üzerinde kuvvetlerini türlü şekillerde sınadılar ve birçok oyunlar gösterdiler. Fakat gelgelelim, feleğin yaptığı oyun hepsinden üstündü. Nihayet, Bijen elini atarak pençesini onun başından ayağına kadar üzerinde bir dolaştırdıktan sonra, Sol eliyle boynundan, sağ eliyle de dizinden yapışarak, o iriyarı bir deveyi andıran Hûman'ın belini iki büklüm ettiği gibi, onu havaya kaldırıp yere fırlattı ve bir rüzgâr gibi hızla elini hançerine attı*".[35]

Görüldü gibi İran antik çağında yüzme, av, binicilik, yürüyüş, geygaç zeni, çevgen ve güreş sporları silahşörluk, sapan, cirit oyunu, zobin ve okçuluk gibi Askeri ve savaş amacı için öğretilmekteydi. Bütün bunlar Manevi ve ahlaki düşünceler pehlivanların yetişmesinde bir bütün biçimdeydi. Bu özeliklere bakıldığında zurhane sporunda da gürülmektedir ve ayyarlar, Şatırlar ve pehlivanlarda mertlik, fedakârlık ve insanı değerlere bağımlı kalmağa inanmaktaydılar.

## ZURHANE RİTÜELLERİNDE AYÛARLA VE ŞATERLERİN GEÇMİŞİ

İran Antik çağda Ahura Mazda[36]'nın İblise karşı yardım çağrısı bir davet olarak anlaşılmaktadır. Bu davet her bireyin cevap vermesi ve bütün gücüyle şeytani huylara, yalana, tecavüze, adaletsizliğe, kötülüğe, ayrımcılığa, zayıflığa, tembelliğe, işsizliğe ve kuraklığa karşı koymaları

[34] Şahnameden alınmıştır
[35] Şahnameden alınmıştır
[36] **Ahura Mazda** (Pehlevice: Ohrmazd, Farsça: اهورا مزدا, "Bilginin Efendisi", eski Pers İmparatorluğu resmi dini Zerdüştçülüğün, kötülük ilkesi ya da Tanrı'sı olan Ehrimen'le sürekli bir mücadele ya da savaş hali içinde olmakla birlikte, Zerdüştçü iyimserliğin bir ifadesi olarak, sonunda mutlak bir zafer kazanacak olan baştanrısı, iyilik ilkesi. Moğol mitolojisinde "Hormosta", Türk mitolojisinde "Kurbustan" veya Hürmüz (Türk tanrısı Kürmez ile özdeşleşmiştir) adıyla yer alır. Moğollara göre 55 Batı Tanrısının başında bulunur.

ve Ahura Mazda'nın yardımına koşmaları farz olarak görülmektedir.



Antik çağda İranlıların felsefesi ve dünya görüşleri savaş felsefesidir. Ahura, Mazda ve Ebils bu felsefenin iki kıstasını oluşturmaktadırlar. Işık ile karanlık en eski düşüncelerinden biriydi ve her zaman bu iki faktör sosyal politikaları olmuştur.

Menog-i Khrad[37] isimli kitabın 43 paragrafında Ahura Mazda'nın ordusunun donanmasında şöyle vurgulamaktadır; "*Bilgi ruhuyla kendinizi süsleyin sonra özgüven ile güven giysilerini giyiniz, sonradan dürüstlük tamponu elinize alın ve gürz ile yay şükrüyle, Eblisle savaşa hazır olun*."
Antik çağının sporcuların atalarının geleneklerini koruyarak, ahlaki sorumluluk anlayışıyla bütün zurhane tarih boyunca insani değerlerin öğretilmesinin yanısıra, pehlivani sporlar ile özgüven ve güven ruhuna sahip oluyorlardır. Seravil (natti)[38] giyip kalkan yerine taş, gürz yerine mil[39], yay yerine Kabbadeyle[40] vücutlarını adaletsizliğe ve iblise karşı savaşmaya hazır ve güçlü tutuyorlar. Şeytana karşı duygular ve Ahura Mazda desteklemesi İslam'ın yükselişi ile Ayyarlar[41] şeklinde gaspçıların lanetlemesi ve hazrete Alinin övgüsüyle birlikte bir bütün haline geldiler. Bu slogan doğrultusunda Ayyarlar ve Şatteran[42] herkese öncelikleri varidi şöyle ki zurhane sporcuları bu slogan doğrultusunda ısrarcıdırlar.
İran'ın hikmetli vatanseverleri, Araplarla 200 seneyi aşan bağımsızlık savaşları boyunca İslam dinini Emevi ve Abbasi halifelerin Muhalifi olan masum imamlar [43] ve Alevi [44] ayinlerine seçerek Hz Ali öğretilerine ve ondan sora gelen imamlar inanarak Şia inancını kabul gördüler. İranlıların din ve gelenekler haline gelmesini ve bu sebeple bazı inançları oluşturarak İran halkını ona bağlı tutulması ve milli idealler uluşturması, Araplara karşı savaşta daha gayretli ve kendinden geçen birey haline gelmelerini sağlamaktır. Bu yüzden İranlıların milli ideallerinin yeni temelleri, Alevi hareketlerinden örneğin; Zeyd bin Ali[45] Kufe de, onun oğlunun İsyan Yahya ibn Said Horasan'da, diğer hareketler Gilan ve Mazenderan' de destekliyorlardır. Özellikle bu yolda Ayyarlar Alevlilere yardım etmenin yanı sıra

[37] Menog-i Khrad (anlamı: "Hikmet Ruhu") Orta Farsça yazılmış Zerdüştlüğün en önemli ikincil metinlerden biridir.

[38] Güreşçilerin güreş tutarken giyerdiler ve aynı zamanda tekke olarak da bilinmektedir.

[39] Zurhanelerde gücü geliştirmek için kullanılan egzersiz takım türüdür.

[40] Zurhanelerde Demir gibi çan halkaları olan. Egzersiz takım türüdür.

[41] Ayyarlar İran toplumundan biriydiler ve özel savaşları ve ahlaki ilkelere bağlıydılar ve fakirlere yardım etmek onların en büyük amacıydı bu toplum mertlik yücelik ve fakirlere yardım etmeninin taraftarıydılar. Ama bazen kefirleler eşkıyalık ve yağmalıkta yapıyorlardır.

[42] Şater, çevik ve zeki anlamına gelir. Şateran eskiden kalma Şattarlar anlamına gelebilir ve ayyarlarla benzeşiyorlardır. Çoğu yerde Şaterandan söz edilmektedir. Ancak bu kitapta Şattarlar da aynı Ayyarlar gibi iyilik dostu ve kütülük düşmanıdırlar.

[43] Şii İslam'a göre doğal olarak günahtan beri olan on dört kişiyi niteler. Bunlar, İslam Peygamberi Muhammed, kızı Fatıma ve On İki İmâmlar'dır.

[44] **Alevilik** (Arapça: عَلَوِيُّون), Türkiye'de Sünnilikten sonra en fazla mensuba sahip olan İslami bir itikadi mezheptir. Bu mezhebin mensupları *Aleviler* olarak adlandırılır. Alevilikte, Muhammed'in son peygamber olduğu, Ali'nin ise Velî'liği (*İmâmlığı*) esastır. Sünnilikteki Allah-Muhammed-Dört Büyük Halife sıralamasından farklı olarak, Onikicilik i'tikadının da temelini teşkil eden Hâkk-Muhammed-Ali sıralamasını, Ehl-i Beyt ve On İki İmam sevgisini esas alan inançtır.

[45] **Zeyd bin Ali** (699 Medine - 740, Kufe), Hüseyin'in torunu, fıkıh alimi ve Zeydiyye mezhebi kurucusu. Emevî halifesi Hişam bin Abdülmelik zamanında kendisine taraftar gözüken kimselerin kışkırtması neticesinde, halifenin askerleriyle yaptığı savaşta öldü. Naaşı Kûfe'ye, başı Mısır'a defnedilmiştir.

her türlü kurtuluş ve bağımsızlık savaşlarında destek vermekteydiler. Örneğin; Ebû Müslim Horasânî isyanı[46] (137-129 hicrî), Sinbâd isyanı[47](137 hicrî), Hâşim el-Mukanna[48] (169-158 hicrî) ve Bâbek Hûrremî[49] (223-201).

Ayyarların yardımıyla İranın milli kortuluş ve bağımsızlık savaşlarının en önemli ve en göze çarpanı; İranın bağımsızlığını kazandıran "Ya'qūb ibn al-Layth al-Saffār"[50] ve "Büveyhoğulları ya da Büveyhîler"[51], İranın şariyetini **Şiilik** veya **Şiâ** [52] diye duyurdular.

**Áyyārlar**

Bu tarihler içerisinde Ayyarları anlatmamızın sebebi Zurhane ve pehlivani sporların gelenek ve düşünce ilkeleri, onların cengâverlik, pehlivani, güreş ve spora eğilimi olmalarının yanı sıra inançlarından da kaynaklanmaktadır. Özelliklede en iyi Ayyar sporda en yetenekli olanlarıydı ve herkimse güçlü, çevik vücuda ve pehlivânî davranışlara sahipse Ayyarların cemaatin kabulüne layık olmaya gösteriliyordu. Eski çağın Pehlivânîniler ile Ayyarlar ve Şateranla karşılaştırdığımızda Sayısız örneklere rastlıyoruz. Örneğin Ayyarlar Hamza bin Abdulmuttalîb[53] den esinlenerek savaşlara son derecede fedakârlık

---

[46] **Ebû Müslim Abd-ur Rahman bin Müslim El-Horasanî** (Farsça: ابومسلم خراسانی ، بهزادان پور ونداد هرمزد), asıl adı Abd-ur Rahman'dır. *Ebû Müslim* künyesi ile tanınmış İranlı bir Müslüman siyasetçidir. Emevi Devleti'nin yıkılışı ve Abbasi Devleti'nin kurulması aşamalarında önemli roller üstlenmiştir. Horasan'da bulunduğu sıralarda Emevîler'e karşı faaliyetler yürütmüş ve isyan hazırlıklarını organize etmiştir. Abbasi Devleti'nin kuruluşundan sonra nüfuzunun giderek artması, devlet yönetiminde etkisinin güçlü hale gelmesi yönetimi rahatsız etmiş ve ortadan kaldırılmasına karar verilerek, bir görüşme sırasında öldürülmüştür.

[47] **Sinbâd** (Farsça: سندباد), ya da **Sinbâd el-Mecûsî** (Arapça: سنباذ المجوسي*Sinbâd el-Mecûsî*) (d: ? Âhan, Nişabur - ö: 755) Sekizinci yüzyılda Abbâsîler Hâlifeliği'ne karşı bir ayaklanma tertip eden Nişabur yakınlarında *"Âhan"* adında bir köyden olan İranlı din adamı

[48] **Hâşim el-Mukanna** *(Peçeli)* ya da **Peçeli Hâşim** (Arapça: المقنع) (d: ? - ö: 780/783) Ebû Mûslim Horasanî'nin Abbâsîler tarafından gaddarane bir şekilde kâtli sonrasında Merv şehrinde ortaya çıkan, Ebû Mûslim Horasanî'nin ölmediğine ama Mehdi olduğuna inanan ve Hûrremîler Hareketi'nin oluşumunda etkin rol oynamış olan yalancı bir peygamber.

[49] **Bâbek Hûrremî** (Farsça: بابک خرمدین Bābak Ḵhorram-Dīn; Azerice: Babək Xürrəmi, Doğum: 795 ya da 798 - Ölümü: Hicrî 3 Safer 223 / M. 4 Ocak 838[1]); Abbâsîler Hâlifeliği'ne karşı mücadele eden Hûrrem'îyye Hareketi (Ḵhorramdīnī ya da Ḵhorramī)'nın önderliğini[2] yapan ve 22 yıl süren (816-838)[3]Babek Ayaklanması zamanında Halife'nin ünlü komutanının önderliğindeki 6 büyük Hilafet Ordusunu mağlup eden Azeri kökenli komutan. Azeriler ve Farsların millî kahramanı.[10][11][12] Erdebil'de doğmuştur.

[50] Safari İran hanedanı krallarından biriydi. Ve hanedanının kurucusuydu ve Sistan da yönetilmekteydi. Merkezi Afganistan'da Zaranj olan şehriydi. Bir bakırcı olduğundan, "Safer" yanı bakırcı diye adlandırıldı.

[51] **Büveyhoğulları** ya da **Büveyhîler** (Arapça: الدولة البويهيةal-Dawla al-Buwayhīya, Farsça: آل بویه āl Būya; k. 945 - 1055), İran ve Irak'ta hâkimiyet sağlayan İrani ve Şii karakterli bir hanedan. Deylemlilerin kurduğu en güçlü hanedan olarak sayılır. Büveyhoğulları ilk önce Kuzey İran'a sahip olmuş daha sonra güneye çekilmişlerdir.

[52] **Şiilik** veya **Şiâ** (Arapça: الشيعة, Farsça: شیعه), İslam mezheplerinden birisidir. **Şii İslâm** ya da **Şii mezhebi** olarak adlandırıldığı da olur. Mensuplarına **Şii** veya çoğul olarak **Şiâ** denir. Sünnilik'ten sonra gelen ikinci büyük mezheptir. Sünni'lerin %83'lük oranına göre Şiiler İslâm dünyası içerisinde %15'lik bir kısmı oluşturmaktadır, diğer %2'lik kısımlar ise Haricilik gibi mezheplere mensup olan kişileri göstermektedir. Şiilik sözcüğü, Câferîlik ile eş anlamlı olarak kullanılabilmektedir, hâlbuki Şiîlik veya Şiâ hilâfet veya imamet sorununda tarihsel olarak *"Ali'ye yandaş olan kişiler"* anlamına gelmektedir. Başlangıç dönemindeki bu ayrılık daha sonraki devirlerde kendi kavramsal-teolojik alt yapısını oluşturarak mezhepleşmiştir.

[53] **Hamza bin Abdulmuttalîb** (Arapça: حمزة بن عبد المطلب) (d. 568 – ö. 625), Muhammed'in amcası ve ilk Müslümanlardandır. Künyesi, Ebu Ammâre (Umare) ve Ebu Ya'la olup, lakâbı "Esedullah", yani Allah'ın Aslanı'dır. Aynı zamanda Muhammed'in sütkardeşidir. Annesi Hale, Muhammed'in annesi Âmine'nin amcasının kızıdır. Muhammed'den iki ya da dört yıl önce doğmuştur. Hicretten yedi sene önce 615'te Müslüman oldu. 625 yılında Uhud Savaşı'nda vefat etti.

biçiminde çıplak bedenle ve sadece bele bağlı bir peştamalla katılırlardı. Biz 1400 yıl geçmesine rağmen Zurhanelerde hala çıplak beden ve peştamâl kemere bağlı olmasının olmazsa olmaz geleneğini görmekteyiz. Şimdiki pehlivanların giydikleri şalvar ise eski Şateraların savaşta giydikleri önlüklerdir ve cinsi deriden olan ve güreşçilerin güreş tutarken giyerdiler. 300 sene önce sadece pehlivanların giye bilecekleri tekke ve ya natti dedikleri bir tür şalvardır. Ayyarların giydiklerine dâhil geçmişini bir sonraki bölümde açıklanacaktır. Diğer geleneklerden olan ve 1310 Hicrî de Zurhanelerde yaygın olarak yapılan etkinliklerden birisi "uzun adım atma" oyunuydu.[54] Bu hareket Şattarların yaptıklarının temeli olarak ve muhtemelen eskiden Zurhanelerden başlayan ve sonradan bir iş olarak da bu meseleyi yapanlara kariyer sahip olmalarında yardımcı olmuştur.

Ayyarlar İslam'ın yükseliş ile yeniden birinci hicrinin orta yüzyılında cesur İranlıların arasından Arapların hâkimiyetine karşı yeniden ortaya çıktılar. Bazı tarihçilerin anlattıklarına göre, Ayyarlar **Sasani** İmparatorluğu'ndan[55] öncede olduklarını vurgulamaktadırlar. Bunlar antik çağda yerli prenslerin savaşlarında bazende soygun yaparak geçinen özgür ve profesyonel savaşçılardır. Ayrıca Fetyān özellikleri ve mert topluma sahiplerdir. Ayyarlar birbirini Yar (yardımcı, kötü günlerin arkadaşı) hitap ederlerdi. Eski üyeleri Pir (yaşlı hikmetli ve tecrübeli) ve yeni üyeleri Javan ya Genç (delikanlı) diye hitap ederlerdir. Toplandıkları yere ev, toplum merkezlerini Hezb (Parti) ve birden çok toplumlara Ahzab (Partiler) derdiler. Her bir partinin kendine ait lideri vardı ki, ona Serhang ya albay hitap ederdiler. Bu konuda daha bilgi kazanmak istenirse Sistan tarihi[56] adlı kitaba müracaat edilebilir. Ayyarilik kisvetine ulaşmak için adaylar kaç süreçten geçmeleri gerekiyordu. Hezbin sadık ve Jiddi üyelerine lehte ve yeni olan geçlere ise talebe denirdi. Talebeler zorlu bir test sürecini geçtikten sonra önlük almaya layık görünüyorlardı ve ondan sonra önlüklü öyle adlanıyorlardı.

"Sistan tarihi" kitap da şöyle yazıyor: Ayyarlar çıplak bedenle savaşıyorlardır. Savaştan Kaçınmaktan utanç duyardılar, adeta savaşta birbiriyle yarışıyorlardı ve tek başına binlerle savaşa girerdiler.

Prof. Teshner[57] Fetyān kitabında şöyle yazıyor: "Özel bir giysi olan ve onun büyük bir kısmı Seravilden (şalvar, pantolon) olan Fetyan (mertlik) giysisi, böyle anlaşılıyor ki Fetyan ve Fütüvvet (mertlik)

---

[54] Uzun adımlar ve atlaya atlaya bir mesafeyi kat etmektir, Şeleng endazi ya شلنگ اندازی

[55] **Sasani İmparatorluğu**, *(**Sasani Devleti*** veya ***Sasaniler** ya da İkinci Pers İmparatorluğu)* (**ساسانیان**), dördüncü büyük İran Hanedanı ve ikinci Pers İmparatorluğu'nun adıdır (224 - 651). Sasani İmparatorluğu, son Arşaklı hanedanı (Partlar) kralı IV. Artabanus'u yenmesinin ardından I. Ardeşir tarafından kurulmuş, son Sasani hükümdarı Şehinşah (Krallar kralı) III. Yezdigirt'in (632-651), erken Halifelik'le yani ilk İslam Devleti ile girdiği 14 senelik mücadeleyi kaybetmesiyle sona ermiştir. İmparatorluğun sınırları bugünkü İran, Irak, Ermenistan, Afganistan, Türkiye'nin doğu bölgesi (Büyük İran olarak bilinen bölge), Suriye'nin bir kısmı, Pakistan, Kafkaslar, Orta Asya ve Arabistan'ın bir kısmını kapsıyordu. II. Hüsrev'in hükümdarlığı (590-628) sırasında Mısır, Ürdün, Filistin ve Lübnan da kısa süreli olarak imparatorluğa dâhil oldu. Sasaniler, imparatorluklarını 'İranşehr' **ایرانشهر** (*Iranshæhr*) 'İranlıların (Aryanların) memleketi' diye adlandırırlardı.

Sasani dönemi, Geç İlk Çağ'ı kapsayarak İran Tarihi'nin en önemli ve etkili dönemlerinden biri olarak kabul edilir. Birçok yönüyle Sasani dönemi, Pers medeniyetinin en önemli başarılarına tanıklık etmiş ve İran'ın Müslümanlar tarafından fethedilmesi ve İslamlaşmasından önceki son büyük İran İmparatorluğu olmuştur. İran, Roma medeniyetini Sasani döneminde fark edilir şekilde etkilemiştir. Kültürel etkisi imparatorluk sınırlarının çok ötesine, Batı Avrupa'ya, Afrika'ya, Çin'e ve Hindistan'a kadar ulaşmıştır. Ayrıca bu kültürel etki Avrupa ve Asya ortaçağ sanatının oluşmasında göze çarpan bir rol oynamıştır.

Bu etki erken dönem İslam dünyasına kadar taşındı. Hanedanın kendine has ve aristokratik kültürü, İran'ın fethini bir Pers Rönesans'ına dönüştürdü. Daha sonra İslami olarak adlandırılan kültürün, mimarinin, yazımın ve diğer becerilerin çoğu Sasani İranlılarından daha geniş Müslüman dünyasına aktarılmıştır.

[56] Sistan tarihi Farsça eski kitaplarından biridir. Çeşitli (muhtemelen iki) beşinci ve sekizinci yüzyıllarda AH da yazılmıştır.

[57] Teshner Alman Oryantalistlerden

topluluğu temele ve kökeni İran'dadır. Zira İran da ta Ahameniş Hanedanı'ndan[58] buyana zaten İranlılarda Fütüvvet (mertlik) çok yaygınıydı. Araplar böyle bir şeye ihtiyaç duyulmuyordu. Mohammad-Taqi Bahar[59] "Tarihte Sistan" kitabının kattığı yazısında Ayyarlardan şöyle bahsetmektedir: "*Araplar izdiham ve tantanalarda ve ya savaşlarda kendilerini ispat eden çalışkan, ayık ve çevik şahıslara Ayyar lakabı veriyorlardır. Tarihe göz attığımızda Abbâsîler[60] zamanında Ayyarlar özelliklede Sistan[61] ve Nişabur[62] da çoğalmaya başladılar ve Ya'qūb ibn al-Layth al-Saffār[46] bu kabilenin albaylarından (serheng) biridir. Zira ayyarlar her şehirde kendilerine bir reis seçer ve ismini serheng yani albay isimlendirdiler ve bazende bir şehre birden fazla reis seçerdiler…*"

Ayyarilik İslam devrinden sonra devam ettiği gibi antik çağda da Iranda çeşitli şekillerde yaygın olup hatta Şehnamede de bahsi geçerek doğruluyor. "…*Rüstem Kahramanlarına (Ayyarlar), intikam almak için, kemerlerini bellerine bağlayıp hazırlanmalarını emretti. Bunun üzerine onlar da, hep birden, kayın ağaçlarından yapılmış olan eyerleri atlarına vurarak pençelerini savaşa hazırladılar. Rüstem de Rahş'ına bindi. Biri öne geçerek, hep beraber Bijeni bulmak için yola düştüler*"..



Şehnamenin tarihi bölümünde olan Erdeşir ile Kerem Heftad hikâyesinde Bu pehlivani kavramını daha detaylı inceleye biliriz. Şehnamenin bu tür destani hikâyelerden Ayyarlara ait bazı gerçekleri daha iyi kavramamızda yardımcı olabileceği gerekçesini anlayabiliriz.

İslam'ın gelişiyle birlikte Ayyari genel olarak ve Kitle hareketleri haline gelerek İranlıların Arapların Başatlıklarına karşı verdikleri savaş haline geldi ve bu yüzden Arap hükümdarlar ve Abbasiler vatansever ve dilaver Ayarlara (yabancı) olarak adlandırdılar ve bunların sözüne karşı gelen pehlivanlara adının yanı sıra yabancı kelimesini ekliyorlardı. Örneğin "yabancı Ammar", Yabancı "Hamza bin Abdullah Azerek", "Yabancı Saleh bin Nasr", "Yabancı Ya'qūb ibn al-Layth al-Saffār" bunlar her birisi Ayyarların reisi, komutanı ve Albayı (Serheng) olarak tanımlamışlardır.

Kardeşlik ve Mert'in (**Fetyān**) ayinlerine inanan Ayyarlar bazen **Feti** diye de adlandırılırlardı. Fetyān olan Ayyarlar bu mektebin öğretilerinin belli prensiplerine şiddetli bir şekilde inanmaktaydılar. Bu amentülerini vefa, doğruluk, güvenirli olmak, cömertlik, tevazu, nasihat, rehberlik, tövbe olarak adlandırabiliriz. Ve bunların uygulamasını kendilerine farz olarak görmekteydiler ki bunların ayrıntılı

[58] Ahameniş Hanedanı (Eski Farsça: *Hakhāmanishiya*; Farsça: هخامنشیانHah'āmanishiyān; MÖ 550 - MÖ 330), MÖ 6. yüzyılda Büyük Kiros tarafından kurulan Pers devleti.

[59] **Mohammad-Taqi Bahar** (Persian: محمدتقی بهار; also Romanized as Mohammad-Taqí Bahār; November 6, 1884, Mashhad - April 22, 1951, Tehran), widely known as **Malek o-Sho'arā** (Persian: ملک‌الشعراء) and **Malek o-Sho'arā Bahār** (literally: *the king of poets*), is a renowned Iranian poet and scholar, who was also a politician, journalist, historian and Professor of Literature. Although he was a 20th-century poet, his poems are fairly traditional and strongly nationalistic in character.

[60] **Abbâsîler** (Arapça: **العبّاسيّون**; al-'Abbāsīyūn), Emevî hanedanından sonra başa gelerek İslam Devleti'nin yönetimini ve halifeliği beş asırdan daha uzun bir süre elinde tutan Arap hanedan.

[61] **Sistan**, İran'ın doğusuyla (Sistan ve Belucistan) Afganistan'ın güneybatısını (Nimruz) kapsayan coğrafi bölge. Pers İmparatorluğu'nu yöneten efsanevi Kayan hanedanının, bugün Sistan'ı oluşturan topraklarda ortaya çıktığı söylenir. MS 226'da yöreye egemen olan Sasani hükümdarları, o dönemde Sakastan adını taşıyan bölgede birçok baraj ve sulama kanalı yaptırdılar.

[62] **Nişabur** (Farsça: نیشابور), İran'ın Razavi Horasan Eyaleti'nde şehir. Tarihi boyunca Horasan bölgesinin kültür ve ticaret merkezi olarak bilinen, İpek Yolu üzerinde bulunan şehrin adı Bişapur gibi Sasani hükümdarı I. Şapur'dan gelmektedir.

açıklaması Kamaloddin Hüseyin vaiz kâşif [63]"Fütüvet name sultani" adlı kitabına ve diğer Fütüvet namelerde bulabilirsiniz. Gelecek bölümlerden bunlarda bazılarınızdan bahsedilecektir.

Ayyarların partiler ve grupları içeresinde Siyasi kuruluşları varidi ki, bunun halkaları Bağdat'tan ta Sistan'a kadar birbirlerine bağlı ve birleşik olarak Hazret Ali Aleyhisselâm'ın ve evlatlarının ve Fetyān sologaniyle Araplara karşı savaş veriyorlardı. "Sistan Tarihi"nde şöyle geçiyor: "*Ayyarlar mert, cengâver, korkmaz, dilaver, savaşçı ve insani sıfatlarını taşıyan bireylerdir ve Shafqat mertlik ve zayıflara yardım etmek onların en iyi huylarından sayılabilmektedir*".

Kabusnâme'de[64] şu yazılmaktadır: "*Ayyarların en yogini olan en çeşitli sanatları bilenlerdir. Her işte sabırlı olmaktır. Hiç kimseye zarar vermemek, Sadık ve temiz yürekliktir. Verdiği sözü tutan ve dostlarına fayda yetirmektir. Esirleri azaat etmektir. Zayıflara yardım etmektir. Kötüleri yaptıkları işlerden vazgeçirmektir. Hep doğru söylemek ve doğru duymaktır. Kendi vücudundan geçerek adalet sağlamaktır. Yediği sofraya ihanet etmemektir. İyiliği kötülüğe yormamaktır. Kötülüğü görmektir. Eğer doğru bakarsan her şey bu üç şartı içermektedir. Birincisi: Hikmet, İkincisi: düzlük ve üçüncü: Halkla olmaktır*".

*Hicri ikinci yüzyılda* fütüvvet[65] mektebi ve pehlivani ayinlerinin Öğretilenlerin ışığında ve Fedakârlık ve milli Güç Kurumlularıyla Ayyarlar o kadar güç kazandılar ki Abbasilerin ordularını defalarca yendiler ve İranın çoğu bölgelerden tahliye ettiler. Bunların en iyi örneği "Hamza bin Abdullah Azerek" çoğu kez Harun Reşid [66] ordusunu yenerek uzlaşmaya zorladı. Ve diğeri "Ya'qūb ibn al-Layth al-Saffār" İran toprağını Arapların işgalinden kurtardı. Ayyarların üzgür huylarının göstermek için Nizamülmülk[67] ün Siyasetname kitabından halifenin bekçilerinden birisi Ya'qūb ibn al-Laythi rüşvet olarak Horasan[68],Sistan ve Kirman[69]ın Halifeliği karşılığında İranın kurtuluş savaşından vazgeçirmesi ve onun bu teklife karşı cevabını bir kaç satırda gösteriyoruz.

"*Emretti bir tahta tepsinin üzerine Sebze, balık ve soğan koyarak getirsinler. Ardından Halifenin elçisini getirmelerini emretti. Yakube leys Halifenin bekçisine şöyle dedi: git halifene anlat ki ben kalaycı birisiyim ve bunu da babamdan öğrendim. Benim yediğim yulaf ekmeği, balık ve soğandır ve bu krallığı ve serveti Ayyarlıktan ve yiğit olmamdan kazanmışım. Ne babamdan bana miras kalmış nede senden. Ya senin handanını yok edicim ya da yulaf ekmeği, balık ve soğana kanaat edeceğim*".

---

[63] Mevlana Hüseyin vaiz kâşifi veya Mola Hussain olarak da bilinen, Timurlu döneminin en etkin, Din araştırmacısı, Tasavvufu ve yazarı. Onun müstear isimi Kaşefi olarak biliniyordu ve sürekli insanları tavsiyelerde bulunduğu için ona vaiz diyorlardır.

[64] **Kabusnâme**, 1082 yılında Kûhistan sultanı Keykavus bin İskender tarafından Farsça olarak kaleme alınan eser. Kabusnâme, ahlâkî yapılanmayı temin eden tasavvufi eserlerden biridir. Nasihatlerle dolu olan Kábusname'de iyi bir devlet adamının özelliklerini, yemek yeme usullerinden hamamda yıkanmaya, yıldızlardan geleceği okumaya, kılıç kullanmaya, tıbba ve hatta iyi bir atın nasıl olması gerektiğine kadar akla gelen hemen her konuda dersler içerir. Türkçe tercümelerinden biri 15.yy'da Mercimek Ahmet tarafından yapılmıştır. Orhan Şaik Gökyay da 1940'larda elden geçirip yeniden yayınlamıştır.

[65] **Fütüvvet** (Arapça: **فتوت**), tasavvufta bir akım, dinî ve mesleki birlik, esnaf teşkilatı veya Anadolu'da 13. yüzyıldan bu yana görülen örgütlenmiş zanaatçılar ve esnaf birlikler

[66] **Harun Reşid** (Arapça: **هارون الرشيد**; d. 17 Mart 763 - ö. 24 Mart 809) beşinci ve en tanınmış Abbasi halifesi. 763de babası Mehdi'nin o zaman bulunduğu İran'da (modern Tahran yakınlarında) bulunan Rey şehrinde doğdu. 786'da halife olan kardeşi Hadi'nin ölmesi üzerine Halifeliğe geçti. Hayatının çoğunu Bağdat'ta ve hilafetinin sonlarında yerleştiği Rakka şehrinde geçirdi. 24 Mart 809'da Horasan'da Tus şehrinde öldü ve orada toprağa verildi. Harun Reşid'in halifelik döneminde Abbasiler çok büyük askerî, siyasal, kültürel ve bilimsel gelişmeler kaydettiler

[67] **Nizamülmülk** (Farsça: نظام الملك) veya gerçek adıyla **Ebu Ali Kıvamuddin Hasan bin Ali bin İshak et-Tûsî**[1] (Farsça: نظام الملك، ابو علي الحسن الطوسي; d. 10 Nisan 1018 - ö. 14 Ekim 1092),[1] Büyük Selçuklu Devleti'nin veziri ve *Siyâsetnâme* adlı kitabın yazarı olan Fars[2] devlet adamı ve siyaset bilimcisi. Devlet yönetiminde hayli etkili olan Nizamülmülk'ün vezirliği Alparslan ve Melikşah dönemlerine yayılmıştır. İsmi Nizamülmülk devletin düzeni anlamına gelir.

[68] **Büyük Horasan** veya **Antik Horasan** (Farsça: خراسان بزرگ veya خراسان کهن) Antik İran'ın tarihsel bir bölgesidir. İran'dan sonra sırasıyla Afganistan, Türkmenistan, Pakistan ve Tacikistan sınırları içinde de alanı vardı

[69] **Kirman** (Farsça: کرمان, Kermān), İran'ın aynı isimli Kirman Eyaleti'nin yönetim merkezi olan şehir.

Hicrî yedinciden ta dokuzuncu yüzyılı Moğolların[70] ve Tatarların[71] İran'a hüküm ettikleri zamandır. Yine de bu zamanda Ayyarlar tıpkı Araplarda olduğu gibi yaygın hale geldi ve yabancılara karşı koymaları bütün dünyada onların ün ve şöhreti haline gelmiştir.
Pehlivani ve Ayyari bu devirde fütüvvet ve **Şiâ** mezhebinin sayesinde ve işgalcilere karşı savaşmakla yaygın hale gelmiştir. Pehlivanlar ve güreşçiler Ayyar olduklarının yanı sıra Zurhanelerde kendi imkânlarıyla çalışıyorlardı.
Aşağıda bir kaç satır Horasan Ahit'in ait olan Badayo al vagaye Sadriddin Ayniye[72] kitabından o zamanda yaşayan Ayyarların birinden bahsedeceğiz:
"*Firoz abâd geçidinde yetim bir çocuk yaşarmış ki ona Heydere Tirger deniliyordu. Öyle ki baştan aşağı kuşanmış savaşçılar ve cengâverler bile ondan korkarmışlar. Kemerini bağlayıp gece dışarı çıktığında ay gökyüzünden yok oluveriyordu ve her zaman kılıcını eline aldığında Behram[73] beşinci gökte bile kılıç elinde titriyordu*".
Moğol istilası esnasında, Horasan'ın Ayarları ayağa kalktılar ve Serbedâriler[74] denilen bir harekete başladılar. Hazrete Ali'yi Şiielerinden olan bu Ayyarlar fütüvet ve mertlik mektebinin sayesinde işgalcilerle savaşmağa başladılar. Horasan mıntıkasından Moğolları yenen ve dışarı atan bu Ayyarların liderlerinden Abdul Razag Beyhagi[75] pehlivandır. Fas kâşif İbn-i Batuta'nın[76] dediğine göre Horasan Ayarların padişahlığın kurucusu olarak başına geçti (738 hicri).
I. İsmail[77] veya Şah İsmail , Safevî Tarikatı'nın lideri ve Safevî Devleti'nin kurucusu ve ilk hükümdarı fütüvvete bağlı olan pehlivan Ayyarlardan biridir. Padişah olduktan sonra İran'da çeşitli bölgelerde kurulan hükümetleri yenerek bütün ve güçlü bir ülke haline getirdi.

[70] **İlhanlılar (İlhanlı) Devleti**, (Farsça: **ایلخانیان***Īlkhāniyān* veya **سلسله یلخانی** *Silsilaye Īlḫānī*) Cengiz Han'ın torunu Hülagû Han tarafından, merkezi Tebriz olmak üzere Azerbaycan'da kurulan Moğol devletidir (1256).
[71] **Tatarlar** ya da **Tatar Türkleri** (Tatarca: Tatarlar/Татарлар), daha çok Rusya Federasyonu içerisinde yaşayan Türk halkı. Günümüzde Rusya Federasyonu içinde yer alan Tataristan Cumhuriyeti'ndeki Volga Tatarları, de facto olarak Rusya'ya bağlı Kırım Özerk Cumhuriyeti'ndeki Kırım Tatarları gibi etnik gruplar kendilerini Tatar olarak adlandırmaktadır. Bunun dışında Çin Halk Cumhuriyeti'nin azınlıklarından biri olan Tatarlar (塔塔尔族 tătăĕr zú) da bilinmektedir. Rusya, Ukrayna, Polonya, Moldova, Litvanya, Belarus, Bulgaristan, Çin, Kazakistan, Romanya, Türkiye ve Özbekistan gibi ülkeler Tatarların yaşadıkları yerlerdir
[72] Yirminci yüzyılın başında Tacik âlimlerinin en büyük Farsça yazarıdır.
[73] **Behram Çubin** (Farsça'da بهرام چوبین), Sasaniler zamanında II. Hüsrev'e bağlı meşhur bir İranî askerî komutan. 590 — 591 yılları arasında kısa bir süreliğine **VI. Behram** adıyla Sasani İmpartorluğu tahtına çıkmıştır. Yazar burada Behram'a atıf olarak vurgulamaktadır.
[74] Hicri Sekizinci yüzyılda İran Şiiler tarafından hareketinin Sarbedaran adlandırdılar. **Serbedâriler**, İlhanlı Devleti'nin yıkılışından sonra İran'da kurulan ve Horasan ile Esterabad yörelerinde 1337-1381 arasında hüküm süren devlet.
[75] Abdul Razag Beyhagi Horasand Moğollara karşı savaşan pehlivandır ilk Jihan pehlivan lakabını almıştır ve daha sonra çabalarıyla horasanın Serbedâriler hareketini yabancılara karşı kazandıktan sonra Serbedârilerin tayifesinin başına geçti.
[76] **İbn-i Batuta**, Orta Çağın en büyük seyyahı ve Rıhlet-ü İbn Battûta diye bilinen seyahatnâmenin yazarıdır. Tam ismi Ebû Abdullah Muhammed bin Abdullah bin Muhammed bin İbrahim Levâtî Tancî'dir (Arapça: **أبو عبد الله محمد ابن عبد الله اللواتي الطنجي ابن بطوطة**, *Shams al-Din Abu 'Abdallah Muhammad ibn 'Abdallah ibn Muhammad ibn Ibrahim ibn Muhammad ibn Ibrahim ibn Yusuf al-Lawati al-Tanji Ibn Battuta* ). Doğum tarihi ve yeri 17 Receb 703 (24 Şubat Bu esnada yaşadığı maceralar onu daha uzaklara yolculuk etmeye sevk etti. İbn Battuta, Avrupalılarca çok az bilinen Afrika, Ortadoğu ve Uzak Doğu'ya cesur yolculuklar yaptı.
[77] **I. İsmail** veya **Şah İsmail** (Azerice: *Şah İsmayıl Səfəvi, شاه اسماعیل*, Farsça: شاه اسماعیل; tam adıyla Abū l-Muzaffar bin Haydar as-Safavī) (17 Temmuz 1487; Erdebil, Akkoyunlular - 24 Mayıs 1524 Erdebil, Safevî Devleti, İran), Safevî Tarikatı'nın lideri ve Safevî Devleti'nin kurucusu ve ilk hükümdarı. Azerbaycan Türkçesi ilk defa devlet dili olarak Şah İsmail'in kurduğu Safevî Devletinde kullanılmıştır.

Şah İsmail'in fütüvet ve yiğit Ayyarlara duyduğu saygı o kadar fazlaydı ki, kendi Divanında[78] Htayi[79], Mahlasi[80] ve Azeri aksanıyla bestelemiştir ve kendi bestesinde Fetyanı övgüler yapmış ve onları en büyük savaşçı ve Allahlın sevdiği kulları ve saltanatın en büyük koruyucuları diye söz etmiştir.



Rüstem el Tevarih[81] kitabında (ss:157-158) da Safevî döneminde yaşayan Ayyarların özelliklerini anlatmıştır. "…*Garip hareketleri, nasıl sitemkârları pehlivani yöntemler ile cezalandırmaları, sitemkârlar ve şevketsiz insanların duvarlarından nasıl tırmalanmaları, oysaki duvarın yüksekliği 10 metre bile olması halinde her kimsenin evinde ve sofrasında yemek yedikleri zaman o sofra ve eve saygıları ve hürmetleri ve asla ihanet etmemelerini ve dostlarla vefasızlık yapmamalarını*" vurgulamaktadır.

Halk hikâyelerinde Ayyarlar en eskilerden ta Safevî dönemine kadar en önemli ve Beğenilen kahraman masalarından biri kabul edilmekteydi. Ayyarlar bu tür hikâyelerde her türlü riski kabullenen fedakâr bir pehlivan, korkmayarak düşmana karşı savaşan ve düşmanın ordusunun gücünden haberdar olabilmek için kıyafet değiştiren bir kahraman olarak tanımlanmaktadırlar. Ayyarlar deneyimli, yetenekli ve cesur pehlivanlardılar. Ayyarlara has ekipmanlarıyla göreve gidiyorlardır ve bu işte lazım olan ekipmanları; Kare renkli cüppe[82] yarım cüppe, zırhlı giysiler, anestezi ilacı, kılıç, hayeske isminde küçük bir çekiç, törpü, makas, kement ve arkadaşlarını hapisten kurtarmak ve düşman kalesine girebilmek için her ne olursa yanlarına alırlardı.

Haverannâme, İskendernâme, Hüseyin kord Shabestari'in hikâyesi, Hamzanâme, Abu moslemnâme, Darabnâme, Semekeayyar, Binbirgece, Muhtarnâme gibi hikâyelerde en cesur savaşçılarıdır. Cengâverin ana rollerini hep Ayyarlar üstlenmiştir. Semekeayyar, Şebrengeayyar, Ömer ve Ümeyye ve Hüseyin kord Shabestari'in hikâyesi en ünlü halk hikâyeleri arasında yer almaktadır.

[78] Divan (edebiyat); belli bir kalıpla yazılan ve besteyle okunan şiir türü, divan edebiyatı şairlerinin şiirlerini topladıkları eser.

[79] Mokhmes ya da takhmis beş satırlı kasideye deniliyor ki, ilk dört mısrasının kafiyeleri aynıydı ve son iki mısrası başka bir şiirden esinlenerek yazılır.

[80] **Mahlas**, **müstear isim adı**; şair ve yazarların gerçek isimleri yerine kullandıkları takma adlardır**.** *Mahlas* daha çok şairler için, *müstear* daha çok yazarlar için ve *tapşırma* da âşıklar için kullanılır.[1] Günümüzde "nick" olarak yerleşen kavramın edebi literatürdeki karşılığı olarak da ifade edilebilir. Şair ve yazarlar bazen cinsiyetlerini veya kendilerine dair diğer bilgileri saklamak istediklerinden, bazen de yazılarına karşılık (atışma) istemediklerinden kalem adı kullanırlar. Yazarın adı bazen sadece yayımcı tarafından bilinebilir fakat herkes tarafından bilinen kalem adları da mevcuttur. Geçmişte bazı sanat dallarında gerçek isim kullanmak ve dolayısıyla övgü almak olumlu karşılanmadığı için yazarlar kalem adı kullanmak zorunda kalmışlardır. Bazı kalem adlarının ünü yazar veya şairin ününü aşar, gerçek kimliği bilinse dahi kişi mahlası ile anılmaya devam edilir. Örneğin *Alis Harikalar Diyarında* kitabının yazarı Charles Lutwidge Dodgson'ın adı pek çok kimseye yabancı gelirken Lewis Carroll kalem adı oldukça tanıdıktır. Benzer şekilde Gevheri ve Dadaloğlu'nun gerçek adları neredeyse unutulmuştur.

[81] Asif Mohammad Hashim **Zend Hanedanın sonları ve Kaçar Hanedanı başlarının** Tarihçilerinden biriydi.

[82] Erkekler ve bazende kadınlarda kullanılın pardösü tür bir giysiydi.



**İskendernâme nazım ve nesir olarak Nizami Gencevi tarafından kaleme alınmıştır.**

**Şatırlar**

Diğer pehlivani şivelerinden olan "Şateri" şivesiydi. Şatirlik eskilerden beri uzak mesafeler arasında iletişim sağladığı için hem barış hem savaş zamanında İran toplumlarında çok değerli ve önemliydiler. Kabiliyetli ve çeviktiler. Elçi veya devlet tarafından uzak mesafelere




yürüyüp koşarak mühim iletişim işleri için görevlendirilirdi. Şataranlar devletin diğer iletişim için görevlendirdiği binicilerin gidemediği yollardan gidebilmesi ve kendini gizlemesi, bu yöntemin diğerlere göre daha güvenirli olması ve görev konusunun gizli tutulmasında en az riski taşıması öncelikliydi. Şatıran çok çevik, yetenekli, iyi koşabilmen ve düşman soygunlarına karşı koyabilen yeterli fiziksel güce sahip olan bireyler arasında seçilmekteydi. Eski çağlarda bir yerden diğer bir yerlere yaya haber ulaştırmak, bunu hızlı yürüyerek veya koşarak yerine getirmek çok riskliydi. Bu yüzden adaylar profesyonel eğitimcilerin gözetiminde eğitim-öğretim almaları gerekli ve zorunluydu.

Şatırların ritüeller ve adetleri İslam'dan sonra Ayarlar ve pehlivanların işlevleriyle aynıydı. Şatırlar fütüvvet mektebini izleyerek dindarlık, dürüstlük, güvenilirlik ve diğer pehlivani huyları yerine getirmekteydiler. Genelde ne kadarda Şatırların işlevi Ayyarlardan farklı olsa da, aslında uygulamada birbirine benzer nitelikler taşımaktaydılar. Çünkü Şateran da tıpkı Ayyarlar gibi aynı mektepten itaat etmekteydiler. Şunu vurgulamamaktan geçmeyelim ki, Şateranda aynı Ayyarlar gibi düşman ordusuna kadar nüfuz edip bilgi ediniyorlardı.

Şatteran ve Ayyaran her zamankinden daha çok Arapların İran'a hükümet edikleri yıllarda aynı sloganı taşıyarak bir araya getirdi. Çünkü Şattarlar Araplara karşı savaşmak için Ayyarlığı kabul edip ve birlikte Araplarla savaşıyorlardı. Özelliklede Bağdat'a Abbasî'nin en zayıf döneminde devletin içerisinde paralel bir devlet kurdular, esasen içerden Abbasi hükümetinin zayıflaması için çalışıp İran lehine yardımcı oldular. Şateran halk hikâyeleri ve tarihlerde Safevî döneminden önce Ayyarlar kadar bahsedilmemesinin sebebi, bunların ülkenin siyasi ve sosyal istikrarının normal durumlarda iken kuruluşlarda ve devlet idaresinde yer almalarıydı. Bu sebeple kendilerini göstermek için ortada bir pehlivanlık sergileyecek durumlarının olmamasıydı. Ama yabancıların İran'ı işgal edikleri sıralarda

Ayaranlara katılıyorlardı. Bağdat'ta dokuz sene boyunca bu iki grubun bir arada savaşmaları Şateranın alışılmadık durumlarda işlerinin dışında fevkalade fonksiyonlar yaptıklarının bir kanıtıdır.
İran'da farklı tarihsel dönemlerde bu iki grubun işleri ve popülarite yaygınlığının birbirine karşı ters bir ilişkisi vardır. Şöyle ki, bu iki gruptan birisi ön planda olduğunda diğeri geri pilanda kalıyordu. Tarihe ve biyografilere baktığımızda Safevî döneminden sonra bu mesleğin eğitilip geliştirilmesi çok önemliydi. Adaylar gereken özelliklere sahip olduktan sonra bu işe kabul ediliyorlardı. Bu şartlar; fiziken ve ruhen sağlıklı olmak, güçlü ve çeviklik olmak, İmamîye-i İsnâ'aşer'îyi şariyetini kabul etmeleri ve referanslarının olmaları şeklinde açıklayabiliriz. Bundan sonra en zor dönemi olan çıraklık dönemine başlıyorlardı. Bu süreçte dinamiklik, yorulmadan koşma, tekniklere karşı korunabile, zor koşullara karşı vücudun direncini, gücünü artmak ve açlık ve susuzluğa dayanabilmeyi öğreniyorlardı.
Adaylar eğitim basamaklarını bitirdikten sona bir denemeye tabi tutulurdu. Bunu geçtikten sonra Şaterlik rütbesini elde ediyorlardı. Bu deneyin başında on iki kilometre olan bir yol mesafesi belirlenirdi. Önce bu yolu tanımak için yürütülüp dolaştırılırlardı. Denekler tekrar bu yolu hızlı bir şekilde koşarak gedip dönmeleri gerekmekteydi. Bunun dışında daha eskiden limitsiz bir kuşu yarışması da yaygınmış. Bu yarışmada Lateral ayak bileğinden diz altına kadar saran hafif giysiler[83], uzun bukle bukle gömlek, uzun sufî Şapka, beli saran sert bir kemerle birlikte denemeye hazır oluyorlardı. İçerisinde ekmek olan sırt çantası ve küçük kemere bağlı misk ve daha sonra emir alıp koşmak için (koşu ve uzun kuşu) yolun bir ucunda bekliyorlardı. Her birisi küçük bir ok elde, örneğin 15 kilometre yol boyunca yapabilecekleri kadar gece gündüz koşuyorlarmış.

Yarışmada emir verildikten sonra adaylar birlikte ellerinde beyaz oklarla koşmaya başlıyorlardı. Aslında her koşacak adaya (ak ve kara olmak üzere ) iki koşucu oku veriliyordu. Birisi başlangıçta ve diğeri 15 kilometre ilerde beyaz oku alıp siyahı verirlerdi. Koşucu siyah oku başlangıç noktaya getirip beyaz oku alması ve yeniden dönmeleri gerekmekteydi. Bu yarışmada iki puan verilirdi. Birisi kat ettikleri mesafe ve diğeri atıkları torları ki oda getirdikleri oklardan hesaplanıyordu. Şateranın konuştukları zaman genelde üç ya da dört gün süre biliyordu. Açlık veya susuzluğa alıştıklarında durmadan yanlarında aldıkları çantadan yiyecek ve misklerindeki su kendi ihtiyaçlarını giderebiliyorlardı. Şateran bu işte alıştırma yaptıklarında




ve mükemmele ulaştıklarında kollarına, bellerine çeviklik ve güç simgesi olan Hayderi çanı bağlıyorlardır.

[83] Hafif, dayanıklı ve uzun yürüyüşler için uygun bir ayakkabı özellikle İran'da köy erkekler ve İran el sanatlarından biriydi.

Jean Chardin[84] ve Jean-Baptiste Tavernier[85] Sefevi zamanında İran'da bulunduklarında kendi seyahatnamelerinde Şaterlik mesleğinin İran'da olan önemi ve yaygınlığından ve Safevî şahların huzurlarında ve yarışma ve kutlamalarından detaylı bir şekilde bahsetmektedirler. Rüstem el Tevarih kitabında (ss: 234-300) Şatir altın ve gümüş gürzlerle ve kana susamış hançerler belde Ahmed Şahın ordusunun önünde hareket etmekteydiler.

Mohammad Hashim Rustam el Tevarih'in yazarı Nadir Şah'ın[86] (s:187) Mohammad Kağan Şaterbaşısı'ndan söz etmektedir. James Justinian Morier[87] kendi kitabında (s:159) Feth Ali Şah Kaçar'ın[88] Süleymaniye'ye geçiş sırasında şaterandan bahsetmektedir. Seferîye ve Kacariye döneminden geri kalan yabancı seyahatnamelerden çeşitli fotoğraflar bulunmaktadır ki, bu işin o devirde yapıldığının açık kanıtıdır. Eskilerden Şateran mektup taşımanın yanı sıra insanların ve kervanların geçemedikleri ve tehlikeli yollardan yardım ve korumalık etmekteydiler. Bu iş Kaçar devrinin sonuna kadar yapılmıştır.

James Justinian Morier kitabında (s: 7) şataranların kervanların yanı sıra hareket ettiklerini bildirmektedir. Çoğu zamanda Şataranlar ağaların atlarının önünde ve arkasında onları insanlardan korumakla yükümlüydüler. İlerledikçe dünyada telgraf iletişim araçlarının çoğalmasıyla ve Kentsel topluluklara dönüşüm ile birlikte bu iş giderek Şattaranın antik çağı İran'da kapandı. Zamanımızda sadece Kraliyet Şatirlik ve Şattaranın gümrük evi olarak isimleri kaldı. Şattaranın gelenekleri ve yaptıkları etkinliklere baktığımızda bu işin Ayyaran gibi Zurhanelerin tarihiyle bağlı olduklarını anlıyoruz.

**Fütüvvet (Mertlik), İran Pehlivanları ve Ayyarların Davranış Etikleri**

Bahsedildiği konunun yanı sıra İslam'dan sonra bu Felsefe ve dünya görüşü mertlik ve fütüvvet sloganı, İran toplumunun ilkesi olarak devam etmektedir. Fütüvvetin zorhanelerin tarihinde önemini göz önüne aldığımızda bu konuda yardımcı olacak kısa açıklamalar pehlivanlar ve Ayyarların ahlâk ve davranış özelliklerinin anlaşılmasında yardımcı olacaktır. Tabi bu yardımlar ve rehberlikler İranın mistikler ve hikmet sahip olanlar yardımıyla insanlara öğretilmiş.

Fütüvvet mektebinin talimatlarını daha da iyi anlamamız için bir kaç Fütüvvet namenin ismini getirmekteyiz. Ancak Şahname'ye Firdowsi, Divane Hâfız-ı, Şirazî, Tazkirat al-Awliyā[89], Mantıku't-

---

[84] (16 November 1643 – 5 January 1713), born Jean-Baptiste Chardin, and also known as Sir John Chardin, was a French jeweller and traveler whose ten-volume book *The Travels of Sir John Chardin* is regarded as one of the finest works of early Western scholarship on Persia and the Near East in general.

[85] (1605-1689), Parisli bir seyyah ve Hindistan-Fransa ticaretinin öncülerindendir. Babası ve amcası haritacı olan Tavernier onların etkisiyle seyahat etmeye karar verdi. 16 yaşına geldiğinde İngiltere Hollanda ve Almanya'yı gezmişti. Nuremberg'de tanıştığı Albay Hans Brenner'ın amcası Macaristan Genel Valisinin evinde geçirdiği 5 yıl ve orda kurduğu bağlantılar ona ilerleyen hayatında büyük fayda sağladı. Ayrıca bu dönemde savaşlarda yer alarak askeri tecrübe de kazandı.

[86] **Nadir Şah** (22 Ekim 1688, Deştgerd - 19 Haziran 1747, Fethabad), Afşar Hanedanı'nın kurucusu ve 1736-1747 yılları arasında İran şahı.

[87] **James Justinian Morier** (1780 – 19 March 1849) was a British diplomat and author noted for his novels about Qajar dynasty Iran, most famously for the *Hajji Baba* series.

[88] **Feth Ali Şah Kaçar** (Azerice: *Fətəli şah Qacar*, Farsça: فتح علی شاه قاجار); d. 5 Eylül 1772 - ö. 23 Ekim 1834), İran'da hüküm süren Kaçar Hanedanının ikinci hükümdarı. 17 Haziran 1797 - 23 Ekim 1834 tarihleri arasında hüküm sürdü.

Feth Ali, Hüseyin Kulu Han'ın oğlu ve Kaçar Hanedanının kurucusu Ağa Muhammed Han Kaçar'ın yeğeni olarak, amcasının öldürülmesi sonucunda tahta çıktı.

[89] **Tazkirat al-Awliyā** (Persian: تذكرة الاولیا, literally "Biographies of the Saints"), also transliterated as *Tadhkirat al-Awliya* or *Tazkerat-ol-Owliya*, is a 72-chapter book written by the Persian poet and mystic Attar about the life of famous Sufis and their miraculous deeds (Karamats). This is the only surviving work of Attar written as prose. It starts with a biography of Imam Jafar Sadiq, the Sixth Imam of Shia and ends with one of Mansur Al-Hallaj's, the Sufi Martyr.

Tayr[90], Hamse Nizami[91], Bostan ya da Sadiname[92] gibi kitaplara baktığımızda bu konuda fütüvvetin ilkeleri ve talimatlarından birçoğuna rastlayabiliriz. Ama sadece Fütüvveti konu yüzlerce kitap ve risalelerde örnekler verebiliriz. Bunlardan fütüvvet name sultani,[93] Tohfe alahavan fi hasayes[94], Alfetyane Samergandi[95] ve bunlar gibi yüzlerce kitap ismini alabiliriz.
Dr. Mohammad Jafar Mahjoub fütüvvet name sultani adlı kitabında şöyle yazıyor: "Fütüvvet halk sûfî'si gibidir. Onun yolu çok rahat ve onun anlamı herkes için rahattır. Bu yüzden "Kaşefi" fütüvveti sûfînin dalısı olarak tanımlamaktadır. Fütüvvetin yaratılışı ve yaygınlaşması sosyal akışlarından kaynaklanmaktadır. Başka bir değişle de fütüvvetin ayinleri Ayyari ve Şaterin'e bağlı olduğunu söyleyebiliriz. Aslında Ayyari İslam'dan sonra fütüvvet olarak değişim yapmıştır. Fütüvvet namelere baktığımız da Fütüvvetin sadece Ayyarlardan kaynaklanmıyor belki çok azda olsa şehrin iyi insanlarından da kaynaklanmaktaydı. Ama genel olarak bu mektebin sloganı ve fütüvvet kelimesi Ayyarlar ve Pehlivanların ve Şateranın kişiliklerinin bir simgesi olarak bilinmektedir. Öyle ki, Keikavus[96] Kabusnâme[97] isimli kitabında tüccarlar ve ordulara mertlik arzulamış ve bu sıfatı Ayyarlara vasif yapmıştır ve mertliği Ayyarlığın bir parçası olarak tanımlamış.
Bazı fütüvvet Namelerin içeriklerinden bu kitapta örnek olarak getirilecektir. Bunlardan biri olan Najmeddin Zarkob[98] Ayyarini 12 maddelik ayinini sayarak insanlığın 40 çirkin sıfat ve 40 iyi sıfat olan ve bunların iyi bir ahlaka dönüşmesini şöyle vurgulamaktadır:
Birincisi- Özgür olmak
İkincisi- Yetişkinlik
Üçüncü- Akıllı olmak
Dördüncü- O kadar bilimi olsun ki gençleri yetiştirsin
Beşinci- Kimsesizlere ve Dervişlere bakınma
Altıncı- Güler yüzlü olmak
Yedinci- Emanetdarlık,
Sekizinci- Salih ve Namaz kılmak,
Dokuzuncu- Sadece Allah'ın yolunda konuşsun,
Onuncu- Sabırlı olmak,
Onbirincisi- İffetli ve Alçak gönüllü olmak,

---

[90] **Mantıku't-Tayr** (Farsça: منطق‌الطیر *Kuşların Diliyle* veya *Kuş Dili*) İranlı sufî şair Ferîdüddîn-i Attâr tarafından kaleme alınmış bir manzum eserdir. Eserde Gazali'nin XII. yüzyılda yazdığı Risaletü't-tayr adlı eserden yararlanılmıştır. Ali Şîr Nevaî, Attar'ın eserine nazire olarak Lisânü't-Tayr eserini kaleme almıştır

[91] *Bu adın digər istifadə formaları üçün, bax: Xəmsə (dəqiqləşdirmə).*Nizami Gəncəvi öz ölməz beş poeması ("Sirlər xəzinəsi", "Xosrov və Şirin", "Leyli və Məcnun", "Yeddi gözəl", "İsgəndərnamə") ilə dünya ədəbiyyatına tamamımla yeni bir poetik səs, nəfəs gətirmişdir. Nizaminin beş poeması sonralar "Xəmsə" "ərəb. خمسة, ivr. חמסה xəmsə həmayili", "Beşlik" adı altında birləşdirilmiş və bu adla da Yaxın və Orta Şərq xalqlarının ədəbiyyatlarında məşhur olmuştur. Nizami məktəbinin birçok ardıcılları ölməz ustad kimi "Xəmsə" yaratmaq arzusunda olmuş, ancaq bu arzuya az şair çatmıştır.

[92] Sadi bu mesneviyi 1257'de yazmıştır. Kitapta Bostan adı geçmemekle birlikte, yapıt bu adla çoğaltılmış ve anılmıştır. Yaklaşık 4 bin beyitten oluşan *Bostan*, aruzun feûlün feûlün feul kalıbıyla yazılmıştır. Yazma ve basma nüshaları arasında farklılıklar olup, bazı beyitler birçok öyküde yinelenmiştir.

[93] Hüseyin vaez kaşani

[94] Abdol razagh kaşani

[95] Şahab eddin sohrevardi

[96] **Keikavus** (Persian: کیکاوس) was the ruler of the Ziyarid dynasty from ca. 1050 to 1087. He was the son of Iskandar and grandson of Qabus. During his reign, he had little power, due to his status as an vassal to the Seljuqs. He is the celebrated author of the Qabus nama, a major work of Persian literature.

[97] **Kabusnâme**, 1082 yılında Kûhistan sultanı Keykavus bin İskender tarafından Farsça olarak kaleme alınan eser. Kırkdört bölümden oluşan kitap, ahlâkî yapılanmayı temin eden tasavvufi bir eserdir. Nasihatlerle dolu olan eser, iyi bir devlet adamının özelliklerini, yemek yeme usullerinden hamamda yıkanmaya, yıldızlardan geleceği okumaya, kılıç kullanmaya, tıbba ve hatta iyi bir atın nasıl olması gerektiğine kadar akla gelen hemen her konuda dersler içerir.Türkçe tercümelerinden biri 15.yy'da Mercimek Ahmet tarafından yapılmıştır. Orhan Şaik Gökyay da 1940'larda elden geçirip yeniden yayınlamıştır.

[98] **Nəcimeddin Əbu Bəkr Zərkub Təbrizi** (?- 1313)— Arif, şair.

Onikincisi- Güzel yüzle olmak, öyleki hiç bir uzvunda hasar olmaması,
Fütüvvet sahibi olan kişi ruhu temi olması ve kırk çirkin sıfattan kırk iyi sıfata geçmesi.
Ama bunların yanısıra kütü sıfatlar: Açgözlülük, kıskançlık, kin, naiflik, aldatma, cehalet, ahenksizlik, kibir, zulüm, ayyaşlık, hainlik, küfür, iffetsizlik, cimrilik, hastalık, önyargı, şehvet, boş konuşma, sefillik, hırçınlık, vefasızlık, terbiyesizlik, müstehcenlik, hilekârlık, Dedikodu, ahmaklık, kızmak, yalan, nankörlük, pintilik, bıkkınlık, insanları kırmak, gıybet ve iftira.
Bu kırk kütü sıfat, bu kırk iyi sıfata dönüşmelidirler:
Bilim, alçakgönüllülük, onur, krem, cömertlik, cesaret, istikrar, haysiyet, Vefa, tevazu, merhamet, sofuluk, dindarlık, iyilik, Yeterlilik, fedakârlık, iyi bir ruh hali, güven, dürüstlük, şükran, gösterişsizlik, tevazu, doğruluk, safa, dua, acımak, armağan, yararlanmak, sabır, şükür etmek, boyun eğme, Rıza, tevekkül, kanâat, inanç, İslâm ve Allah yolunda hizmet etmektir.
Bu yolda birey 15 yaşında olgunlaşıp ve kırk yaşında bitirir se eğer kâhin olursa kehanete, veli olursa velayete nail olur. Ama bu **kırk sıfatı** tamamlama zorundadırlar.
İranın ünlü mistiklerinden olan Şahabeddin Sühreverdî Maktûl veya tüm isim ve künyesiyle Ebu'l-Fütûh Şahabeddin Yahya bin Habeş bin Emîrek Sühreverdî Maktûl[99] yazdığı fütüvvet namede insan olmanın en büyük şartlarından biri fütüvvet makamına nail olmakta vurgulamıştır.
Bu büyük ünlü mistik (Arif), adalet ve ceza, eğitim ve öğretim ve hatta fütüvvet sahibi olan insanın giyimi içinde yaptıklarına ilaveten daha yüksek aşamada şüyle yazmaktadır:
"…. *Bütün sanat çeşitlerinde o kadar deneyimli olmalı ki eğer bilim insanlar ve ya fütüvvete sahip olan insanların meclisinde oturduklarında her soruya o kadar çabuk ve hızlı bir şekilde yanıt versin ki hiç bir soru işareti kafalarda kalmasın ve tabi buna erişmek için bir o kadar zorluklara katlanmalı.*
*Bunlardan bazıları bilim, alçakgönüllülük, hikmet, cömertlik... Sofuluk, tasarruf, çaba, soyutlama, gözlem ve tektanrıcılık*".
Daha sonar zihinsel eğitimini ayrıntılı olarak şüyle anlatıyor: "iç güdünün eğitimi, yürek temizliği, dil terbiyesi, kulak terbiyesi, ve en sonda vücudumuzun tüm davranışlarının eğitilmesi bu konular ağır olacağı düşünüldüğünde soru peşinde olan bireylerin çok kafasını yormayalım".
Abdol Razzag Kashani yazdığı "Tohfet el Akhvan" isimli fütüvvet namesinde hakikat, tövbe, tevazu, doğruluk, rehberlik, nasihat, vefa, cömertlik, fütüvvetin kazanılması ve **Feti** ile **Fetyanı** özelliklerinin yanı sıra şüyle ifade ediyor:
"*Feti olan birey merttir ve mert olan tüm ruh hali ile tensel ahlaksızlıklarından uzaktır. Aziz ve büyük Allah'ın bilişinden tamamen emin olması ve kendi halinden yüce bir görüş, ayaklarını kararlı basan ve asaletli duruş ki dört faziletli çeşitli olarak vücuduna yansısın öyle ki bundan sonra hiç değişilmesin. Zararlar ve afat zamanında bilinçli olmak, anlaşılmazlıklarda hile ve kasıtlı ziyanlarda uyanık olmak ve nefsine sahip çıka bilmektir...*" Mevlana Hüseyin vaeze Kaşefiye Sebzevari kendi yazdığı fütüvet nameye Sultanisinde ki, en mükemmel ve referans olan füttüvet namelerden sayılmaktadır. İlim şerefi yazdığı en büyük kitabında şüyle ifade ediyor: "*Bil fütüvvette olan ilim çok azizdir ve monoteizm ile mistisizmden kaynaklanmaktadır ve büyük adamlar bu bilim dalından kitaplar yazmışlar...*" Şeyh Ferideddin Attar-guts sere fütüvvet kuralları olan kitabında bu kafiyelerle anlatıyor:
"Her kimse fütüvvet ilminden nasibin aldı; Dine doğru hareket edip ahirete güçüp nasibin aldı. Yüreğin gözü fütüvvetten açıldı; Vucut bölbölü fütüvetten dili açıldı
Fütüvvet ilmi kafanda canlanırsa eğer; her zaman sana başka bir ışıklıklar sonarmış meğer
Bütün fütüvvet namelerde anneye saygı en önemli varsayımlardan biridir. Öyle ki fütüvvet nameye sultaninin ikinci bölümünde şüyle diyor... Jennet annelerin ayaklarının altındadır. Öyle ki, jennete varmanın onların rızası olmadan olmaz. Aşadaki mısra gibi;
**Hepimizin arzusu olan jennet, Annelerin ayaklarının altındaymış jennet**
**İstersen eğer Allah'ın rızasını, o zaman al annenin rızasını**
Sultani fütüvvet namesinde: Fütüvvetin çerâğî olan Şed[100] unvanı nail geldikten sonra olan kemer takılma merasimi eski antik İran kültüründen kalma bir ayin olarak bilinmektedir. Eğitmen yâda hoca öğrencisinin Şed makamına nail geldikten sonara bir merasim ile ona kemerini bağlayıp, Fütüvvet kılavuzunu, örneğin; Güreş gülü ona okunurdu. Diğer bölümlerde bu konuda daha detaylı olarak ele alınacaktır. Şimdi borada öğretmenin kemer taktığı esnada ki sözlerini öğrencisine Fütüvvet nameye Sultaniden getirmekteyiz:

[99] (1155-1191), Fars, veya İslam filozofu ve işrakilik isimli fikrî akımın kurucusu.
[100] Savaşa hazır olma, Birden olgunluğa adım atmak ve bu yolda ilerlemeye denilirdi.

**"Sana sorasalar, hocayın kemer taktığı esnasında kaç tane söz söylemiş şüyle diyeceksin, Oniki ve eğer sorarlarsa o oniki tane nelerdir? Şüyle de:**
Birincisi - Allah ve onun sevilen kullarına yardım ummak,
İkincisi - Allah'ın düşmanlarında uzak durmak,
Üçüncü - iyiliğe teşvik etmek,
Beşincisi - kötülüklerden uzak durmasını yasaklamak,
Altıncısı - kıskançlıktan el çekmek,
Yedincisi - Fütüvvet şartlarını yerine getirmek,
Sekizincisi - yiğit olmak,
Dokuzuncusu - yaşlılara mürit olmak,
Onuncu - yaşam boyunca öğrenmek,
Onbirincisi - üsten aşağı gelene nazik olma,
Onikincisi.....
**Senden sorasalar eğer, kaç kapanması gerekilen var? De ki Oniki kapanması ve ondört açmalı var.**
**Sorsalar bağlamalılar nelerdir? Şöyle de:**
Birincisi - namahreme göz kapanması ve görmemek,
İkincisi - duymamalı sözlere kulak yummak,
Üçüncüsü - dili kötü söylemlere kapamak,
Beşincisi - kıskançlığa ve nefrete göğüs kapamak,
Altıncısı - Karını şüpheye bağlamak,
Yedincisi - Elinizi halka zülüm etmeğe kapamak,
Sekizincisi - boğazı haram lokmaya bağlamak,
Dokuzuncu - zina ve etmememesi gerekine kemer bağlamak,
Onuncusu - ayağı gitmemesi giden yere bağlamak,
Onbirincisi - aklı kütü fikirlere bağlamak,
Onikincisi - cimrilik ve açgözlülüke yolu bağlamak.
**Eğer sorasalar Açmalılar nelerdir? Şöyle söyle:**
Birincisi - Kapıyı misafire açmak,
İkincisi - sofrayı açlara açmak,
Üçüncüsü - insanlarla görüşmeye alın açmak,
Beşincisi - kulağı ariflere ve hocalara açmak,
Altıncısı - ağızı Rabbimizin zikrine açmak,
Yedincisi - eli Şefkat ve merhamete açmak,
Sekizincisi - göğsü halka yardım etmek için açmak,
Dokuzuncu - yüreği Allah'ın aşkına açmak,
Onuncusu - aklı ve fikri doğrulara varmasına açmak,
Onbirincisi - adımları iyi işlere açmak,
Onikincisi - hatırı iyiliklere açmak,
Onüçüncu - ahlak kapını iyiliğe açmak,
Ondördüncü - cömertlik ve yatıştırmaya yol açmaktır.
Başka bir değişle bir kaç fütüvvet name ve şairlerden toparladığımız şiirleri getirmekteyiz.
Akıllı birisine fütüvvet bekçidir, her işte olursa onun güvencesidir.
Akıllı yüreği kuran gibidir, her felaketi bilirsen güven gibidir.
Fütüvvet her ahlaksızın değildir, fütüvvet peygamberlerin dinidir.
Fütüvvet nedir? İlmin hicivlemesidir, bunun talibini olanın söz etmesidir.
Fütüvvet nedir? Cehaleti terk etmektir, çünkü cahil fütüvvette şüphelidir.
Fütüvvet adil olmanın kendisidir, adil olmayan hep .....
Fütüvvet nedir? Anlam pazarında, iyi ahlaklı olan yolcudur.
Fütüvvet aklın ve kalbin inancıdır, fütüvvet kalbin ve aklın duruşudur.
Birkaç şiiri örnek gösterdikten sonra, birkaç şiir ki İranın büyük şairlerin eserinde göz atıyoruz;
**Firdevsîden:** Mertlik ve yiğitlik yoluna git; herkese iyilik ve akıllı yola git.

**Unsuri'den[101]:** Mertlik her işin başıdır; mertlik peygamberlerin huyundandır.
**Ferîdüddîn Attar'dan[102]:** Herkes fütüvvete yüz getirirse din yolunu alıp dünyadan göçüp gitmiş
**Şeyh Sadi-i Şirazii'den:**
Mert olursan iki dünya senindir; her iki dünya mert için mert olur
Doğruyu istersen var senin için ki, mertlerin en büyüğü ve kereme alidir.

## İSLAM SONRASI ZURHANE VE HALK SPORLARININ ESERLERİ VE BELİRTİLER

İranın tarihi epik fenomenler ve pehlivani destanlar açısından tanımlanmaktadır ve buna örnek olarak güreşin yaygınlaşması, cengâverliğin ayinlerinin öğretilmesi ve vatan savaşlarında bütün tarih buyunca görebiliriz. İran'da güreş ve pehlivani ayinleri o kadar eskilere dayandırılır ki, bunların varoluşları hakkında hiç bir belge bulunmamaktadır.
Pehlivanlığa nail olmasında spor ve güreşin önemini varsayarsak eski antik İran'da pehlivani sporun yayınlanmasına inanabilmekteyiz.

Mojmal al-Tawarikh wa al-Qasas[103] isimli kitapta (520 AH), güreş ve pehlivani ayinlerin yaygınlaşması ve bazı zurhane ayinlerinde değişim ve düzeltmeler öğrenin "Noxaste"[104] o devir ve İslam'dan öncesinden bahsetmektedir. Pehlivânî'nin isimlendirilmesi ve başlıklarının yoğunluk ve yayılması, öğrenin; Go, Gerd, Delir, Cengaver, Yel, Zeki, Pahlevanzadeh, Tehemten, devasa, Cesur, Kahraman, Erdeşir, ve bunun gibi lakaplar bu sporun eski çağlardan geldiğinin bir örneğidir. Birinci bölümde çeşitli sporların geçmişinden antik İran'da bahsettik ve bu bölümde ise çeşitli sporların geçmişinden İslam devrinden sonrasını bahsedeceğiz. İranlılar Arap hâkimiyeti döneminde İslam çerçevesinde olan sporlar öğrenin binicilik, atıcılık ve yüzme gibi müstehab olan sporları antik ayinlere göre devam ettirdiler. Savaş sanatlar hocalarının gözetiminin altında yapılan sporlar antik ve savaş sporlarıydı. Bu sporlarda değenek yerine Mil, Kalkan yerine de Bir tahta taş ve ok yerine de Kabbade

---

[101] **Unsuri**, asıl adı **Ebu'l-Kasım bin Ahmed** (d. 961, Belh - ö. 1040, Gazne), özgün kasideleriyle ünlü İranlı şair. Yaşamına ilişkin yeterli bilgi yoktur. Varlıklı bir ailenin çocuğuydu. Kendi de bir süre ticaretle uğraştı. Bir yolculuk sırasında eşkıya saldırısına uğrayarak bütün mallarını yitirince bu işi bırakarak kendisini bilim ve edebiyata verdi. Yapıtlarından, iyi bir eğitim gördüğü anlaşılmaktadır. Gazneli Mahmud'a yazdığı şiirlerle onun yakınlığını kazandı, sarayına girerek çok sayıda şairin başı ve ustası oldu. Büyük bir servete kavuştu. Daha sonra Sultan Mesud döneminde de Gazne sarayındaki yerini korudu. Kendisinden sonra gelen birçok şairin taklit etmeye çalıştığı Unsuri, bazı şiirlerinde ayet ve hadislere de yer vermiş, yani mazmunlar kullanmış, kasideye daha önce görülmemiş yenilikler getirmiştir. Açık, akıcı ve duru bir dil kullanmıştır. Usta işi rubailer de yazmıştır. 1962'de Tahran'da Yahya Karib tarafından yayımlanan 2.725 beyitlik *Divan*'ı kaside, gazel, rubai ve bazı mesnevi parçalarından oluşur. Başka yapıtları arasında günümüze yalnızca Vamık ü Azra adlı mesnevisinden 513 beyitlik bir bölüm ulaşmıştır.[1]

[102] **Ferîdüddin Attâr** (Farsça: فرید الدین عطار) ya da tam adıyla **Ebû Hâmid Ferîdüddin Muhammed bin Ebî Bekir İbrâhîm-i Nîşâbûrî**, İran'nın en önemli dört şehrinden biri olan Nişabur'da 1136 yılında doğmuş 1221 yılında vefat etmiş ünlü bir İranlı şair ve mutasavvıftır. Hekim ve eczacı olmasından dolayı *Attâr* (aktar) olarak anılır.

Mevlânâ Celâleddîn-i Rûmî, Şeyh Galip ve diğer mutasavvıflar tarafından yüceltilen Attâr, çoğu günümüze kadar ulaşan pek çok eser bıraktı

[103] *Mojmal al-Tawarikh wa al-Qasas* ( مُجمل التواریخ و القصص"The Collection of histories and Tales") was a book written in Ghaznavid Persia (in c. 1126 (*citation needed*).The book is a chronicle mostly of Persian Kings, and is often cited as a source of reference for historical events of the 12th century and before. It refers to the classical Persian *Shahnameh* as the "tree" and all other poems as "branches".[1]Some authors have claimed the name of the author to be *Ibn Shadi Asad abadi* (ابن شادی اسدآبادی).[2] The book was first edited in 1939 by Mohammad-Taqi Bahar in Tehran. Another book with the same title was written by *Fasihuddin Ahmad* in 1441.[*citation needed*]

[104] Zurhanenin üyeleri bir hiyerarşiye tabirlerdir: Noçe; Bir pehlivan denetim ve eğitim altında çalışana denilir. Noçe bütün eğitimleri aldıktan sonra Noxasete unvanına varır.

ile yapmaya devam ederlerdir. Bu tör sporların yerine Bark, Hizb ve daha sonradan mekân ve liman denirdi. be sporun hocaları ve antrenörlerine deneyimli binici denildi. Bu deneyimli hocalar Noxaste' kilere pehlivani ve cengâveri yöntemlerine öğretiyorlardır.

Şehnameye de baktığımızda Bu amatör sporcular hocalarının gözetimlerinin altında savaş ve cengâveri eğitimini geçiriyorlardı ve onlarla birlikte savaşlara katılıyorlardır.

Bu kısım Şehnameden yazılmıştır.

***' Yıldızlara bakanlar, din âlimleri, savaşçı biniciler ve düşmana kin besleyen pehlivanlar,***

***' Gece gündüz onunla beraber otururak konuşup görüşüyorlardı.***

**** Zal, böylece, güzel bir öğretim ve eğitim gördükten sonra öyle bir duruma geldi ki, onu görenler bir yıldız sanırlardı.***

**** Bilgi bakımından olsun, düşünce bakımından olsun o kadar yükselmişti ki, yeryüzünde bir eşi olmayacağına kendisi de kanaat getirdi.***

**** Binicilikte o kadar ustalaşmıştı ki, bütün büyükler her yerde onun vakalarını anlatıyorlardı.***

Arap hükümeti bu etkinliklerden haberdar olduktan sonra bu spor Ahzaba bağlı tekkeleri pehlivanların eğitimlerinin altında olmalarını kapatmaya ve bu alanda çalışmaları yasaklamaya başladılar. Ama cengâver ve dilaver noxaseteli İranlılar, bu emre teslim olmayıp etkinliklere gizlice yer altı barınaklarda sürdürmüşlerdir.

Ayyarlar bu mekânları birbiri ile buluşma evleri olarak seçip ve orada pehlivani sporlarının yapmasını devam ettirdiler. Bu zamanlarda belki pehlivanlar, ayyarlar ve şaterana olarak bölündüler. Doğu bilimci Edward Granville Browne[105] zurhaneyi İslam'dan önce olan bir kuruma bağlı olduğunu öne sürmektedir. Ama kesin olan bu Pehlivanlar, Ayyarlar ve şateranın bağlı oldukları fütüvvet isimli bir ayine bağlı oldukları ve Ahzab dedikleri kurumlarda eskilerden beri pehlivani mertebesine varmaları için güreş teknikleri ve savaşma ayinlerinin deneyimli pehlivanlar ve eğitmenler altında ev ya mekân ya liman dedikleri yerlerde toplanıyorlardır. Menog-i Khrad 43. paragrafta şöyle emir edilmektedir: Güven giyimini üzerinize giyin ve dürüstlük kalkanı (taştan yapılı tahta) elinize alın ve şükür değnekle (mil) ve hazırlık kemanınızı (kabbade) düşmanlara karşı konulmaya hazır olun.

Üçüncü, dördüncü ve beşinci yüzyılda tarihçilerin de yazdıkları gibi eskiden çeşitli spor dalları gençler arasında yaygınmış. Bu yaygınlık Büveyhoğulları[106]ve Gaznevileride[107] bu sporlara yönetmiş ve bu sporları koruma altına almışlar. İbn Miskeveyh'e[108] "Tezhîbu'l-Ahlâk" adlı 6. Cilt kitabında

---

[105] **Edward Granville Browne** (7 February 1862 – 5 January 1926) was a British orientalist. He published numerous articles and books, mainly in the areas of history and literature.

[106] **Büveyhoğulları** ya da **Büveyhîler** (Arapça: **الدولة البويهية**al-Dawla al-Buwayhīya, Farsça: **آل بویه**āl Būya; k. 945 - 1055), İran ve Irak'ta hâkimiyet sağlayan İrani ve Şii karakterli bir hanedan.[1][2][3] Deylemlilerin kurduğu en güçlü hanedan olarak sayılır.[4] Büveyhoğulları ilk önce Kuzey İran'a sahip olmuş. Daha sonra güneye çekilmişlerdir.

[107] **Gazneli Devleti** (Farsça: **غزنویان**Ghaznaviyān), 963 - 1186 yılları arasında Maveraünnehir, Afganistan, Hindistan'ın kuzeyi ve Horasan'da hüküm sürmüş[6][7][8] olan Türk devleti.[9][10][11] Gazneliler adlarını başkent edindikleri, şu an Afganistan sınırları içinde bulunan, Gazne şehrinden almıştı. Gazne Devleti'nden önce bu topraklarda hüküm sürmüş olan Fars asıllı Samanîlerin siyasi ve kültürel etkisinden dolayı Gazneli Türkler, zaman içerisinde Farslaşmışlardır.[6][8][10][12][13] Gaznelilerin kurucusu sayılan Alp Tegin, Samanîlerin ordu komutanlarındandı. Ancak, hanedanlığın tam anlamıyla kuruluşu, onun damadı Sebük Tigin döneminde gerçekleşmiştir. Sebük Tigin, Gazne şehrini başkent yaparak, Samanî sultanlarının egemenliğinden kurtulmuştur.[9][14] Sebük Tegin'in oğlu Sultan Mahmut döneminde imparatorluğun sınırları Ceyhun'dan İndus Nehri'ne, oradan da Hint Okyanusu'na kadar uzandı ve Rey ve Hamedan'ı da kapsadı. I. Mesut döneminde Gaznelilere ait, köklü ve büyük toprakların bir kısmı kaybedilmiştir. Batı bölgelerinin neredeyse tamamı, Dandanakan Savaşı sonrasında Selçuklu Devleti'ne kaptırılmıştır ve elde Afganistan, Belucistan ve Pencap bölgeleri kalmıştı. Selçukluların 1157'de dağılması, Gaznelilere pek yarar sağlamadı. Bu karışık ortamdan güçlenerek çıkan Gurlular, 1151'de Behramşah'ı yenilgiye uğratarak Gazne'yi ele geçirdiler. Bundan sonra hükümdarlıklarını Lahor'a çekilerek devam ettiren ve İslam dinini Hindistan'ın içlerine kadar yaymış olan Gaznelilerin[9] son hükümdarı Hüsrev Melik'in Gurlular tarafından 1186'da esir alınmasından sonra, Gazneliler kesin olarak sona erdi. Gaznelilerin en parlak dönemi Sultan Mahmut dönemidir.

[108] **İbn Miskeveyh** (Farsça : **ابن مسکویه**) (Arapça : **مسکویه**) (Ahmed bin Muhammed Miskeveyh) (940-1030) Fars asıllı ünlü Şii filozof. İran'ın Rey kentinde 940'ta (hicri 320) doğdu. Aktif politik kişiliğini filozof rolüyle birleştirdi. Tarihçi yönü de olan Miskeveyh Bağdat, İsfahan ve Rey şehirlerindeki Büveyhî Hanedanı'na hizmette

Büveyhoğulları'nın bu sporlara verdikleri önemi ve sporcuları nasıl teşvik ettiklerini vurgulamaktadır. Bu handanın en önem verdikleri spor dalı güreş ve yüzme olarak tanımlanmıştır. Celâleddîn Süyûtî,[109] "History of the Caliphs" (s: 262) kitabında şöyle yazıyor: "*Büveyhoğulları döneminde o kadar spora önem tanıyorlardır ki, çok yetenekli yüzücüler ortaya çıkıyordu. Sporcular o kadar yetenek sahibi oluyorlardı ki, ellerinde bir mangalla ve içerisinde haşlanan eti o kadar tutuyorlardı ki et tamamen tencerede pişiyordu".*



Abu'l-Fadl Bayhaqī[110] tarih kitabında (s:149), Sultan Gazneli I. Mesut'un sporcu olduğunu ve o zamanda sporun yaygın olmasından şöyle bahsediyordu: "*Sultan Gazneli I. Mesut her zorluğun üstesinden geldin gücünü zorladın ağır taşlar kaldırdın ve güreşler tuttun*". Bu tarihçi ayrıca Sultan mesuttan şöyle bahsetmektedir: "*Aslan avına çıkarsın, sen aslan avına yanlız gidersin, sen o kadar güce sahipsin, eğer silahın işe yaramasa sen ellerinle tutar öldürürsün*"

Zemahşerî, yazdığı "Edeb Tanıtım" isimli kitabında bazı spor deyimleri açıklamaktadır. Diğer tarafdan sporla ilgili İbn-i Sina[111] El-Kanun fi't-Tıb kitabında (ss: 318-324) şöyle yazıyor: "*Spor aracıyla vücudu*

---

bulundu. Aralarında Sicistani'nin de olduğu bir entelektüel grubunun üyesiydi. İslam dünyasında Neoplatonik geleneğin ortaya çıkışında Miskeveyh'in telifçi rolünün etkisi bulunmaktadır. İbn Miskeveyh tarihten psikolojiye, kimyadan metafiziğe kadar pek çok farklı alanda çalışmalarda bulundu ve eserler kaleme aldı. Yunan filozoflarının tevhit ile ilgilendiklerini öne sürmekle Miskeveyh din ile felsefeyi uzlaştırma hususu probleminden uzak durmuştur.

[109] **Celâleddîn Süyûtî** (1445, Asyut, Memluk Devleti - 1505, Kahire, Memluk Devleti)[1], Mısırlı muhaddis, müfessir, mutasavvıf ve filozof. Künyesiyle beraber asıl adı Celâleddîn Ebu'l Fazl Abdurrahman b. Kemâleddîn Ebû Bekr b. Muhammed el-Huzayrî es-Suyuti'dir. "Süyutî" lakabının sebebi doğduğu bu yerden kaynaklanmaktadır. [2] Babası Şafiî mezhebi fıkıh âlimlerinden Kemâleddîn Ebû Bekr'dir. [3] Bâzı kaynaklarda olağanüstü bâzı hallere şahit olmasından dolayı *evliyanın büyüklerinden* diye anılır. Henüz altı yaşında babasını kaybeden Suyûtî, babasının dostu Kadı İzzeddîn Ahmed bin Kinânî'nin koruması altında büyüyüp iyi bir eğitim aldı, yedi[4] veya sekiz yaşında Kur'ân'ı hıfsetti. [3] 17 yaşında "Şerh Lül-İstiaza va'il Basmali" adlı ilk eserini yazdı. [4] Hadis alanında o zamanlar otorite kabul edilen Takiyuddîn Şiblî el-Hanefî'nin yanında dört sene kalarak dersler aldı.[3] Tefsir, usul, meanî ile fıkıh, nahiv, bedî, beyân, lügat ilimlerinin icazetini ise Allâme Muhyiddîn Kafiyeci'nin yanında kaldığı 14 senede aldı, daha birçok sahada söz sahibi oldu.[3] Hadis alanında kısa sürede büyük başarılar elde etti ve zamanın müderrisleri tarafından dersleri takip edilmeye başlandı. Daha sonra Şam, Yemen, Hindistan, Sudan ve hac için Mekke'ye seyahatler yaptı. Kahire'ye dönüşünde Nil Nehri'ndeki bir adaya çekilerek kitaplarını yazdı.[3][4]

[110] **Abu'l-Fadl Bayhaqī** (Persian: ابوالفضل بیهقی, *Ibn Zeyd ibn Muhammad Abul-Fazl Mohammad ibn Hossein ibn Soleyman Ayyoub Ansari Evesi Khazimi Bayhaqī Shafe'i*), was a Persian historian and author.[1]

[111] İbn-i Sina: (Farsça: ابن سینا; tam adı: Abū Âlî al-Ḥusayn ibn Abd Allah ibn Al-Hasan ibn Ali ibn Sīnā; d. 980 Afşana Köyü, Buhara - ö. 21 Haziran 1037 Hamedan) Tıp adamı, fizikçi, yazar, filozof ve bilim insanıdır. Buhara yakınlarındaki Afşana köyünde (Özbekistan) Hicri 370 (M.S 980) yılında dünyaya gelmiştir. Hamedan şehrinde (İran) 427 Hicri (Miladi 1037) tarihinde vefat etmiştir. Tıp ve Felsefe alanına ağırlık verdiği değişik alanlarda 200 kitap yazmıştır. Batılılarca, Orta Çağ Modern Biliminin kurucusu, hekimlerin önderi olarak bilinir ve "Büyük

*güçlendirmeliyiz. Sporla kuvvetli olabiliriz ve iyi yemekle beslenip ve düzenli spor yaparak hastalıklardan uzak durabiliriz*". Daha sonra sporun çeşitlerini ele alarak her birisinin özelliklerini açıklamaktadır. Herkes için ayrı ayrı sporlar gerekmektedir ve her uzvun güçlendirilmesi için özel hareketler gerektiğini bildirmektedir. Sonra güreş ve bazı spor ya da oyunlarla ilgili şu bilgileri aktarmaktadır:

1. Güreşin farklı çeşitleri vardır ve bunların en zoru Mubateşe[112] denirdi. Bu sporda çok sert bir şekilde bir birine saldırıyorlardır. Bu sporun başka şekli iki güreşçi ellerini bir birinin beline sarıyorlardır ve elini kurtaran kazanan taraf oluyordu. Diğeri göğüs göğüse güreş tutuyorlardır ve ensesini yere getiren ve ya ayağını kilitleyen kazanıyordur.
2. Yürümek ve koşmak,
3. Atıcılık ve zobin atmak,
4. Tahta ya onun gibi bir şeyi yüksek bir tavana asmak ve onu almak için rekabete girmek,
5. İki ayakla zıplamak,
6. İki ayaküstünde bekleyerek her iki eli arkaya ve üne hızlı bir şekilde hareket ettirmek,
7. Kılıç oyunu,
8. Binicilik,
9. Bir topraklı sahada hızlı bir şekilde koşmak ve hızlı bir şekilde geriye dönmek,
10. Pehne ya da **Tebtab oyunu** [113]
11. Çevgan
12. Yer değişim (İki kişi suratla çevik bir şekilde arkaya ve üne yerlerine bir biri ile değiştiriyorlardır)
13. İğne oyunu, iki büyük iğneyi sağ ve sola takıyorlardır ve bunlar yerin çabuk bir şekilde değiştiriyorlardır.
14. Eli güçlendirmek için hareketler.
15. Göğüs ve hava borularını yüksek bağırmakla yâda yüksek sesle konuşmakla güçlendirmek, bu yöntem eski çağlarda kullanılan bir yöntemdir ve halen zurhanelerde yapılmaktadır. Bu bağlamda İbni Sina bu harekete yaş sesten yükseğe çıkarmasını önermiştir. Uzun süre bağırmanın iyi olmadığını ve buyun, ağız ve dil içinde iyi olduğunu söylemiştir.

İbni Sina yine sporun nasıl yapılmasıyla ilgili şu bilgileri aktarmaktadır: "*Her yaşam tarzına sahip olan kişilere spor iyi gelmektedir. Bu hareketler günün belirli saatlerinde ve her uzuv için farklı hareketler yapılmalıdır*". Başka bölümlerde ise İbni Sina masajın çeşitleri ve soğuk duşun faydalarından da bahsetmektedir.

Üstat" ismi ile tanınır. Tıp alanında yedi asır boyunca temel kaynak eser olarak süre gelen El-Kanun fi't-Tıb (Tıbbın Kanunu) adlı kitabı ile ünlenmiş ve bu kitap Avrupa üniversitelerinde 17. asrın ortalarına kadar tıp biliminde temel eser olarak okutulmuştur. Fars veya Türk bilim insanıdır

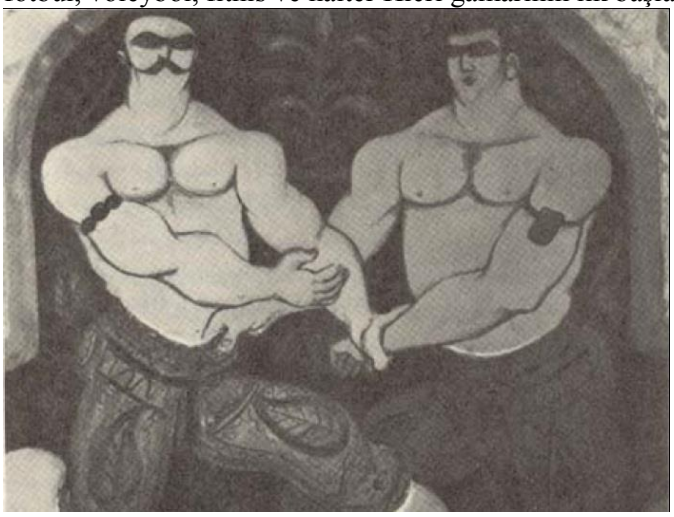
[112] *Amerikalı* profesyonel *güreşe* benzeyen bir spordur ve anlamca Sert bir şekilde bir birine saldırma ve sarılmaktır.

[113] Çevgan oyununun en eski çeşitlerinden. Bu oyunda topu havada tutmak için bir biriyle yarışıyorlardır.

Bu sporlar "Jean Chardin"[114], "Jean-Baptiste Tavernier"[115], "Adam Olearius"[116] ve "Sir Robert Shirley"[117] Bu yazarların yazdıklarına göre Safevî zamanına kadar yapılmaktaydı.
Günümüze kadar uzanan antik çağa ait olan bu sporlar, tek başına pehlivani spor yaratılmasında yetersizdir. Ancak bunlar çeşitli hareketlere olan zurhane sporlarının denetimin altında mümkündür. Dördüncü yüzyılda Ebubekir Axvini Keman Goruhe keşi[118], Güreş ve Taş tutmaktan bahsetmektedir. Bu konuda daha sonra diğer bölümlerde bahsedeceği zaman burada bahsedildiği Keman Goruhe, keman ve ya yad değildir ve bu cihaz taş ve başka nesnelerde kullanırdılar. Eski İran'da yaygın olduğunu biliyoruz. Böyle görünüyor güreurhane) İslam'dan sonra en önemli spordan birisideydi. Pehlivanlar, Şatteran ve Ayyaran kendi ayinlerini koruyarak ahlaki değerleri göz önüne getirerek kendi vücutlarını düşmana, zalimlere ve adaletsizliğe karşı savaşmaya Ahûra Mazda'nın yanında hazırlamaktaydılar.

**Zurhanenin Tarihi Geçmişi**

Zurhane etkinlikleri antik çağ sporlar arasında yaygınlaştıktan sonra yeni sporlar, öğrenin; Basketbol, fotbul, voleybol, fitnıs ve halter Hicri gamarinin ilk başlarından bu yana İran'da yaygınlaştı.



Antik çağının sporlarının zurhane etkinliklerine benzetilmesi, muhtemelen zurhanenin genel gürünüm ve şemasından kaynaklıdır. Örneğin deriden şalvar, pehlivani güreş ayinleri ve eski antik pers askerlerinin kullandıkları benzer esbaplar ve ekipmanlar ve askerlerin kalkanlarına bağlı olan taş zurhanede kullanılan Kebbade'ye benziyor ve ayrıca zurhane de çalınan davul antik çağda askerleri coşturmak için çalınan davullar benzemektedir. Özelikle bu isimin bulanmasında, bu spor Hindistan'dan Irak'a kadar yaygınlaşmıştır. Yani İran hükûmetinin denetimi altında olan arazilerde.

---

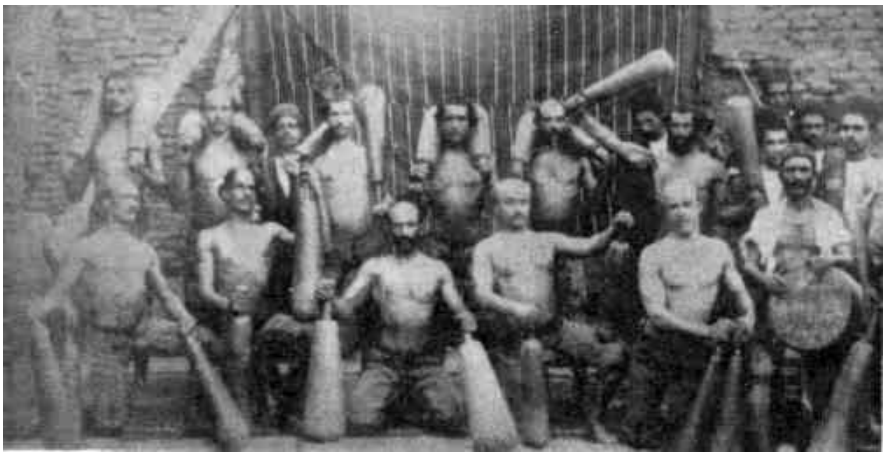
[114] **Jean Chardin** (16 November 1643 – 5 January 1713), born **Jean-Baptiste Chardin**, and also known as **Sir John Chardin**, was a French jeweller and traveler whose ten-volume book *The Travels of Sir John Chardin* is regarded as one of the finest works of early Western scholarship on Persia and the Near East in general.

[115] **Jean-Baptiste Tavernier** (1605 – 1689) was a 17th-century French gem merchant and traveler. Tavernier, a private individual and merchant traveling at his own expense, covered, by his own account, 60,000 leagues (120,000 miles[*clarification needed*]) in making six voyages to Persia and India between the years 1630 and 1668. In 1675, Tavernier, at the behest of his patron Louis XIV, published *Les Six Voyages de Jean-Baptiste Tavernier* (*Six Voyages*, 1676).

[116] **Adam Olearius** (born **Adam Ölschläger** or **Oehlschlaeger**, September 24, 1599 – February 22, 1671), was a German scholar, mathematician, geographer and librarian. He became secretary to the ambassador sent by Frederick III, Duke of Holstein-Gottorp, to the Shah of Safavid Persia (Iran), and published two books about the events and observations during his travels

[117] **Sir Robert Shirley** (c. 1581 – 13 July 1628) was an English traveller and adventurer, younger brother of Sir Anthony Shirley and Sir Thomas Shirley. He is notable for his help modernising and improving the Persian Safavid army according to the British model, by the request of Shah Abbas the Great. This proved to be highly successful, as from then on the Safavids proved to be an equal force to their arch rival, the Ottoman Empire.[1]

[118] Yay şeklinde ve kurşun ve ya taş atmak için



Bu makalenin en önemli hedeflerinden antik sporların tarih, kültür ve ayinlerinin açıklanmasıdır. Bu bağlamdan bunu ispat etmemiz için çoklu literatürlere ulaşmamız ve bu literatürlerin bize sporların kendilerine ait özelliklerini ne zamandan beri korumakta oldukları soruyu cevaplaması gerekmektedir. Bu konuda eğer iyi bir kaynakta bulunamasa yine de göz ardı edemeyiz. Zurhane gibi Pehlivani sporların ortaya çıkmaları rastgele bir fenomen değildir ve bu pehlivani sporun çok eskilere dayanalı bir tarihi, ayini, kültürü ve belki başka aletlerle, giyimleri ve isimlerle yapılmakta olabilirdir.
Zurhanenin bu şekilde yapılması ve mevcut durumu yedinci yüzyıla (AH) dayandırır. Ama bundan eski tarihlerde sadece bazı belirtiler ve aletlere rastlamaktayız. Bu bölümde ve ikinci bölümde ilerleyen zamanda bu konuda tarihi ve kültür olarak bahsedeceğiz. Zurhanenin yapıldığı yerlere Arapların İran'a hücumundan sonra bakıldığında sırasıyla: "Hane", "Liman", "ibadethane" ve "spor evleri" adlanırdır. "Spor evleri" Mirnejat Güreş tekkeleri, Sefeviler devranı ve "İbadathane" Poriyayi veli efsanelerinde Sefevi'den önce tarihlere dayanılmaktadır.



Zurhane'nin iç görünümü

Ama "liman" Selçuklular[119] ta Moğol İmparatorluğuna[120] kadar ve "Haneler" Arapların İran'a hüküm ettikleri zamana ve ondan bir kaç sene sonrasına dayanmaktadır. Yazarın 143 sayfada yazdığı; "*Pehlivani ve Ayyari hareketi ve rolü*" kitabında Zurhane'nin yapıldığı yerler hükümetin ve düşmanların gözlerinden ozak ve yer altına yaptıkları sığınaklardaydı. Pehlivanlar ve ayyarlar zalimlere karşı savaşmak ve bunun için kendilerini geliştirmek amacıyla yaptıklarını savunmaktadır. Ve bu bağlamda bu kitapta da ayni nedenleri geçerli bularak yola çıkmıştır.

Birçoğu nedenlerden dolayı İranlıların antik çağdan İslam devri sonrasına kadar pehlivani sporlarını özel mekânlarda sürdürmüşlerdir. Örneğin Ksenofon[121] "Anabasis"de şöyle yazıyor: "*Gençler Ahameniş Hanedanı döneminde eğitimli öğretmenlerin denetimlerinin altında öğrenim görüyorlardı. Birinci bölümlerde bahsettiğimiz üzere Firdevsi'nin Şiirlerine baktığımızda Sasani döneminde bile gençler özel yapılı mekânlarda pehlivanlar eğitim-öğretim görüyorlardır*".

Güreş ve pehlivani etkinliklerin yaygınlaşması Şehname, ve Beşinci yüzyılında (Hicriye şemsi) yazılan "Mojmal al-Tawarikh wa al-Qasas"[122] gibi kitaplarda pehlivanlar ve cihan pehlivanların oldukları ve "Noxaste" gibi ibareler kullanılmıştır. Farsça'da gürese "Koşti"[123] denir ve bunun anlamı Peştamal ve ya kemer bağlamaktan gelmektedir. Ve bu ayine ta Zerdüştîlerden beri piş gebz yani Koşti (güreş) denirdi.

Güreşin önemi ve yaygınlığını ve 9.hicri den önce tarihini daha iyi anlaması için Fütüvet name sultani den birkaç değime göz atacağız:

IX. Hicriye kadar koştinin (güreşin) ayinleri: "***Güreş tutmağın sultanlardan ve pehlivanlarda gelen bir sanat olduğunu bil ve herkes bu işe baş koyarsa Allah yolunda ilerleyeceğine emin olsun***".

---

[119] **Selçuklular** (Farsça: سلجوقیان*Saljūqiyān*), kökeni Oğuz Türkleri'nin büyük bir kolu olan Kınık boyu idi. Selçuklular, 11. ve 14. yüzyıllar arasında Orta Asya'nın bir bölümünü ve Orta Doğu'yu yönetti.

[120] **Moğol İmparatorluğu** (Moğolca: Их Монгол Улс / İh Mongol Uls, Türkçe: Büyük Moğol Ulusu), 1206–1294 yılları arası Orta Asya'da kurulmuş eski bir imparatorluk. İmparatorluk kurulma döneminde Asya'daki Cengiz Han idaresine boyun eğmiş Moğol ve Türk boylarının birleşiminden oluşuyordu.[1] 1206 yılında Cengiz Han tarafından kuruldu. Kısa zamanda her yönde genişleyerek dünyanın %22'sine yayılmış, 34 milyon km$^2$ den fazla bir alanı kapsayan ve tarihin bitişik sınırlara sahip en büyük imparatorluğu oldular.[2] En geniş döneminde 100 milyondan fazla kişiyi[2] topraklarında barındırıyordu. İmparatorluğun bu denli geniş olması batı ile doğuyu birleştirmiş bu sayede İpek ve Baharat yollarında ticaret yapmak güvenli olmuş ve Pax Mongolica denilen barış dönemini başlatmıştır.[3] 1260 yılında Memlukler tarafından Filistin'de Ayn Calut Muharebesi'nde ilk kez bozguna uğratıldılar. Bundan sonra İlhanlılar döneminde 1299'da Vadi El Hazandar Savaşı'nda Memlukler yenildi. Ancak İlhanlılar, coğrafi sebeplerden ötürü geri çekildiler.[4] Cengiz Han'ın ölümüyle birlikte devlete Ögeday liderlik etmiş ve babasının fetihlerinin tamamlamıştır. 1294'te son Han Kubilay'ın da ölümüyle ülke bölündü. Altın Ordu hanlığı (Cuci'nin Devleti), Çağatay Hanlığı (Çağatay'ın Devleti), İlhanlılar (Hülagû'nun Devleti), Kubilay Hanlığı (Tului ve oğlu Kubilay'ın Devleti) olmak üzere dört parçaya ayrıldı. Moğol egemenliğinin sonu Kubilay Han'ın kurduğu Yuan Hanedanı'nın, Çinli Ming Hanedanı tarafından 1368'de yenilmesiyle olmuştur.[4]

[121] **Ksenofon** (d. MÖ yaklaşık 430 ö. MÖ yaklaşık 355 Yunanca: Ξενοφῶν), Sokrates'in öğrencisi Yunan filozof, yazar, tarihçi ve asker. Ksenofon, uzun yıllar Anadolu'yu işgal eden Pers ordularında bulunmuş çoğunlukla İranlıların askeri eğitim ve öğretim düzenleriyle ilgili görüşlerini yazmıştır. Bunlarla birlikte Pers ordularının tüm sefer kayıtlarını tutmuştur. Onun Tarih yazımında hemşehrisi Thukydides'ten etkilendiği söylenebilir.[2]Anabasis adlı eseri ilk aşamalarda alan rehberi olarak Büyük İskender tarafından İran seferlerinde en önemli kaynak olarak kullanılmıştır.

[122] ***Mojmal al-Tawarikh wa al-Qasas*** ( مُجمل التواریخ و القصص"The Collection of histories and Tales") was a book written in Ghaznavid Persia (in c. 1126 *citation needed*). The book is a chronicle mostly of Persian Kings, and is often cited as a source of reference for historical events of the 12th century and before. It refers to the classical Persian *Shahnameh* as the "tree" and all other poems as "branches". Some authors have claimed the name of the author to be *Ibn Shadi Asad abadi* (ابن شادی اسدآبادی). The book was first edited in 1939 by Mohammad-Taqi Bahar in Tehran.

[123] Kosti: Farsça güreş demektir.

Eğer sorarsalar bu sanat kimden bize vad edilmiştir? Onlara de ki bu spor bize **Hz Ya'kûb** (a.s) ve onun evlatlarından. Hz Ya'kûb (a.s) kendisi bu sanatı iyi bilirdi ve kendi evlatlarını böyle yetiştirdi ve şöyle söylemiştir; Bu sanat sizi düşmanlarınıza karşı koymak için işinize yarayacaktır. Hz Adem (a.s) 440 sanatından biri güreş tutmaktır. Rivayetlerde varki *Hamza* bin Abdulmuttalîb HZ Muhammed (S.A.V)'in amcası düşmanlarla savaştığında güreş tekniklerinden faydalanırdı. Başka bir rivayete göre Hz Hüseyin (r.a.) ve Hz Hasan (r.a.) bir biriyle güreş tutarlardır. Ve çoğu örneklerle bu sporun enbiyalarında bu antik sporları yaptıklarını kanıt olabilir.

Eğer soralarsa koşti ne anlama gelir? Onlara de ki, insanı ahlaklı yapar ve bu sözün hakikatı iyi ahlak ve kötü ahlak arasındadır. Hakikate bakılırsa tövhid ve şerk, cömert ve cimrilik, dindarlık ve dinsizlik. İnanmak ve şüphe, Fesat ve İyilik, Çirkinlik ve Güzellik, Tevazu be kibir, Kin ve Bağışlamak, tevazu ve kibirlilik, İhmal ve Hozor, Merhamet ve Acımasızlık ve bunun gibi zıt huyları güreşte gerçekte de olduğu gibi sabırla ve dayanmakla üstesinden gelebilmektir.

Eğer sorarlarsa koştinin (güreşin) prensipleri nelerdi**?** Onlara de ki; bu bir bilim dalıdır.

Eğer sorarlarsa güç nedir? Onlara deki; güce güven olmaz. Çünkü en güçlü yaratıklar hayvanlardır ve onlarda akıl olmadığı için hiçbir yararı yoktur.

Eğer sorarlarsa güç ile bilim ilişkisi nedir? Onlara deki büyüklerinde dediği gibi bilimin olmayınca adaletsiz bir krala benzer ve gücün olmadığı yerde ordusuz krala benzer ama bunların ikisi bir arada olunca her şey yolunda olur.

Eğer sorarlarsa güreş bir bilimdir yâda bir pratik? Onlara deki; bilim yolunda çıkılan yoldur ve bu yolda ne öğrenirsen onu uygularsın ve bu sanat dalında ilim olmadan pratik yapılamaz o zaman bu ikisini bir araya getirmek doğru olacaktır.

Eğer sorarlarsa güreş pehlivanların ayinleri nelerdir? Onlara deki onike ilkeden oluşmaktadır ve bunlar:

Birincisi - kendisi temiz kalpli olmalıdır
İkincisi - öğrencilerini temiz yüreklğe davet etmektir
Üçüncüsü - cimri olmayıp ve hiçbir şeyi öğrencilerinden gizlememektir.
Dürdüncüsü - öğrencilerine hep omit vad etmesidir.
Beşincisi - dünya malına göz tekmemektir.
Altıncısı - her öğrenciye onun kaldırabileceği kadara yüklenmektir.
Yedincisi - ikiyüzlü olmamaktır.
Sekizinci - öğrencilerine kütülük reva etmemektir.
Dukuzuncusu - eğer birisi kütü güreş tutarsa onunlar kütü konuşmamaktır.
Onuncusu - öğreddiklerinde kinden uzak olmaktır.
Onbirincisi - güreşin bütün hareketlerini bilmektir.
Onikincisi - güreş tutmadan önce kendi hocasının anımsamasını onutmamaktır.

Eğer sorarlarsa güreş öğrenenlerin ayinleri nelerdir? Onlara deki oniki ilkeden oluşmaktadır ve bunlar:

Birincisi - doğru yolda olmaktır.
İkincisi - oturup kalkmasını bilen olmaktır.
Üçüncüsü - iyi huylu ve ahlaklı olmaktır.
Dürdüncüsü - iyi niyetli olmaktır.
Beşincisi - Allah'ın huzurunda günaha girmemektir.
Altıncısı - hocalarına sadik kalmaktır.
Yedincisi - hiç kimseyi kıskanmamaktır.
Sekizinci - cimri olmayıp kendi hocasına cömert olmalıdır.
Dukuzuncusu - diğer öğrencilerle hem ünlerinde ve hem arkalarından kütü söz söylememektir.
Onuncusu - yüreklere girmektir/ gönülleri fethetmektir.
Onbirincisi - gücüne gururlu olmamaktır.
Onikincisi - düşmanının başarısızlığına yürek bağlamasın.

Eğer sorarlarsa nasıl mükemmel bir eğitmen olunabilir? Onlara deki; altı bilime sahip olmalıdırlar ve bunlar:

Birincisi - tıp bilimi: öğrencilerine neler ziyan vere bilir.
İkincisi - gökbilimi: Güreşin ne zaman ve hangi saatte yapılmalıdır.
Üçüncüsü - Geleceği tahmin etme bilimi: Kimin kime galip gelip ya yenmesine bilmektir.
Dürdüncüsü - gizli bilimler: kem gözler ve sihirlere karşı öğrencilerini savuna bilmektir.

Beşincisi - feraset[124] bilimi: öğrencilerin nelerin üstünden gelebileceklerini bilmektir.
Altıncısı - güreş sanat bilimi: güreşte 600 kadar tekniği var ve bunlar her birisi farklı şekillerde yapılmaktadır ve her teknike karşı koyabilen (kontra) teknikler var ki bunlar toplamda 1080 var.

Eğer sorarlarsa pehlivan kime denilir? Onlara deki; pehlivan oniki sıfatı taşımaktadır ve onlar:
Birincisi - Allahtan korkmak,
İkincisi - şeriata uymak,
Üçüncüsü - kuvvetli olmak,
Beşincisi - korkmamak (cesur olmak),
Altıncısı - hikmetli olmak,
Yedincisi - sabırlı olmak,
Sekizincisi - bilimli olmak,
Dokuzuncusu - Allah yolunda savaşmak,
Onuncusu - halk tarafından sevilmek,
Onbirincisi - haramdan uzak durmak,
Onikincisi - daima şükür eden olmaktır.

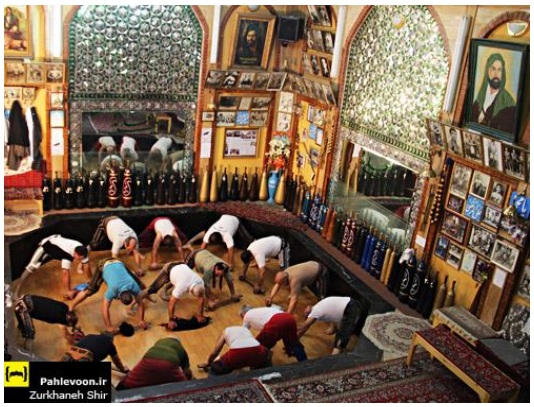
Sorarsalar güreşçilere yapılan Buhara[125] nerden gelmektedir? Onlara deki cihan pehlivanı Poyraya (?) validen kalmaktadır.
Eğer sorarlarsa güreş kaç tür yapılır? Onlara deki iki tür:
Birincisi - Gabz (Horasan teknikleri içeren güreş)
İkincisi - Ezterar (Deylem teknikleri içeren güreş)






Bugünün İran'ında Zurhane eski fonksiyonunu ve ihtişamını yitirmekle birlikte fiziki olarak tarihi dokularını korumaktadır. Ayyaran, Şatteran, Fetyan ve Pehlivan gibi zurhane'nin kadim sosyal grupları'da günümüzde kalmamıştır. Bunların içerisinden de sadece "pehlivanlık" grubu devam etmekte, o da eski misyonlarından birisi olan geleneksel güreşle ilgilenmektedir. Devlet erkânı ve halk bu kuruma hala kutsiyetle bakmaktadır. İran'ın tüm şehirlerinde hala varlığını sürdürmektedir. Gerek mimarisi gerekse ritüellerinin şekli yönünde İslam'ın Şia/ Şii Alevi itikadı görünebilse de, bu işin sadece cilasıdır.





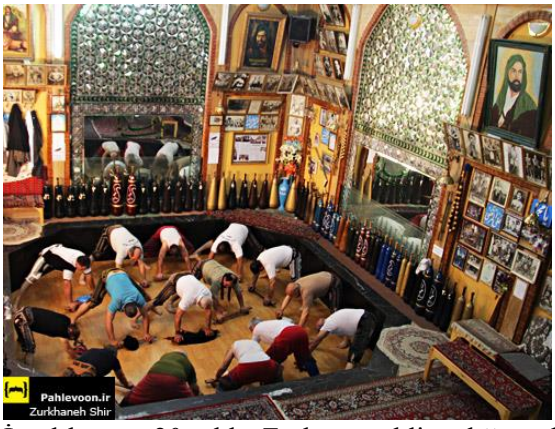

[124] İnsanları yüzlerinden anlayabilme ilmidir.
[125] İran'a ait bir tür çorba çeşididir (Ayrıca günümüzde Özbekistan'ın bir vilayeti ve yemekleriyle meşhur tarihi bir kenttir. Ortaçağ Türk – İslam kültür merkezidir).

Devlet erkânı ve halk bu kuruma hala kutsiyetle bakmaktadır. İran'ın tüm şehirlerinde hala varlığını sürdürmektedir. Hatta büyük şehirlerde birkaç adedi bulunmaktadır. İçinde de gönüllü eğitim alanları hiç eksik olmamaktadır. Gerek mimarisi gerekse ritüellerinin şekli yönünde İslam'ın Şia/ Şii Alevi itikadı görünebilse de, bu işin sadece cilasıdır. Zurhane'nin fikri yönünde ise asıl İran'ın eski dini olan Zerdüşt'liğin çok Tanrılı itikadi kaideleri yer bulmaktadır.



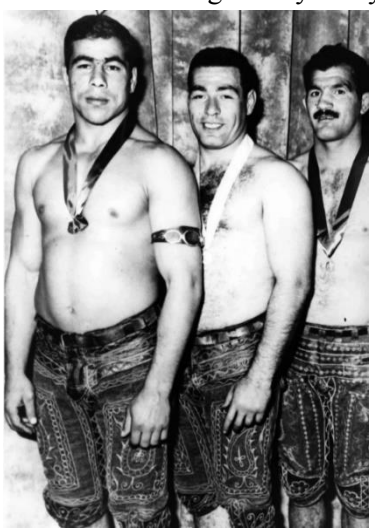
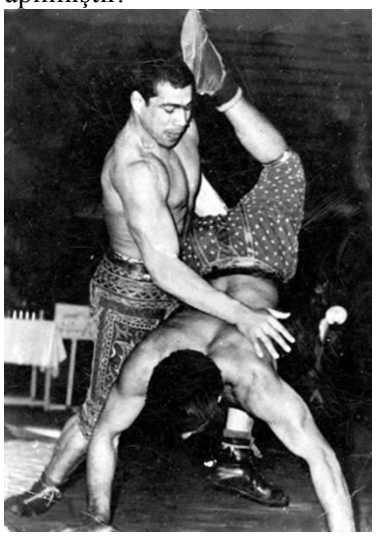



Osmanlı Pehlivan tekkeleri ile Zurhanelerin fiziki yapıları, materyalleri, özellikle de Alevi-Bektaşi öğretilerini öne çıkaran ritüelleri ilginç bir şekilde birebir örtüşmektedir. Fakat Osmanlı pehlivan/güreş tekkeleri kapsam sosyal fonksiyonları bağlamında Zurhanelerin çok önünde yer almaktadır.






İranlılar son 20 yıldır Zurhane pehlivanlığını uluslararası alanlara taşıdı ve taşımaya devam etmektedir. Katılımcı ülkeler azda olsa 2000 yından bu tarafa dünya şampiyonaları düzenlemektedir. Her yıl Zurhane pehlivanlığına katılan ülke sayısı artmaktadır. Türkiyede de Zurhane federasynu kurulmuştur. Tabiiki eski fonksiyonelliğinden uzak bir şekilde mimarisinde de kadim ruh bulunmamaktadır. Özellikle Azerbaycan ve dünyanın neresinde olursa olsun tüm Azeriler, Zurhaneleri yaşatmak ve popüleritesini artırmak için en az İranlılar kadar mücadele etmektedirler. 2017 Zurhane Dünya Şampiyonası Bakü'de mükemmel bir organizasyonla yapılmıştır.

1980 yıllarına değin zorhana da eğitim olan birçok pehlivan uluslararası güreş karşılaşmalarında Asya, Dünya ve Olimpiyat şampiyonları çıkmıştır. Bunlardan en ünlüsü Azeri Türkü olan Gulam-Rıza TAHTİ'dir. 1956 Melbourne Olimpiyatı 87 kg şampiyonu, 1952 Helsinki ve 1964 Tokyo Olimpiyatı II'si, yine 1956 Olimpiyatı 67 kg serbest stilde olimpiyat şampiyonu İmam Ali HABİBİ'dir. Üstte iki şampiyon zorhana da antrenman yaparlarken.

Pehlwani, Persçe olan bu kelime Güney Asya Afganistan, Pakistan, Hindistan ve Tacikistan'da yapılan bir güreş stilidir. Hindistan'da; Yerli Malla-Yuddha'yı, Farsça; Varzesh-e Bastani'nin etkileriyle birleştirerek Mughal İmparatorluğu'nda geliştirildi. Pehlwani ve kuşti kelimeleri sırasıyla pahlavan ve koşti terimlerinden türetilmektedir. Muhtemelen sözcük İranlı "Pehalavi" sözcüğünden İranlı bir kimseye işaret ediyordur. Zurkhaneh, İran toplumunda, Akhara'nın Hint toplumunda yaptığı gibi, bu işlevi yerine getirdi.



Bu sporun uygulayıcılarına pehlwan denirken öğretmenler ustad olarak bilinirler. Geleneksel malla-yuddha'da yaşayan Güney Hindistanlı uygulayıcıların çoğu, sanatlarını Hint güreşinin "saf" formu olarak görüyor. Ancak Güney Asyalıların çoğunun bu ayrımı yapmadığı ve sadece kushti'yi antik Malla-Yuddha'nın doğrudan soyundan geldiğini sanıp, yabancı etkiyi önemsiz olarak görmektedirler.

**SONUÇ**

Zurhane, Farsça olarak iki kelimeden oluşur; "Zur" anlamı "Güç", Türkçeye de girmiş olan "Hane" ise "Ev" demektedir. İki kelimenin bitişmesiyle oluşan (Zur+hane) zurhane; "zor evi" anlamına gelmektedir. Bugün "Pohlavani Sporu" yani "Koşti/Güreş"; Güreş ve savaş sanatlarında uygulama ve geliştirme mekânlarıdır. Zurhane, İran kültüründe gücün, tevazulu olmanın, cesaretin, erdemliliğin, bütünsel sağlık ve refahın (Farsça Tandorosti) üzerine yerleştirilen önemin bir göstergesidir..

Araplar MS 637 yıllarında Pers'i işgal edince, zourkhānehs, şövalyelerin dayanışma ve vatanseverlik ruhunu yaşatacakları gizli buluşma mekânları olarak görev yaptı. İşgalciler, isyancıların cesaretini kırmak için sürekli olarak güç evlerini hedef aldılar, ancak yenileri her zaman farklı bir yerde organize edilecekti. Şii İslam'ın yayılmasının ardından ve özellikle 8. yüzyılda tasavvuf geliştikten sonra varzesh-e pahlavani felsefi ve manevi bileşenleri bundan beslendi. Dinsel ilahalar eğitime dâhil edildi ve ilk Şiî imam Ali zourkhāneh patronu olarak kabul edildi. "Ayyar/ Ayyaran", "Şattar/ Şatteran", Pehlivan gibi ulvi sıfatlarla donatılmış sosyal gruplar oluştu ve bunlar arasında düşmana karşı dayanışma oluştu.

Antik Zerdüştçiler fiziksel ve zihinsel güçlerin maneviyatı geliştirmek için kullanılabileceğine inanmaktadırlar. Bu nedenle savaşçılar savaşa hazırlarken bir kenara bırakırsak, bu eğitimin dış güç geliştirme yoluyla şefkat ve alçak gönüllülük teşvik etmesi beklenir. Bir pişkesvat gözetiminde,

öğrencilere geleneksel ahlak ve şövalyelik öğretilir. Katılımcıların saf, doğru, iyi nazik, ruh ile bedenin daha güçlü ve sağlıklı olması bekleniyor. Pahlevan (kahraman) rütbesini edinmek, fiziksel becerilerin ustalığı, dini ilkelere uyma ve Gnosticizm'in tarikatı ahlaki aşamalarını aşmayı gerektirir. Gösterişsizlik ilkeleri, birçok toplantıda okunan bir ayetle örneklendirilir: "Eğer bilgi arzularsanız tevazu öğrenin. Bir dağlık arazi bir nehir tarafından hiçbir zaman sulanmazdı."

Geleneksel İran güreşi (koşti) eski Pers ve Parthia'ya kadar uzanıyor ve Şahnāme destanının mitolojik kahramanı Rüstem tarafından uygulanmış olduğu söyleniyordu. Halk stilleri çeşitli illerde her etnik grup tarafından spor için uygulanırken, savaş için mücadele zourkhāneh'nin özel bir özelliği olarak düşünülmüştür. Bu kurumların asıl amacı, insanları savaşçı olarak yetiştirmek ve onlarla gelecek savaşlar için bir ulusal gurur hissi uyandırmaktı. Bu merkezlerin Mithrāic tasarım ve ritüelleri, Parthian ve Zerdüştlük orijinli (MÖ 132 - MS 226) vasiyet taşır. Zorkhaneh eğitim sistemi artık **varzesh-e bastani** olarak bilinir ve onun belirli bir güreş biçimine "koşti pahlevani" denir. Pehlevan kelimesi Parthian etimolojisinden gelmekte, kelimeye kahraman anlamı yüklenmiştir.

Varzesh-e bāstāni oturumunun ana kısmı ağırlıklı olarak bir çift ahşap kulübe (mil), metal kalkan (şanzıman) ve yay biçimli demir ağırlıkları (kabbādeh veya kamān) kullanan ağırlık eğitimine ve vücut kremi uygulamalarına ayrılmıştır. Bunu, Sufi dönmesi ve hokkabazlık gibi tümü güç sağlamaya yönelik egzersizler takip eder. Sporcular, murşit'in davul ritimleri için bir arada hareket eder. Her seans koşti pahlavāni ile sona eriyor. Dolayısıyla bunlardaki İslami veya Ehlibeyt görüntüsü ciladan ibarettir. Asıl ruhunda Persler'in çok tanrılı Zerdüşt dini kaideleri vardır.

Persler veya şimdiki adıyla İranlılar, Asya'dan Avrupa'ya medeniyetleri etkilemişlerdir. Bu etkiden en çokta Türk halkları nasibini almıştır. Daha doğrusu ortaçağ Türk kültürü, askeriye hariç pers kodlarıyla kaplanmıştır. Türkleri en az bin yıllık dokuz koşullu "Alp" sıfatı, 12. Asırdan itibaren "pehlivan"a, Alp teşkilatları'da pehlivan veya Zorhanelere dönüşmüştür. Osmanlıda da çok fonksiyonel işlev gören Güreş Tekkeleri de "Küşti-giran" adıyla arşivlerde yerini almıştır. Orta, güney ve ön Asya'da kurulan Türk devletleri Pers edebiyatının gelişmesi, korunması ve yaygınlaşmasına Perslerden çok katkıları olmuştur. Gazneli Mahmut tarafından yazdırılan İran edebiyatının başyapıtı Şah-Name, merkezine Turanilerle Peslerin savaşlarını almıştır. Destanın kahramanı Zaloğlu Rüstem, Alper Tunga, Afrasiab, Puladvand, Sohrab, gibi Turani pehlivanlarla Çevgan oynar, ok atar, güreş tutar vb. her zaman yener ve onları kendi halkının önünde küçük düşürür. İşin garibi, Türk halkı bu epik eseri kapalı ve açık mekânlarda destan okuyucuları tarafın kendi destanları gibi dilemişlerdir. Bugün çoğu Türkler Zaloğlu Rüstem'i Türk, Alper Tunga veya Afrasiab'ı Türk düşmanı bilmektedir.

Türk halkları geleneksel oyun ve sporlarında İran zurhane kültürü hem menfi hemde müspet yönde etkili olmuştur.

**FAYDALANILAN KAYNAKLAR**

Abassi, Mehdi (1984). Tarikh-e Koshtigari dar Iran (The History of Wrestling in Iran). Tehran.

Alter, Joseph S. (May 1992a). "The "sannyasi" and the Indian Wrestler: The Anatomy of a Relationship". *American Ethnologist*. **19** (2): 317–336. doi:10.1525/ae.1992.19.2.02a00070. ISSN 0094-0496.

Alter, Joseph S. (1992b). *The Wrestler's Body: Identity and Ideology in North India*. Berkeley: University of California Press. ISBN 0-520-07697-4.

Alter, Joseph S. (May 1992). "the sannyasi and the Indian wrestler: the anatomy of a relationship". *American Ethnologist*. **19** (2): 317–336. doi:10.1525/ae.1992.19.2.02a00070. ISSN 0094-0496

Bahram, Abbas. Daneshmandi, Hassan. (1995). Zoorkhaneh: The unique sport of Islamic Iran. National Olympic committee.

Beizai, Hossein Parto (1967). Tarikh-e Varzesh-e Bastani (Zoorkhaneh) (translated as "History of Traditional Iranian Martial Arts"). Tehran.

Burke, A., & Elliott, M. (2008). Iran. Footscray, Vic.: Lonely Planet

Donn F. Draeger and Robert W. Smith (1969). *Comprehensive Asian Fighting Arts*. Kodansha International Limited.

Diankonoff, Igor M. (1999) The Paths of History, Cambridge University Press, p. 100, ISBN 0521643988

Frye, R.N. (1963) The Heritage of Persia: The pre-Islamic History of One of the World's Great Civilizations, World Publishing Company, New York, 1963. Pg: 40-41).

Frye, R.N. (1963) The Heritage of Persia: The pre-Islamic History of One of the World's Great Civilizations, World Publishing Company, New York, 1963. Pg: 40-41).
Ghosh, Anita. Mahavidyalaya, Aditi. (2005). Importance of Zurkhaneh in Modern Scenario, 4th International Symposium & 1st International Zoorkhaneh Sports Festival.15th November 2005, Mashhad, I.R. IRAN. www.zurkhaneh.com.
Hosseini, Amir. (2005). A Study of the Structure and Customs of Iran's Traditional Sports. International Zoorkhaneh Sports Federation, Tehran.
Jabbar-er Boli Khela and Baishakhi Mela in Chittagong". archive.thedailystar.net. 28 April 2010. Retrieved 8 June 2013.
Kazemaini, Kazem. Samuel S, Babayan. (1964). Zoorkhaneh: Iranian Ancient Athletic Exercise. Printed in Iran by Kayhan Printing House, Tehran.
Lorentz, J. H. (2010). The A to Z of Iran. Lanham, MD: Scarecrow Press.
Loveday, H. (1999). Iran. Hong Kong: Odyssey Publications.
Luijendijk, D.H., 2006, *Zoor Khane, Ancient Martial Art of Iran*, Boulder, US.
Nekoogar, Farzad (1996). Traditional Iranian Martial Arts (Varzesh-e Pahlavani). pahlvani.com: Menlo Park. Accessed: 2007-02-08
Shahbazi, A. Shapur (1991) "Ferdowsi: A Critical Biography", Hardvard University Center For Middle Eastern. Studies, Distributed by Mazda Publishers.
Wiesehofer, Josef (2001) "Ancient Persia". I. B. Tauris; New Ed edition (August 18, 2001). Introduction page.

# GÜREŞÇİLERİN VE TAEKWONDOCULARIN SARGINLIK DÜZEYLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI

# COMPARISON OF THE COHESIVENESS LEVELS OF TAEKWONDO ATHLETES AND WRESTLERS

[1]*Bade YAMAK,* [2]*Levent CEYLAN,* [3]*Hamza KÜÇÜK,* [4]*Tülay CEYLAN,* [5]*Mehmet Vakıf DURMUŞOĞLU*
[1, 2, 3, 4, 5] *Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi*

**GİRİŞ:** Günümüzde pek çok spor branşında sporcuların performanslarını etkileyen birçok faktör vardır. Bunlardan bazıları sargınlık ve öz yeterlik kavramlarıdır. Sargınlığın performansı etkilediği ve sargınlığı yüksek grupların daha iyi performans sergileyip başarılı olacağı inancı yalnızca bilimsel araştırmalarla değil, spor tarihinden birçok örnekle desteklenen bir önermedir.
**AMAÇ:** Bu araştırmanın amacı, güreşçilerin ve taekwondocuların sargınlık düzeylerini incelemektir.
**YÖNTEM:** Araştırmaya Samsun ilinde spor yapan güreşçiler ve taekwondocular olmak üzere toplam 81sporcu katılmıştır. Araştırmada yer alan sporculara Carron ve arkadaşları tarafından geliştirilen, Öcel ve Aydın tarafından Türkçe 'ye uyarlanan Grup Sargınlığı Ölçeği ve araştırmacılar tarafında geliştirilen "Kişisel Bilgi Anketi" uygulanmıştır. Sorulara verilen cevapların karşılaştırılmasında Indepented T Test analizi kullanılmıştır.
**BULGULAR:** Çalışmada grubun sosyal bütünleşmesi ve sosyal çekiciliğinde istatistiksel olarak anlamlı fark bulunamamıştır. Grubun görev çekiciliği güreşçilerin lehine ve grubun görevde bütünleşmesinde Taekwondoculara lehine anlamlı fark ortaya çıkmıştır.

| | | n | Ort. | S.S. | t | p |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Grubun Sosyal Bütünleşmesi | Güreş | 47 | 11,85 | 1,74 | -,980 | 0,330 |
| | Taekwondo | 44 | 12,20 | 1,69 | | |
| **Grubun Görev Çekiciliği** | Güreş | 47 | **10,38** | 1,66 | 2,860 | **0,005** |
| | Taekwondo | 44 | 9,39 | 1,66 | | |
| Grubun Sosyal Çekiciliği | Güreş | 47 | 11,51 | 1,33 | -1,753 | 0,083 |
| | Taekwondo | 44 | 11,95 | 1,06 | | |
| **Grubun Görevde Bütünleşmesi** | Güreş | 47 | 14,23 | 1,67 | -2,494 | **0,014** |
| | Taekwondo | 44 | **15,16** | 1,87 | | |
| Sargınlık Toplam Puanı | Güreş | 47 | 47,98 | 3,20 | -1,074 | 0,286 |
| | Taekwondo | 44 | 48,70 | 3,25 | | |

**TARTIŞMA VE SONUÇ:** Spor ortamlarında motivasyon ve performansın, kişinin istenen amaca ulaşmadaki yetenek veya yeterliliği konusundaki algı ve inancı ile yakından ilgili olduğu söylenebilir. Taekwondocular ve Güreşçiler bir ekip olarak düşünüldüğünde, sargınlık ekip başarısı için son derece önemlidir. Ekipteki üyelerin hedeflerine önemli katkılar sağlama düşüncesinin ekip sargınlığını artıracağı düşünülmektedir.
Sonuç olarak, sargınlık düzeylerinin birçok meslekte olduğu gibi Taekwondocular ve Güreşçilerde de önemli olduğu söylenebilir.
**Anahtar Kelimeler:** Taekwondo, Güreş, Sargınlık

**INTRODUCTION:** Today in many sports branches, there are a great number of factors influencing athletes' performances, most important of which are cohesiveness. The belief that cohesiveness influences performance and groups with high cohesion will perform better and be successful is a thesis supported by not only scientific researches but also by many examples from the history of sport.
**PURPOSE:** The purpose of this study is to examine the cohesiveness levels of taekwondo athletes and wrestlers in Turkey.
**METHOD:** A total of 81 athletes in the cities of Samsun participated in the study. The participants were given "Group Environment Scale" developed by Carron et al. and adapted into Turkish by Öcel and Aydın, "General Self-Sufficiency Scale (GSSS)" and "Personal Information Form" developed by the researchers. Indepented T Test analysis were used to compare the answers.
**RESULTS:** No differences were found social integration and social appeal in taekwondo athletes and wrestlers. It was found that the differences found in task appeal on behalf of wrestlers, and in task integration on behalf of taekwondo athletes.

| | | n | Ort. | S.S. | t | p |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Group's social integration | Wrestlers | 47 | 11,85 | 1,74 | -,980 | 0,330 |
| | Taekwondo | 44 | 12,20 | 1,69 | | |
| **Group's task appeal** | Wrestlers | 47 | **10,38** | 1,66 | 2,860 | **0,005** |
| | Taekwondo | 44 | 9,39 | 1,66 | | |
| Group's social appeal | Wrestlers | 47 | 11,51 | 1,33 | -1,753 | 0,083 |
| | Taekwondo | 44 | 11,95 | 1,06 | | |
| **Group's task integration** | Wrestlers | 47 | 14,23 | 1,67 | -2,494 | **0,014** |
| | Taekwondo | 44 | **15,16** | 1,87 | | |
| Cohesiveness Total Score | Wrestlers | 47 | 47,98 | 3,20 | -1,074 | 0,286 |
| | Taekwondo | 44 | 48,70 | 3,25 | | |

**DISCUSSION:** Motivation and performance in sport can be said to be closely related with an individual's perception and belief about his ability or sufficiency to reach a desired goal. If we consider taekwondo athletes and wrestlers as a team, cohesiveness are very important for their success. The thought that members of each team make important contributions will increase team cohesion.
As a conclusion, it can be said that psychological processes such as cohesiveness are very important.
**Key Words:** Cohesiveness, taekwondo, wrestle

# KIRGIZ MİLLİ BİNİCİLİK OYUNLARI HAKKINDA: DÂHİLİ VE HARİCİ ARAŞTIRMACI GÖRÜŞLERİ
# ON KYRGYZ NATIONAL HORSE-RIDING GAMES: OPINIONS OF INTERNAL AND EXTERNAL RESEARCHERS

*Mehmet TÜRKMEN[1,2] Kanat CANUZAKOV[2]*
*[1,2]Muş Alparslan Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu*
*[2]Kırgızistan – Türkiye Manas Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu.*

## ÖZET
Tarihte en eski Türk kavmi olarak bilinen Kırgızlar, diğer Türk kavimleri gibi tarih boyunca atla birlikte zikredilmişlerdir. Sosyal, siyasi, ekonomik, dini, askeri yapı ve yaşayışlarında at başrolü oynamıştır. Sanat, edebiyat, adet ve geleneklerinin teşekkülünde mühim bir yer tutan at, Kırgız oyun ve spor geleneğinin belirlenmesinde de en büyük potansiyel varlık olmuştur. Atın tarihi ve kültürel bütünlük içindeki bu ehemmiyeti, çok sayıda binicilik sporlarının ortaya çıkmasına vesile olmuştur. Bozkır hayat tarzına göre ortaya çıkan, şekillenen, gelişen ve sergilenen bu sporlar, atın tarihi rolünü yitirmesi, sosyal, ekonomik ve siyasi şartların değişmesiyle birlikte bir kısmı ortadan kalkmış, bazıları unutulmaya yüz tutmuş, birçoğu ise popüler bir şekilde yapılmaya devam etmektedir.

Geçmişten günümüze eski Türk bozkır kültürünün oluştuğu ve geliştiği coğrafyalarda yaşayan, göçeri ve yerleşim yerlerini, iktisadi ve sosyal hayat sahalarını buna göre tayin eden Kırgızlar, aynı zamanda Türk ulusunun karakteristik özelliklerini de en fazla muhafaza eden Türksoy durumundadırlar. Bunların yanı sıra atlı oyun ve sporların kökenine inmede, teorik ve pratik açıdan incelenmesinde, unutulmuş ve unutulmaya yüz tutmuşları gün ışığına çıkarmada, bilinmeyen yönleri ve orijinal adlarıyla doğru yansıtma da Kırgızlar, Büyük Asya Türk halkları içerisinde en potansiyel bilgi ve birikimlere sahiptirler. Diğer bir deyişle Kırgızistan, geleneksel oyunların kökenine inmede, kaynağını kendi yerinde ve kedi karakterinde incelemede, pratik ve teorik bağlamda en potansiyel Türk coğrafyasıdır.

Kırgız geleneksel binicilik oyun ve sporları hakkında yerli yabancı birçok kaynak tarandı. Bunlar içerisinde Kırgız yazarların Bağımsızlık öncesi (1991) oyunlar kakındaki görüşleri ile bağımsızlıktan sonrası görüşleri arasında normal karşılanabilecek bir tutarsızlığın olduğu görüldü. Yine Kırgız araştırmacılar oyunların tarihsel içerikli ve istekli yönlerini anlatımda, kültürel özcü ve menkıbeci bir yol izledikleri anlaşıldı. Özellikle Ruslar başta olmak üzere yabancı gezginler ve araştırmacıların oyunlar hakkında ki menfi ve müspet görüşlerinin yerli yazarlardan daha da objektif oldukları sonucuna varıldı.

**Anahtar Kelimeler:** Kırgız, Kültür, Tarih, Binicilik, Milli oyun.

## ABSTRACT
Known as the oldest Turkic tribe in history, the Kyrgyz have been cited with the horse throughout history, just like other Turkic tribes. Horse played a major role in social, political, economic, religious, and martial structures and their lifestyle. Occupying a crucial part in the formation of art, literature, customs, and traditions; the horse was also the most potential identifier in the establishment of Kyrgyz games and sports tradition. The history of horses and their importance within such cultural integrity lead to the creation of many horse-riding sports. Emerging, taking shape, developing and being performed according to steppe lifestyle; some of these sports disappeared as the horse lost its historical role and social, economic and political conditions changed; some lost popularity; but most stayed popular and continued to be practiced.

The Kyrgyz people, who have lived on the geographic area where old Turkic steppe culture emerged and developed since the very beginning and who have designated migrations and settlements, economic and social areas of life accordingly are also Turkic tribe preserving the characteristic features of Turkic nation most. Additionally, the Kyrgyz have largest potential knowledge among all Big Asian Turkic nations in revealing the origins of horse-riding games and sports, examining them theoretically and practically and unearthing those which have been or are almost forgotten, as well as correctly reflecting unknown aspects and original names. In other words, Kyrgyzstan is the Turkic geography with the biggest potential practically and theoretically in terms of revealing the origins of traditional games, and examining these origins in their own place and character.

Many local and foreign resources, concerning the Kyrgyz traditional horse-riding games and sports, were reviewed. The study indicated that there was an inconsistency between opinions of Kyrgyz writers on the pre-Independence (1991) and post-Independence games. It was understood that Kyrgyz researchers pursued a cultural

essentialist and anecdotal way of explaining aspects of the games, which contained historical and interesting elements. It was also concluded that foreign travellers and researchers, namely the Russians, were more objective than local writers in terms of negative and positive opinions about the games.

**Keywords:** Kyrgyz, Culture, History, Horse Riding, National Games.

## GİRİŞ:

Çin verilerine göre "Kırgız" ismine ilk olarak M.Ö. III. asırda rastlanır. Bu tarihlerde Tien-Shan (Tanrı Dağları)'nın orta bölgelerinde yaşayan Kırgızların bir de " **Ki-Ku/ Kie-Ku"** adında devletleri vardı[1,2]. M.Ö. II. asrın ortalarında Güney Sibirya ve Yenisey bölgelerinde, yani kuzeye göçen Kırgızlar, VI. asra kadar Hunlalar ve Moğollara, bu asırdan itibaren de Kök-Türklere bağlı olarak yaşamışlardır[3]. 840 yılında Uygur Devleti'ni yıkarak kendi devletlerini kurmuşlar ki, bu IX asır Kırgızların en parlak devridir[4]. 920 yılında diğer Türk halkları gibi büyük Çin istilasından dolayı bu coğrafyadan dağılmışlardır. Çoğunluğu bugünkü Kırgızistan sınırlarına gelmiş, günümüzde de bu coğrafya da bulunmaktadırlar[5]. 31 Ağustos 1991 tarihinde SSCB'den bağımsızlığını edip, bugünkü bağımsız Kırgızistan Cumhuriyeti'ni kurmuşlardır.

X. Asra kadar Kök-Türkler gibi Türkçe konuşan ve yazan Kırgızlar'ın eski vatanları olan Güney Sibirya ve Yenisey bölgesi, siyasi ve medeni tarih açısından olduğu kadar, Türk atlı ve binicilik kültürü açısından en önemli tarihi bakiyelerin bulunduğu yerlerdir[6]. Kırgızistan'ın şimdiki coğrafyası benzer tarihi öneme sahip görünmekle[7] birlikte Isık Göl ve özellikle Tanrı dağları, doğu ve kuzey ile batı Türklüğünün asırlardır yayla kaynaşma ve buluşma yeri[8], dini ve sosyal merasimler ile bunların ayrılmaz bir parçası olan oyun ya da sporların topluca icra edildiği mekânlar olmuştur[9].

Dolayısıyla Türk Dünyasıyla her türlü müşterek mirasa sahip Kırgızların eski coğrafyalarında bozkır Türk kültürü, bu kültürün oluşmasında baş aksiyon olan at[10] ile çok sayıda binicilik sporları ortaya çıkarmışlardır. Konargöçer hayat tarzına uyumlu, bu asker halkların milli iradelerine ve ortak karakteristik özelliklerine, iktisadi hayatları ile coğrafi ve iklim şartlarına uygun olarak ortaya çıkan bu sporlar, Kırgızların şimdiki coğrafyalarında Türk dünyasıyla ortak birçok uygulama alanı bulabilmiştir[11].

Bu bağlamda sergilenen ve gelişen söz konusu oyunlar, XX. asrın başlarına kadar kendisi kalma başarısını da gösterebilmiştir. Çünkü söz konusu coğrafya bu sporların doğasını korumada en büyük etkendir[12]. Ancak, bu tarihlerde büyük sosyal ve siyasi çalkantılara maruz kalan, yeniden bir siyasi ve idari yapılanma altına giren Kırgızlar, maddi ve manevi kültür öğelerinden birçoğunu terk etmek zorunda kalmışlardır[13]. Aynı zamanda motorlu araçlar ile ateşli silahların devreye girmesi ve atın tarihi rolünü yitirmesiyle birlikte, geleneksel binicilik sporlarının bünyesinde bulundurduğu çok yönlü fonksiyonlarından bazıları, hatta birçoğu önemlerini yitirmiştir[14]. Bu tür sebeplerden dolayı çok sayıdaki sporlardan bazıları yapılmayarak unutulmuş, birçoğu utulmaya yüz tutmuş, bazıları ise zorda olsa varlığını bugünlere getirebilmiştir[15].

Tüm sporlara olan ilginin her gün biraz daha arttığı dünya da biniciliğe de aynı, hata biraz daha inginin olduğu görülmektedir[16]. Kırgızlarla aynı tarihi mirası paylaşan Türkiye, ne teorik alanda (spor tarihi literatürlerinde) ne de pratik alanda (konkur müsabakalarında) hak ettiği yere bir türlü gelememiştir. Ayrıca, bu sporlar her yönüyle Türk milli kültür ürünüdürler[17]. Bugün kültürler özellikle kitle iletişim araçları vasıtasıyla gelişmiş ülkelerin etkisi altındadır. Türkiye ve Kırgızistan bu etkiyi en fazla hisseden ülkelerdendir. İki ülkenin de bu konuda aldıkları tedbir şimdilik çok yeterli görülmemektedir. Hâlbuki teknolojisi gelişmiş uluslar bile kültür yayılmacılığından etkilenmemek için tedbirler almaktadır[18].

Ayrıca, ulusların itibarı sadece maddi değerlerle değil, manevi değerlerle de ölçülmektedir. Günümüzde birçok bakımdan Türkiye den geri olan Moğolistan ve Tibet, uzun yıllar Türklerin idaresi altında yaşayan Hindistan, İran ve bazı Arap ülkelerinin konuyla ilgili literatürlerde Türklerden daha fazla yer aldıkları veya Türkler 'e ait bu tür sporların adı geçen ulusların kültür ürünleri gibi lanse edildiği görülebilmektedir[19].

### Kırgızları Binicilik Kültürüne Hazırlayan Genel Faktörler:

Çin verileri[20] ve devrim öncesi ile sonrası Rusya'da yapılan araştırmalara göre Kırgızlar; diğer göçebe Türk kabileleri gibi ömürlerini at üstünde geçiren[21], en iyi atlar yetiştiren, yüksek yerleri mekân seçen, sağlam ve dayanıklı bünyeleri olan, iyi avlanan ve savaşan bir toplumdur. Eski Türklerin bütün karakteristik özelliklerini üzerlerinde taşıyan ve bunu korumayı bir gaye edinen, soy ya da kabilecilik

şuuru ulus şuurundan ağır basan asker ve binici bir kavimdirler[22]. Eski Türk yazıtlarına göre (Suci, 9. yüzyıl ortaları); "*Kırgızların gün doğusundan- gün batısına ünleri varan (Boylu Kutlug Yargan), ağılları ile dağ ve vadilerinde sayısız at sürülerinin olduğu*" belirtilir[23].

Tarihi ve coğrafi yaşam koşulları Kırgızları süvari bir millet haline getirmiştir. Kırgız çocuğu ister kız olsun ister erkek, çok küçük yaşlardan itibaren ata binmeyi öğrenir, büyüdüklerinde ise mükemmel birer binici olurlardı. Erkek- kadın, çocuk, genç ve yaşlı herkes atı gayet iyi kullanmayı, onunla her çeşit yokuş çıkmayı, taşlı ve engebeli yollarda koşmayı, yüksek yerlerden geçmeyi, yabani at sürüleri ile yarışabilme istidadına sahiptiler[24]. Tarih boyunca atla birlikte anılan Kırgızlar; kutsal saydıkları bu varlığın her yönünden (eti, sütü, derisi vs.) faydalandıkları gibi geleneksel kültür unsurlarıyla donanmış, çok sayıda binicilik sporları meydana getirmişlerdir. Özel ve genel merasimlere de icra edilerek sosyal yaşayışlarda büyük yer vermişlerdir[25]. Fakat değişik sebepler, bu sporların sosyal hayattaki popülerliğini zamanla olumsuz yönde etkilemiştir.

**Sporlar Hakkında Menfi ve Müspet Genel Görüşler:**

1991 yılına kadar tarihte iki bağımsız devletleri olan ve bunların ömürlerinin ise toplam iki asır sürdüğü görülen Kırgızlar, diğer tarihi süreçlerde Türk devlet ve hanlıklarına, bazen de diğer kavimlere bağlı olarak yaşamışlardır. Bağlı bulundukları bu devletlerin özellikle askeri kanadını oluşturmuşlardır[26]. Bunun için olsa gerek her zaman milli kimliklerini yitirme endişesi taşımışlardır. Milli kimliklerini en iyi şekilde ifade eden atlı kültür ve kültürün ürünü olan geleneksel binicilik sporlarını korumayı bir gaye edinen Kırgızlar, bu gayenin milli kimliklerini koruma talepleri olduklarını ifade ederler[27].

Kırgız yazarlar bu spor ya da oyunları; "*çok asırlık kültür ve medeniyetlerini koruyup gelen milli hazineleri*" olarak değerlendirirler, aynı zamanda "*halkın maddi ve manevi değerlerinin bütün sektörü*" olarak görürler[28]. Bir başka Kırgız yazar; halkının "*İstediği, dileği, umudu, sevinci, tasası, kahramanlığı, hürriyete ve eşitliğe, adalete ve hakikate doğru atılganlığı, mücadelesi ve her türlü karakteristik özellikleri bu oyunlara yansımış*" deyip, söz konusu sporların muhteviyatını oluşturduğunu ve "*Halkın terbiyevi güzel örnekleri, derin felsefi görüşleri oyunlarda görülebiliyor*"[29] olduğunu bildirmektedir.

Rus yazarlar ise; "*Kırgız yazarların bu sporların unutulacağı endişesini taşıdıkları için konuyla ilgili objektif değerlendirme yapmadıklarını, bunun içinde ilkel görünümde olan sporların devamında ısrar ettiklerini*"[30] bildirirler. Bolşevik ihtilalinden sonra yapılan bu tür eleştirilere bir başka Rus yazarda katılmaktadır. Söz konusu yazarın bir de SSCB ideolojisi için oyunların riskli olduğunu; "*bu sporların oynanış tarzında bağımsızlık hissiyatının yattığını gördüm*" ifadesini kullanır ve sporların yasaklanmasını veya tamamıyla milli niteliklerinden arındırılmasını politbüroya rapor olarak sunar[31].

Ekim (1917) devriminden sonra özellikle savaş karakterli veya sert mizaçlı oyun ya da sporlar, ilgili yazarlar tarafından menfi ve müspet yönde eleştiriler almaktadırlar. Günümüzde unutulmuş veya unutulmaya yüz tutmuş bu sporların devamından yana olan bir yazar; "*hakiki değeri bilinse, itibarına varılsa, sonraki nesillere paha biçilmez bir hazinedir*"[32] demektedir. 1930-36 yılından itibaren "çılanaç çarpışuu", "öpkö çarpışuu", "er sayış", "ayel sayış" vb. tamamıyla savaş karakterli sporların Sovyet ideolojisinin tahammülsüzlüğü nedeniyle sınırlama getirildiği bildirilmektedir. Hâlbuki bu sporları zengin kesimin yapmayıp, fakirlerin yaptığı bildirilir. Hatta zengin kesimin bu sert mizaçlı sporları, fakir kesimin yapmaları için ödül miktarını artırdıklarını ırcı T. Satılganov şiirlerinde dile getirmektedir. Burjuva kesiminin proletarya sınıfının kanının akmasını zevkle temaşa ettikleri söylenir[33]. Dolayısıyla sınıfsal kaygı uyandırdığı endişesi taşınır[34].

1946 tarihine kadar sınırlamalara rağmen özellikle kırsal bölgelerde şu veya bu şekilde yapıldığı görülen, bu tür sporlar hakkında menfi eleştirilerin arttığı görülmektedir. Örneğin; Surazakov'a göre bu oyunların devamında tarihi realite ortaya çıkmaktadır. "*Düşmana karşı beraberce durmak, yardımlaşmak, beraber ölmek…*"[35] der ve devamında bu sporları; *"geleneksel toplumun kendi benliğini ifade etmedeki en önemli ideolojik vasıtası*"[36] olarak görür. Kırgız veya diğer Türk kökenli yazarlar konuyu farklı şekilde ve yine menfi olarak oyunların kendi halklarına utanç verici, onur kırıcı, barbar vb. olduklarını, dolayısıyla artık yapılmamalarının daha iyi olacağını, hatta yazılı literatürlerde bile bu sporlara değinilmemesi gerektiğini kaydederler[37].

**SONUÇ**

Sovyet döneminde oyun veya sporları menfi eleştiren Kırgız veya yabancı araştırmacılar, aslında oyun ya da spor evhamından hareketle değil, bir ideolojik yaranma telaşı veya ideolojik tahammülsüzlükten kaynaklandığı söylenebilir. Çünkü Sovyet döneminde Türk kökenli yazarların

konuya bu açıdan yaklaştıkları, konuyla ilgili insafsız eleştirilerden, sisteme karşı bu tür endişe yaşadıklarının ifadesi olarak görülebilir. Hâlbuki aynı yazarların bağımsızlıktan (1990–1991) hemen sonra müspet eleştiriler içine girdiklerini, aynı araştırmacıların konuyla ilgili yeni yorumlarında net bir şekilde anlaşılmaktadır[38].

Diğer taraftan Sovyet döneminde konuya Rus kökenli yazarların menfi eleştirileri kadar müspet eleştirilerine de rastlanmaktadır[39]. Bu eleştirilerin ise söz konusu olan sporların tarihi ve ritüel kökenine inmede, oyunların eğlendirici ve çok yönlü olan fonksiyonlarını açıklamada, bireysel, ulusal ve uluslararası faydalarını göstermede, Türk kökenli yazarlardan daha objektif bilgiler aktardıkları görülmektedir[40]. Hatta o bilgiler, unutulmuş, utulmaya yüz tutmuş sporların teorik ve pratik olarak her yönlü açıklanabilirliğin bu günlere gelmesinin en önemli müsebbibidir.

Söz konusu bu sporlara Sovyet ideolojisi kısmen tahammülsüzlük gösterse de, aslında bu oyunlardan tekâmül gösterenlerin muhafaza edildiği, tekâmül gösteremeyip kadim karakteriyle kalanların ise kayboldukları anlaşılmaktadır.

Dolayısıyla konu hakkında bir yerleri suçlamakta anlamsızdır. Bunun yanında, konu ile ilgili uzmanlardan hiçbir şekilde oyun ya da sporların ritüel veya törensel kökeninin tarafları olmamaları, ilk ortaya çıkışı ve ilk gelişim sürecinin doğasına yönelen bakışın tarafsız olması, bilim teorisinin temellenmesi doğrultusunda kaynağını kendi karakteriyle doğru yansıtması beklenir.

## DİPNOTLAR

[1] A. SHEEHY, **"Russian hare of soviet population down to 50,8 Percenté**" Raport on the USSR, 1/42,20 October 1989.; **Türk Dünyası Araştırma Vakfı 1994 Takvimi**, Kırgızistan Bölümü

[2] S.M. ABRAMZON; **Kirgizi i ıh etnogenetiçeskiye i istoriko kulturniye svyazi**, Kırgızistan Yayınları, Frunze 1990, s. 23. ve M. SARAY**; Yeni Türk Cumhuriyetleri Tarihi**, TTK Yay., XXIV. dizi-Sayı: 21, Ankara 1996, s. 198

[3] R.R. ARAT; **"Kırgızistan"** mad.İslam Ansiklopedisi, VI,s.251.; Ch. NUSUPOV; **"Tarihten Dersler"**, (Çev. H. Karabaş) ; Anayurttan Atayurtda Türk Dünyası, Cilt: I, Sayı: 4, Eylül 1993, s. 56; B. HAYIT; **Türkistan Rusya Ve Çin Arasında,** İstanbul 1975, s. 30-41,226-241.

[4] SARAY; ag.e.s.202.; E.D. SOKOL; **The revolt of 1916 in Russian central Asia**, Baltimore 1954,s99-142.; NUSUPOV; a.g.m., s. 56

[5] **Türkiye Dışı Türk Edebiyatları Antolojisi I,** K.B. Yay., /1480, Ankara 1993, s. 49; B.HAYIT; a.g.e., s. 30-41

[6] NUSUPOV; agm, s. 56-57; G. MERHART; **"Ein einsenschriften an Yenissi,"** Eurasia Septentrionalis Antigue, IV, 1929.; W. RADLOV**; Die Alttürkishen Inschriften der Mongolist**, SPb.,1895-1899, s.12-21.; H. KASAPOĞLU-ÇENGEL**; "Kırgız Türkleri edebiyatı" Türk Dünyası El Kitabı, (Türkiye dışı Türk Edebiyatları)** 4. Cilt, TKAE Yay.: 158, Ankara 1998, s. 367-396; M.S. ABRAMZON; **Oçerki kulturi Kırgizskogo norado**, Frunze 1946, s.91-123.

[7] S.H. SING; **A History khokond, Ed.by. C.E. Bates,** Lahore 1878, s. 8-10; SARAY; a.g.e, s. 231.; T.K. BASENOV; **"O soorujeni i Taş-akır, İzv.AN, Kaz.SSR."** Nr:80, Almaatı 1950; V.L.VORONİNA; **Priem stroitelstva do Arabskogo perioda v Sredney Azii**, Kratkie soobseniye o doklodah i polevih ossledovenigah instituta istorii Materialnoy Kulturi, XXVIII, s. 104

[8] A. TAŞAĞIL; **"Isık Göl",** Tarih ve Medeniyet, Sayı: 28 Haziran 1996, s. 59.; N.V. SOROKİN; **"V gorah i dolinah ruskogo Tyan-Şanya",** İst. Vestnik, Mayıs-Haziran 1886, s. 75-128.; A.M. SAĞALAYEV- İ.V .OKTABARSKAYA; **Troditsiyeyonnoye mirovozreniye Tyurkov Yujnoy Sibiri,** Zanak i Ritual- Novosibirsk; Nauk. (Sibirya Bölümü) 1990, s.5.

[9] N.G. SIMAKOV**; Obşestvenniye funktsii Kırgizkih noradnıh razvlecniy v kontse XIX naçale XX.V,** Nauk , Leningrad 1984, s. 9-11.; Ç. VALİHANOV; **Sobır. Soç**, Alma-Ata 1958, T.1, s. 770-777.

[10] N.İ. GRODEKOV**;" Kirgizi i Karakirgizi Sırdaryinskoy oblasti,"** Yuridiçeskiy bıt T(c) 1, Taşkent, 1889, s. 205; **Manas**, T.C.Dışişleri Bakanlığı Türk İşbirliği ve kalkınma Ajansı (TİKA), Ankara 1995, s. 36.; N. SEVERTSON; **Puteşestviye po Turkestankomu kraya i isledovaniye gornoy sistemi Tyan-Şanya po Poruçeniyu Russkogo geografiçeskogo obşestva,** SPb.1893, s. 161.

[11] H.F. ANARKULOV; **Kırgızdın El Oyundarı,** Bişkek/ Kırgızistan,1991, s. 3.; S.M ABRAMZON; **Kirgizi ih istoriko- kulturniye i etnogenetiçeskiye svyazi,** Leningrad- 1971, s. 11-23; SIMAKOV; a.g.e.; s. 8-12.; D. ÖMÜRZAKOV; **Fiziçeskoy kultura i sport v Kirgizkoy, SSR,** Frunze 1956, s. 3-11.; S. GEDİN; **Puteşestviye..v 1893-1897 gg. V. Pamir, Tibet i vostoçnıy Turkestan,** SPb, 1911, s. 73-76

[12] SIMAKOV; a.g.e; s. 3-8.; M. SARALAYEV - M. BUKAYEV- S. MAMBETKALİYEV; **Manastan Kalgan Oyundar,** K.C.M.E..ve İ.B., KDBE Enstitüsü Yüksek Devlet Koleji, Bişkek 1995, s. 3-10,12,76-86.; ANARKULOV; a.g.e., s.5-7.

[13] Tafsilat için bkz. S.A. ZENKOVSKİY; **Pan Turkism and İslam in Russia**, Harward 1967, s. 233-236.; E.(ed). ALLWOTH; **Central Asian: A Century Of Russian Rule**, London 1967, s. 226-227.; ayrıca HAYIT; a.g.e; s. 251.; SARAY; a.g.e, s. 238.
[14] O. GÜNDOĞDIEV; **"Rol Konya v jizini Türkmen"**, Tarih Bilimleri Doktora Tezi Özetleri (Avtoreferat), Aşkabat 1994, s. 6-9.; ANARKULOV; a.g.e., s.3.; SIMAKOV; a.g.e. s.11.
[15] Z. BETENOV - Y.MUSİN; **Kırgızdın Eldik Oyunları**, Kırgızistan Basması, Frunze 1978, s. 134-137.; A.İ. DOBRAMISLOV; **Goroda o, Sırdarinskogo regiona,** Taşkent 1912, s. 121.; M. SARALAEV; **Kırgız Uluttuk Sportunun Tülbörü Boyonca Birdiktüü Respublikalık Klassifikatsiyei Cana Meldeşterdin Ereceleri,** Oş/ Kırgızıstan 1993, s.73-77.; S. TOKTORBAYEV; **Öspürümdör Oyundarı,** Kırgız Cobet Baskısı, Bişkek 1991, s. 76.
[16] H. AYVAZ; **" Dünya Basınından "** (İngiltere'de çıkan **"Your Horse"** dergisinden naleden), Küheylan (At Sevgisi ve Binicilik Dergisi), sayı: 8, Mayıs-1998, s. 57
[17] S.M. ABRAMZON; **"Etnografiçeskiye..."** s. 134-154.; K. CUSUPOV; **Kırgızdar,** Kırgızdın Basması, Bişkek 1991, s. 3.; E. GÜLEÇ; **Rahvan Binicilik**, Bilgi Mühendislik ve Müşavirlik Neşriyatı, Ankara 1999, "Kazova'da Rahvan Atıcılık ve Atlı Cirit Topu" başlıklı yazılarına bkz.; A. KAHRAMAN; **Osmanlı Devletinde Spor,** K.B. Yay.: 1697, Ankara 1995, s. 441-518.
[18] M. ÖZHAN - M. MURADOĞLU; **Türk Cumhuriyetlerinde Çocuk Oyunları,** KB. Yay.: 1960, Ankara 1997, s.3
[19] E. KOVALEV; **"Oçerki bıta Karakirgizi (iz putevogodnevnika)",**T V, 1895, no:2.; ÖMÜRZAKOV-SARALAEV; a.g.e., s. 17.; N.İ. PONIMARYEV; **Vozniknovaniye i pervonaçalnoe razvitiye fiziçeskogo vospitaniya,** Moskova 1973, s. 149-150.;W. UMMİNGER; **Die Chronik des Sports,** Chronik Verlag, 2., erganzte und aktualisierte Auflage 1992, s.70,82.
**[20]** Kırgızların tarihinin en parlak dönemi olan M.S IX. Yüzyıla ait ve çok sayıda olduğu tahmin edilen yazıtlar ve diğer tarihi veriler, bugünkü Çin'in kuzey ve kuzey batı bölgelerinde durmaktadır. Çin devleti bunların araştırmasına müsaade etmektedir. Bkz. ARAT; aynı madde, aynı ansiklopedi,s.740; SARAY; a.g.e., s. 199
[21] VII. Yüzyılın sonlarına doğru İslam müelliflerinden birinin Türkler hakkında; "onların bütün ömürlerini toplasan atı üzerinde geçen günlerin yer üzerinde geçirdiği günlerden daha çok olduğunu görürsün" demektir. EL-CAHİZ**; Hilafet ordusunun Menkıbeleri ve Türkler' in Faziletleri,** TKAE. Yay.:82, Ankara 1988, s. 68.
[22] GRADEKOV; age. (Yurıdıçeskiy bıt), s. 200-206; **ALÇİE (Arhiv Leningrad çasti İE AN SSSR)** f. K1, op. 2, no:1140, s.16, 55-56, 68, 70, 120.
[23] H.N. ORKUN; **Eski Türk yazıtları**, AKDTYK. TDK., Yay.: 529, Ankara 1987.s.156.
[24] D. ÖMÜRZAKOV - Y. MUSİN; **Kirgizskiye narodnıye İgri,** Kırgızistan yay., Frunze 1973, s.7.
[25] A.H. LEVŞİN (1799-1879); **Kırgızo-Kazahskiy stan i Kıggız-Kaysatskiye npaznestva i Razuleçenya,** Sen Petersburg 1832, s,113-125.; V.Z. GALİEV; **Araştırmacılar ve Kazakistan,** Kazakistan Sosyal Bilimler Dizisi, Alma-Ata 1990, s.126-145.; **RFOON (Rukopisniye fondı otdeleniya obşestva nauk AN Kirg.SSR)** İnv.no: 330, s. 8-59.; ÖMÜRZAKOV - MUSİN; a.e.g., s. 7.
[26] R.R.ARAT; **"Kırgızistan"** mad. İslam Ansiklopedisi, VI, s. 251.; Ch. NUSUPOV; **"Tarihten dersler"**, (Çev. H. Karabaş) ; Anayurttan Atayurt'a Türk Dünyası, Cilt:;I, Sayı: 4, Eylül 1993, s. 56; SARAY; age., s. 202.; E.D. SOKOL; **The revolt of 1916 in Russian central Asia**, Baltimore 1954, s. 99-142.; **Türkiye Dışı Türk Edebiyatları Antolojisi I,** K.B. Yay., /1480, Ankara 1993, s. 49; B. HAYIT; age., s. 30-41, 226-241.
[27] TOKTORBAYEV, age., s. 3.; BARTHOLD, V.V.; Kırgızi, Frunze 1943, s. 29-32.
[28] Aynı eser aynı sayfa.
[29] ANARKULOV, age., s. 3.
[30] SIMAKOV; age., s.9
[31] ROJDESTVENSKİY; a.g.e., s. 3-4 .
[32] K.CUSUPOV; **Kırgızdar,** Kırgızdın Basması, Bişkek 1991, s. 3.
[33] BEKTENOV-MUSİN; a.g.e., s. 134-136.
[34] SIMAKOV; age., s. 7.
[35] Zikreden: a.g.e., s. 12.
[36] S. SAİPBAYEV; **Kırgız Oyundarının Pedayogikalık Manisi,** Mektep Yay. Frunze 1976, s. 4-5.
[37]ANARKULOV; a.g.e., s. 4.; SARALAYEV ve ark. s. 3.
[38] CUSUPOV.; a.g.e., s. 3-4.; TOKTORBAYEV; a.g.e., s. 3-4.; ALLAMBERGENOV; a.g.m., s. 27.
[39] SIMAKOV; a.g.e., s. 7-11.; SAĞALAYEV- OKTABARSKAYA; a.g.e., s. 5-13
[40] ROJDESTVENSKİY; a.g.e., s. 2-21.; PONOMARYEV; a.g.e., s. 140-151.; R.L. SOKOLOV; **Fiziçeskoy kultura i sport v Kırgizi (1917-1963),** Leningrad-Moskova- Bişkek, 1981, s. 73-74.; MUSİN ve ark.; a.g.e., s. 20-22.; ÖMÜRZAKOV; **Fiziçeskoy...** s. 21-23.; YUDAHİN; a.g.e., C,1, s. 735

**KAYNAKLAR**

ABRAMZON, S.M**.; Oçerki kulturı kirgiszkogo naroda**, Frunze 1946.
ABRAMZON, S.M.; "Etnografiçeskiye syujetı v kirgizskom epose Manas" **Sov. Etnografiya**, no: 2, 1947

ABRAMZON, S.M.; **Kirgizi i ih istoriko- kulturniye i etnogenetiçeskiye svyazi,**
**ALÇİE** (Arhiv Leningrat çasti İE AN SSSR ) f.K1,op.2,no:1140-1144.
ALLWORT; **Central Asisa; A Century Of Russian Rule,** London 1967.
ALPMAN, C.; **Eğitim Bütünlüğü İçinde Beden Eğitimi ve Çağlar Boyunca Gelişimi,** MEB. Basımevi, İstanbul 1972.
ANARKULOV, H., **Kırgızistan El Oyunları,** Bişkek, 1991.
ARAT,R.R.; "Kırgızistan" mad. **İslam Ansiklopedisi**, VI,s 251.
AYTBAEV,M.T.; **İstoriko- kulturniye svyazi kirgizskogo i russkogo narodov ( po metarialam İssık-Kulskoy oblasti Kirg.SSR ),** Frunze 1957.
AYTMAMBETOV,D**.; Kultura kirgizskogo narog-do ve vtoroy polovine XIX- naçale XX veka,** Frunze 1967.
AYVAZ, H.; "Dünya Basınından" İngiltere'de çıkan **Your Horse** dergisinden naleden), **Küheylan** ( Ay Sevgisi ve Binicilik Dergisi), Sayı: 8, Mayıs-1998.
BARTHOLD, V.V.; **Kırgızi,** Frunze 1943.
BASENOV, T.K.; "O soorujeni i Taş-akır", **İzv. AN, Kaz. SSR.** Nr: 80, Almaatı 1950.
BEKTENOV, Z. - MUSİN, Y.; **Kırgızdın Eldik Oyundarı,** Furunze 1978.
BEKTENOV, Z.; **Manas Destanının Kara söz ile Yazılmış Kısmı,** KİA. EB., 46. fsk, 3.vrk.
CUSUPOV, K.; **Kırgızdar,** Kırgızdın Basması, Bişkek 1991.
DOBRAMİSLOV, A.İ.; **Gorodo o, Sırdarinskogo regiona,** Taşkent 1912.
EL-CAHİZ; **Hilafet ordusunun Menkıbeleri ve Türkler' in Faziletleri**, TKAE. Yay.:82, Ankara 1988
GEDİN, S.; "Puteşestviye... v 1893-1897 gg.v Pamir, Tibet i vostoçnıy Turkestan", **SPb.**, 1911.
GEORGİ, İ.G., "Rusya İmparatorluğunda Yaşayan Ulusların ( Türklerin) Her Yönlü Açıklaması", **Anayurt Notları,** Parça 13, SPb., 1774.
GRADEKOV, N.İ; "Kirgızı i karakirgizi sırdanyinskoy oblasti", C (+) 1, **Yuridiçeskiy bıt,** Taşkent 1899.
GÜLEÇ, E.; **Rahvan Binicilik,** Ankara 1999
GÜNDOĞDIEV, O.; "Kult Konya u Türkmen Noradı Sredney Azii" **Orta Asya Halkları** Uluslararası Sempozyum Tebliğleri, Aşkabat 1993.
HAYIT.B.; **Türkistan Rusya ve Çin arasında,** İstanbul 1975.
KAHRAMAN,A.; **Osmanlı Devletinde Spor,** K.B. Yay.: 1697, Ankara 1995.
KARMIYŞEVA, Ç.H.; "Drevnyoya mitologiya ver i kultur noradov sredney Azii", **Etnoğrafiçeskiye Dökümant:** Moskova 1986.
KARP,B.-SUSLOV V.; **Sovremennıy kişlak sredney Azii**, vıp 2, Taşkent 1926
KASAPOĞLU, H.- ÇENGEL; "Kırgız Türkleri Edebiyatı", **Türk Dünyası El Kitabı, ( Türkiye Dışı Türk Edebiyatları)** 4. Cilt T.K.A.E. Yay.: 158, Ankara 1998
KOSTENKO, L.FÇ; "Turkestanskiy kray. Opit voenno-statistiçeskogo obozreniya turkestanskogo voennogo okruga", **Mater. Dlya g.is. ressii**. T.1, SPb,1880
KOVALEV, E.; "Oçerki bıta Karakirgizov ( iz putevogo dnevnika)", **Turkestanskiye Vedomosti,** No: 20, 1895.
KUSTANAEV,H.; **Etnografiçeskiye Osokennnesti Kırgızov v royonah Perev i Kazalin,** Taşkent 1894,
LEVŞİN, İ.A.; **Kırgızo- Kazahskiy stain i Kırgız- Katsatskiye napaznetva i Razuleçenya,** Sen Petersburg 1832.
LEVŞİN,A.İ.; "Opisaniye kirgiz-kazaçyih, ili kirgiz-kaysatskih ord i stepey",(**SPb**), 1832.
Leningrad 1940
**Manas,** T.C. Dışişleri Bakanlığı, (TİKA), Ankara 1995. S.36.
MERHART, G.; "Ein einsenschriften an Yenissi", **Eurasia Spt.** Antigue, IV, 1929.
MUSİN, Y.- ANARKULOV, Z. - EFİMOVİÇ, F. - BAYMAN, F. - SADIKOV, A., **Kırgiziskiye Natsionalniye Vidi Sporta** ( Pravila Sorevnovaniy, Zportivna ya Klassifivatsiya), Mektep Basması, Furunze 1976.
NUSUPOV, Ch. "Tarihten Dersler", ( Çev. H. Karabaş): **Anayurttan Atayurda Türk Dünyası**, Cilt.; I, Sayı: 4, Eylül 1993.
ORKUN, H. N.; **Eski Türk Yazıtları,** TDKY, Ankara 1987.
ÖMÜRZAKOV, D.- MUSİN, Y., **Kırgızki Noradnie İgri,** Frunze 1973.
ÖMÜRZAKOV, D.; **Fiziçeskaya kultura i sport v kirgizskoy, SS**R, Frunze 1956
ÖMÜRZAKOV,D.O.-SARALAEV,M.K.; **Kirgizkiye natsionalnıye vidı sporta i noradye igri,** Kirgizistan Yay., Frunze 1981
ÖZKAN, M.- MURADOĞLU M.; **Türk Cumhuriyetlerinde Çocuk Oyunları,** KBY.: 1906, HAGEM. Y.:240, Türk Cumhuriyetleri Dizisi: 05, Ankara 1997.
PONOMARYEV,N.İ.; **Vozniknovaniye i pervonaçalnoe razvitiye fiziçeskogo vospitaniya**, Moskova 1973
RADLOV,W.; **Die altturkischen Inschriffen der Mongolei.** SPb., 1895-1899.
**RFOON** (**R**ukopisniye **f**ondı **o**tdeleniya **o**bşestva, **n**auk AN Kirg. SSR) İnv. no:330,342,506,527.
ROJDESTVENSKIY, P.A., **Kırgiziskiye Natsionalnıye Sport i İgri**, Frunze 1928.
SAĞALAYEV, A.M.-OKTABARSKAYA,İ.V.; **"**Troditsiyonnoye mirovozreniye Tyurkov yuznoy sibiri", **Znak i ritval novosibirdk; Nauka** ( Sibirya bölümü ) 1990.

SAİPBAYEV, S.**; Kırgız oyundarının pedagogikalik maanisi**, Mek. Y. Frunze 1976.
SARALAEV, M.- BUKUYEV, M.- MAMBETKALİYEV,S.; **Manas'tan Kalgan Oyundar,** Bişkek 1995.
SARALAEV, M.; **Kırgız Uluttuk Sportunun Tülbörü Boyonca Birdiktüü Respublikalık Klassifikatsiyasi Cana Meldeşterdin Ereceleri,** Kırgızistan- Oş 1993.
SARAY, M.; **Yeni Türk Cumhuriyetleri Tarihi,** AKDTYK.TTKY., Ankara 1996.
SEMENOV- TYAN-ŞANSKIY, P.P; **Puteşestviye v tyan- şan v 1851-1852 gg.,** Moskova 1945.
SHEEHY,A.; "Russian share of soviet population down to 50,8 Percente", **Raport on the USSR**, 1/42,20 October 1989.
SIMAKOV, N.G.; **Obşestvenniye funktsii kirgizskih noradnıh razvlecniy v kontse XIX naçale XX. v,** Nauka, Leningrad 1984.
SING, S.H.; **A History khokond, Ed.by. C.E.Bates,** Lahore 1878.
SOKOL. E.D..; **The revolt of 1916 in Russian central Asia,** Baltimore 1954.
SOKOLOV, R.L.; **Fiziçeskaya kultura i sport v Kırgizi ( 1917-1963),** Leningrat- Moskova, 1981
SOROKİN,N.V.; "vgoroh i dolinah russkogo tyan-şanga", **İst.vestnik**, may-jul.,1886.
SUHAREVA,O.A.; "Traditsionnae soperniçesko mejdu çastyami gorodov v uzbekistane (konets XIX-naçalo XX v.)," **Ky. s.ıns. etn., t.xxx**, Moskova 1958.
TANIBEKOV, A. "Kırgızdın Eldik Oyundarı", **KİAEY B**, 27. Fasikül, 4. Bölüm;
TAŞAĞIL,A.; **"Işık Göl",** Tarih ve Medeniyet, Sayı:28 Haziran 1996.
TOKTORBAV, S.; **Öspürümdör Oyundarı,** Kırgız Cobet Baskısı, Bişkek 1991.
**Türk Dünyası Araştırma Vakfı 1994 Takvimi,** Kırgızistan Bölümü.
**Türkiye Dışındaki Türk Edebiyatları Antrolojisi I Azerbeycan Türk Edebiyatı**, KBY./ 480, Türk dünyası edebiatı dizisi/32, Ankara 1993.
UMMİNGER,W.; **Die Chronik des Sports,** Chronik Verlag, 2., erganzte und aktualisierte Auflage 1992,
VALİHANOV,Ç.; **Sobır. Soç**, ( Külliyat), Alma-Atı 1958.
VORONİNA, V.L; **Priem stroitelstva do Arabskogo perioda v Sredney Azii,** Kratkie soob. o doklodah i polevih ossledovenigah ins. Materialnoy Kulturi, XXVIII. Ufa 1985
YUDAHİN, K.K., **Kırgız Sözlüğü,** (Çev. Abdullah TAYMAS) 3.baskı, C.I-II, AKDTYK, TDKY, Ankara 1994.
ZENKOVSKİY, S.A., **Pan Turkism and İslam in Russia,** Harward 1967.

# GÜREŞÇİLERİN VÜCUT KOMPOZİSYONU, AKCİĞER VE KARDİYAK KAPASİTELERİ
# BODY COMPOSITION, PULMONARY AND CARDIAC FUNCTION OF WRESTLERS

Levent CEYLAN* **Osman İMAMOĞLU**** Tülay CEYLAN***
*OMÜ Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Doktora Öğrencisi
** OMU Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi
***OMÜ Sağlık Bilimleri Enstitüsü Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı Öğrencisi

**Özet**

Bu çalışmanın amacı güreşçilerin vücut kompozisyonu, pulmonar ve kardiyak fonksiyonlarını incelemektir. Literatür taraması yapılmıştır. 1984 yılında Kanada elit erkek güreşçiler için ortalama vücut yağ değerleri üzerinden toplanan veriler, aşırı ağır ağırlıklar hariç tüm ağırlık sınıfları için% 8.2 idi. Horswill (1988) vücut yağının% 7.2'sinin ortalama değerlerini bildirmiştir. Güreşçiler özel morfolojik özelliklerle karakterize edilir: "vücudun vurgulu genişliği ve kuşamı, oransal olarak uzun kollar ve kısa bacaklar, aktif kaslar vücut ağırlığının büyük bir yüzdesini tutar". Elit erkek güreşçiler hakkında açık sınıf ağırlıkçıları hariç tutan veriler toplandı ve yüzde 5 ila 10 arasında vücut yağında kaldığını buldular. Mirzaei ve arkadaşları (2009) İran Junior serbest stil güreşçileri üzerinde çalışmış ve vücut yağ oranı% 10.6 olarak belirtmişlerdir. Elit Türk erkek güreşçilerde yağ yüzdesi %8-12 arasındadır. Sharratt ve ark. (1984) pulmoner fonksiyonu, kan basıncını ve hematoloji ölçümlerini "sağlıklı yetişkin erkekler için tipik" olarak bulundu ve bu parametreler üzerinde spora özgü farklılıklar yoktu. Sharatt ve ark. (1984) aynı zamanda seçkin üst düzey güreşçilerde maksimal oksijen alım değerlerine ve yüksek kan laktat seviyelerine göre düşük ventilasyon oranının olduğunu bildirmiştir. Üniversitede güreşçiler üzerinde toplanan veriler, kalp atım volümü ve sol karıncık volümlerinin benzer olduğu, ancak dayanıklılık eğitimi almış sporcularınkinden daha küçük sol ventrikül hacimlerine sahiptir. Sol ventrikülün duvar ve septumu, güreşçilerde sporcu olmayan ve dayanıklılık yapan atlete göre daha fazla idi. Elit güreşçilerin vücut kompozisyonu özelleşmiş ve kardiyak fonksiyonları gelişmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Vücut kompozisyonu, kalp, Güreşçi

**Abstract**

The purpose of this study is to examine the body composition, pulmonary and cardiac functions of the wrestlers. Literature search was done. Data collected on average body fat values for Canadian elite male wrestlers in 1984 were 8.2% for all weight classes excluding the superheavyweights. Horswill (1988) reported average values of 7.2% body fat. Wrestlers are characterized by specific morphological characteristics: “accentuated width and girth of the body, proportionally long arms and short legs, a large percentage of active muscular body weight”. Collected data on elite male wrestlers, excluding open class heavyweights, and found them to lie between 5 and 10 percent body fat. Mirzaei et al (2009) studied Iranian Junior freestyle wrestlers and noted an average body fat percentage of 10.6%. Elite Turkish male wrestlers have a fat percentage of 8-12%. Sharratt et al. (1984) found the pulmonary function, resting blood pressure and hematology measurements to “be typical of healthy adult males” and there were no sport-specific differences on these parameters. Sharatt et al. (1984) also reported in elite senior level wrestlers, maximum minute ventilation was low relative to the peak oxygen uptake values and high levels of blood lactate. Data collected on collegiate wrestlers have cardiac stroke volumes and left ventricular volumes similar to non-athletes but smaller than those of endurance-trained athletes. The wall and septum of the left ventricle were greater in the wrestler than in the non-athlete and endurance athlete. Elite wrestlers have specialized body composition and improved cardiac function.

**Key words:** Body composition, heart, wrestlers

# SİVAS YÖRESİ GELENEKSEL OYUNLARINDAN AŞIK OYUNU
# A TRADITIONAL GAME IN SIVAS REGION: "AŞIK" GAME

*Sabri ÜRGÜP[1] Mahmut KARAKOLLUKÇU[1] Oğuzhan GÜL[1]*
*1. Cumhuriyet Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu SİVAS*

**ÖZET**
Türklerin bütün Türk coğrafyasında asırlar boyu oynadıkları ve Anadolu'ya getirdikleri aşık oyunu, Anadolu'da 1980'li yıllara kadar köy ve şehir merkezlerinde aktüel olarak oynanmıştır. Günümüzde halen Orta Asya'daki Kırgızistan, Türkmenistan gibi ülkelerde varlığını sürdürdüğü bilinmektedir.
Anadolu'nun birçok yerinde iletişim araçlarının yaygın olmadığı zamanlarda köylerdeki insanlar iş zamanlarının dışında birtakım etkinlikler düzenlerdi. Köy merkezinde ve ayrıca düğün vs. gibi sosyal etkinliklerde bir araya gelenler konuşma fırsatı ve oyun oynama imkânı bulurlardı. Bu oyunların içinde "aşık" oyununun ayrı bir önemi vardır. "aşık atmak" ifadesi oyunla birlikte dilimize girmiş ve bütün Türk dünyasında çok yaygınlaşmıştır. Günümüzde popülerliğini kaybetmiş ve yeni nesiller tarafından bilinmemektedir. Türk gelecenksel oyunları içersinde yapılmakta olan, unutulmaya yüz tutan ve yapılmayarak unutulanlar olmuştur. Bu çalışmada da ikinci sınıflamada yer alan "aşık oyunu" incelenecektir. Çalışmanın amacı; Sivas ili merkez ilçesinde oynanan ve unutulmaya yüz tutmuş olan aşık oyununu kayıt altına alıp, tanıtımının yapılarak en azından gelecek kuşaklara yazılı ve görsel belge olarak aktarabilmektir. Araştırmada yüz yüze görüşme (canlı söyleşi), video kayıt ve belge tarama yöntemlerinden yararlanılmıştır. Konu kapsamında 50 yaş üzerinde 10 birincil 40 ikincil kaynak olan erkekle görüşülmüş ve alan yazın taraması yapılmıştır. Veri toplama aracı olarak; yarı yapılandırılmış form kullanılmış ve ilgili kaynak taraması yapılarak gerekli veriler elde edilmiştir.Aşık oyununu genellikle çocuklar ve gençler oynarlardı. Oyuna başlarken aşık atan şu sözü söyler: "Aş sakkaları teper tokuş değmeleri menim." Bunu söylemenin sebebi; Aşığın; taşa, çöpe, ayağa değdiği zaman, karşı taraf aşığı almak için herhangi bir hak iddia etmemesidir. Âşık oyunun da kullanılan kemik küçükbaş ve büyükbaş hayvanın arka ayaklarının eklem yerlerinden elde edilir. Aşıkların iri olanları seçilerek, ağırlaştırmak için orta yerine kurşun dökülür. Aşıklar, çeşitli kök boyalarıyla boyanır. Sivas'ta aşık oyunu Ağustos ayı sonunda başlayıp ve aralık ayı ortalarına kadar oynanır. Bunun sebebi bu dönemlerde kışın tüketilmek üzere kıymalık et yapmak için küçükbaş hayvanların(keçi, koyun, teke, oğlak, kuzu vb.) kesilmesi ve kemiklerinden elde edilen aşıkların çoğalmasıdır.
**Anahtar Sözcük:** Geleneksel spor, Aşık Oyunu, Aşık Kemiği

**ABSTRACT**
All Turks in Turkish geography, they played for centuries and brought to Anatolia in Aşık game, Anadolu'da 1980 until the years played in the village and city centers in the current. Today, it is known that it still exists in countries like Kyrgyzstan and Turkmenistan in Central Asia. In many parts of Anatolia, people in the villages when communication tools were not common, they organized some activities outside of their work hours. In the village center and also the wedding etc. were able to talk and play games. In these games, the game of "Aşık" there is a special importance. "Aşık atmak" statement entered the Turkish language with the game and has become very widespread in the whole Turkish world. It has lost its popularity today and is not known by new generations. Turkish traditional within games being made, dying, and done without has been forgotten. In this study, the second category is located in "Aşık oyunu" will be examined. The aim of this study; played in the central district of Sivas and forgotten, aşık game at least by the written and visual record for future generations and promotion of the game is to transfer as a document. In the research face-to-face interviews (live interviews), video recording and document scanning methods were utilized. Subject coverage was interviewed with 10 primary and 40 secondary sources over 50 years of age, and area literature screening was conducted. As data collection tools; semi-structured form was used and related by scanning the necessary data have been obtained. Usually they used to play Aşık game for children and young people. At the beginning of the this game, the player says it: "Aş sakkaları teper tokuş değmeleri menim." Aşık; to stones, to trash and when it touches your feet, the other rival that do not have any claim to get aşık. Talus bone, ovine and bovine bone used in the game is obtained from the joints of the hind legs of the animal. Talus the bone of the big ones is selected, to aggravate rather than lead is poured into the middle. Talus bones, painted with various root paints. Sivas aşık game starts at the end of the month of August and until the middle of the month of December and is played. The reason of this; in this period the ovine (goat, sheep, he-goat, kid, lamb, etc.) meat consumed in the winter of cut and the proliferation of animals talus bones.
**Key words:** Traditional Sport, Aşık Game, Talus Bone

# GELENEKSEL KIRKPINAR GÜREŞLERİNDE DİNİ RİTÜELLER
# RELIGIOUS RITUALS of KIRKPINAR TRADITIONAL WRESTLINGS

*Mehmet Haşim AKGÜL[1]- Sezgin KORKMAZ[1]- Ahmet ŞAHİN[1]- Barbaros Serdar ERDOĞAN[1]*
*[1]Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Burdur/TÜRKİYE*

## ÖZET
Toplumsal yaşamın ayrılmaz bir parçası olan ritüellerin toplumsal hayata olan etkilerine bakıldığında, ritüellerin sosyal bütünleşmenin önemli bileşenlerinden biri olduğu görülmektedir. Sergileniş amaçlarına göre çeşitli sınıflandırmalara konu olan ritüellerin toplumun her alanında görülmesi mümkündür. Her ne amaçla sergilenirse sergilensin temel karakteri itibariyle ritüel, kolektif bir nitelik taşımak suretiyle dayanışmayı artırır ve toplumun kolektif bilincini güçlendirir. Ritüellerin sıklıkla görüldüğü alanlardan biride spor alanıdır. Türk toplumunda ayrıcalıkla bir yere sahip olan, kültürel sporumuz olarak kabul edilen yağlı güreş ve yağlı güreşin olimpiyatı sayılan geleneksel Kırkpınar Güreşleri'nde dini ritüellere rastlamaktayız. Kendine has kaideleri ve dini hükümleri ile mistik bir şuur içerisinde gerçekleştirilen Kırkpınar Güreşleri, manevi değerlerle bir arada sergilenişi ve dini ritüeller ile zenginleşen boyutuyla manevi hayatımızı anlamlandırmaktadır. Bu çalışmada geleneksel Kırkpınar Güreşleri'nde sergilenen dini ritüellere ve bu ritüellerin karşılıklarına yer verilecektir.
**Anahtar Kelimeler**: Ritüel, Dini Ritüel, Yağlı Güreş, Kırkpınar

## ABSTRACT
When one examines the effects of rituals which are indispensable parts of social life, it is seen that rituals are seem to be important components of the social integration. It is possible to see rituals classified according to the aim of exhibition in every field of the society. No matter what the aim is, rituals, in terms of the basic character, enhances solidarity and strengthens the collective consciousness of the community with a collective quality. One of the fields in which rituals frequently exist is the sport. We see religious rituals in the oil wrestling which is accepted as our cultural sport and having a special place in Turkish society and Kırkpınar Traditional Wrestling which is seen as the oil wrestling olympics. Kırkpınar Wrestling, executed according to its specific rules and religious provisions in a mystical consciousness make our moral life meaningful by exhibiting with mystic values and with its religious rituals. In this study, religious rituals exhibited in Kırkpınar traditional wrestling and meanings of them will be focused on.
**Key Words**: Ritual, Religious Ritual, Oil Wrestling, Kırkpınar

# MİLLİ SPOR KAVRAMI NEDİR? NE DEĞİLDİR?
# WHAT IS THE NATIONAL SPORTS CONCEPT? AND WHAT IS NOT?

*Hüseyin KIRIMOĞLU[1] Ali TEKİN[2] Ayça GENÇ[1]*
*1 Muş Alparslan Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Muş / TÜRKİYE*
*2 Eren Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Bitlis / TÜRKİYE*

**ÖZET**

Sporda sosyal alan yayınları özellikle batı dünyasında 1930 yıllarından itibaren tüm disiplinleri kıskandıracak düzeyde bir gelişme sağladı. Geleneksel zeminden gelip olimpik sporlar sınıfına girmiş bazı sporlar ile geleneksel tarzında yapılmaya devam eden bir takım popüler sporların kökenine inme girişimine gidildi. Kitap veya süreli yayınlarda söz konusu sporların ortaya çıkışı ve gelişimini, her etnik gurup kendi tarihi medeniyetlerinin üretimi olarak gösterme girişimlerine başladı. Bu konuda yerleşik medeniyetlerin devamı olan uluslar, geçmişi göçebe olan uluslara ön yargılı davranarak onların önüne geçti. Hatta sporu bir medeniyet ürünü olarak görüp, göçmen medeniyetten gelenleri gayri medeni göstererek özellikle bunların takım sporlarını asla yapamadıklarını her daim yayınladılar.

Ancak bu cepheleşme olayı günümüzde de durmadı. Araştırmacılardan birçoğu aynı şekilde ciddi uluslararası yayınlarda özellikle Eski Yunan medeniyetini öne çıkarma girişimi devam etmektedir. Fakat tüm bunlar olurken hiçbir araştırmacı hangi spor hangi ulusun milli sporu veya ata sporu olabilir sorusuna yanıt bulmaya çalışmadı. Hemen hep özcü bir yaklaşım sergilendi. Bilim adamı tarafsızlığı ilkesi bir tarafa bırakılıp ön yargılı tutumlar devam etti. Bu çalışma, söz konusu problemin çözümü için mütevazı bir katkıda bulunabilmeyi amaçladı.

Tarama yöntemiyle yapılan bu çalışma, sosyolojik model çerçevesinde sistematize edildi. Sporda sosyal alan çalışmalarında henüz milli veya ata sporu olabilme kıstasıyla ilgili her hangi bir formata rastlanılamadı. Tüm sporların geleneksel zeminden geldikleri bilindiği, geleneklerin de milli kültürün bir ürünü olduğu, kültür ve geleneğinde tarihsel içerikli ve istekli olduğu bilindiği için buradan yola çıkıldı. Bu bağlamda bir sporun milli veya ata sporu olabilmesi için uygulandığı toplumun sosyal yapı ve yaşayışlarının her safhasında yer alması gerektiği anlaşıldı. Yine o sporun ait olduğu toplumun kültüründe çok yönlü fonksiyonlar icra etmesi ve sosyal bir değer olarak algılanması gerektiği sonucuna varıldı.

**Anahtar Kelimeler:** Milli, Ata, Spor, Kültür, Gelenek

**ABSTRACT**

In sports, social field publications, in particular in the western world, have provided a level of development that has made all disciplines envied since the 1930s. Some sports, which come from the traditional zone and entered the Olympic sports class, and a number of popular sports that continue to be performed in traditional style; have been attempted to be descended into their roots. In books or periodical publications, the emergence and development of sports in question was started to be shown as the production of their own civilization by each ethnic group. In this regard; nations, which are the continuation of established civilizations have prevailed the nations with nomadic origin by prejudging them. In fact, they have seen the sports as a product of civilization, and in each opportunity published that the nomadic civilizations have never been able to do team sports, by showing them as non-civilized. However, this confrontation has not ended today. Many of the researchers continue to highlight especially the ancient Greek civilization in important international publications. But in all these cases no researcher has tried to find out the answer to this question: Which sport is the national or ancestral sport of which country? Mostly an essentialist approach has been exhibited. Scientist neutrality policy was dropped off and biased attitudes continued. This study aims to contribute to the solution of the problem in question in a modest manner.

This work done with screening method was systematized within the framework of the sociological model. It has not been found any format in social studies of sports about the criteria of national or ancestral sports. It has been started off from this point as it is known that all sports come from a traditional background, that traditions are products of national culture, and that culture and tradition are of historical content and willing. In this context, it has been understood that in order for a sport to be the national or ancestral sport it has to be present in every aspect of the social structure and life of the community. Again, it was concluded that the sports in question must perform multidirectional functions in the culture of the society and should be perceived as a social value.

**Keywords:** National, Ancestral, Sports, Culture, Tradition

## GİRİŞ:

Toplumların düşünce ve davranışları, dilleri, değerleri, alışkanlıkları ortak bir kültürün oluşumunu sağlamış, onlara milli bir kimlik kazandırmıştır. Türklerin yaşamlarındaki ortak davranışlar bir kültür özelliğine dönüşmüş, farklı coğrafyalarda bile benzer tutumlar sergilenmiştir. Türklerin tabiatla mücadelesinde, düşmanlarla savaşında yararlandığı birtakım araçlar (at, ok, kılıç, mızrak vb.) zamanla eğlenme isteğinin de unsurları olmuş, bunlardan yararlanarak çeşitli sporlara, oyunlara yönelmişlerdir. Bu oyunlar sayesinde bedeni dinç tutarak hem savaşa hazırlanmış hem de sportif faaliyetlerde bulunarak eğlenmişlerdir. Bu sportif faaliyetler kimi zaman yarış hâline getirilmiş, yarışın galibi kahramanlığın ve gücün timsali sayılmıştır.

Uluslar yazılı medyanın etkin olmasıyla birlikte bir takım keşiflerin ilk örnek kültür kodlarını kendi tarih ve medeniyetine mal etme konusunda birbiriyle yarış haline girmişlerdir. 1930 yıllarından itibaren bu tartışmalı yarışlara sporda dâhil edilmiştir. Bazı spor ya da oyunların proto tipine birçok ulus birden sahip çıkmaya çalışmış ve çalışmaktadırlar. Son 20- 25 yıldır bu tartışmalara UNESCO 'da dâhil edildi. Bu uluslararası kuruluş 2010 yılında tarihi Kırkpınar güreşlerini Türkiye'de, 2013 yılında ise Çevgan / Polo'yu da Azerbaycan da somut olmayan kültürel miraslar listesine ekledi. Ancak birincisi için Yunanlılar, ikincisi için İranlılar şiddetle itirazlarda bulundular. UNESCO bu konuda çözüm bulamadı belki, ama ses tonları ve yoğunluğu nispeten de olsa durabildi.

### 1. Tanımlar

1.1. Ata: Türkçe kökenli bir kelimedir. Dar anlamda baba ve dede gibi aile büyüklerine denmektedir. Geniş anlamda; kendinden sonraki nesillere bıraktığı maddi manevi miras ve öğretilerine kutsiyetle bakılan, örnek alınıp rehber edinilen, saygı duyulan geçmişin veya zamanının büyükleridir. Ayrıca Türk halklarının Orta Asya'da soy, kabile, din veya tarikat liderlerine verdikleri bir sıfattır. Horasan kanalıyla Anadolu'ya gelen Alperenler ile birlikte bu kavramın yerini başta "Baba, Dede" olmak üzere "Gazi, Veli, Pir, Abdal" vb. terimlerinde aldığı olmuştur. Ancak "Ata" kavramı milli hafızalarda yerini muhafaza edebilmiştir.

1. 2. Spor: Kelimenin etimolojisi Türkçeye, Fransızcada da aynı anlamı taşıyan sport kelimesinden geçmiştir. Kelimenin kökeni Eski Fransızcada "eğlence, fiziksel ve zihinsel zevk" anlamına gelen desport kelimesine dayanır (Ronald, 1992: 58). "Spor nedir?" diye sorulduğunda çoğu zaman söylenen "insanlara sağlık veren bedensel hareketlerdir", "Spor insanın bedenini ve ruhunu geliştiren bir fizik mücadele biçimidir" gibi sporun bilinen bir iki özelliği ile insan için yararlarından bir ya da birkaçı birleştirilerek bir tanım yapılmaya çalışılır (Erdemli, 2012: 19).

1. 3. Kültür: Günümüzde İngilizce olarak kullanıldığı bilen "culture" kelimesinin etimolojisi, Fransızcadan aynen gelme ve aslı Latincedeki "cultura" teriminden dönüşmedir. İngilizce kullanışında "bakteri kültürü" veya "tarım" (agricultura)'da olduğu gibi, daha çok toprak ve tarlalarla ilgili olarak genelde doğanın işlenmesine işaret eder. "Toprağı işlemek" anlamına gelen "cultivate" (kısmen cultura kelimesinin anlamını alarak); bağlılık, gönüllülük ve kölelik fikirlerini içeren "cult" kelimesiyle açık biçimde ilişkilidir Kültür, İngilizcede en geniş kullanım alanına sahip ve dünyada en fazla suiistimal edilen kelimelerden biridir. Manası ele alındığı kontekse ve ele alana göre değişmektedir (Roberts, 1993: 88).

Rönesans'tan bu yana hiçbir konu veya kelime "kültür" kavramından daha fazla tartışılmamıştır. Çeşitliliği ve kapsamıyla kendine yüklenen anlamın ne kadar önemli olduğunu yansıtan, karanlık ve bitmez tükenmez kıyafetlerin asılı olduğu bir kancaya dönüşür. Medeniyetin kendisinden el sıkışmaya ve selamlaşmaya, mitolojiden yemek pişirmeye kılık kıyafet modasından uyku alışkanlıklarına kadar herşey "kültür" kategorisi altına alınabilir. Denilebilir ki kültür; bir topluluğun birikim ve bilgilerinin toplamı olarak değil, daha çok dünyanın bilindiği ve algılandığı, toplumsal gelenek, davranış ve düşünce biçimlerinin şekillendirdiği bilinç ve bilinçaltı mefhumları matrisidir. Daha spesifik (çok özellikli) olarak denilebilir ki; insan davranışlarını mizacın mı (natüre) yoksa eğitimin mi (nurture) belirlediği yöndeki çağdaş tartışma çerçevesinde kültür fikri, gelişme kategorisine ait ne varsa kapsamaktadır (McLeis, 1993: 178). Kültürün insan yapımı olan ve medeniyeti oluşturan her şeyi, toplumu, karşılıklı etkileşimi, çevreyi potansiyel olarak kapsaması nedeniyle, bütün insan davranışlarının yarısından sorumlu, genetik ve tabiatta öbür yarısını oluşturmakta olduğu düşünülebilir. Bunların yansıra bihayli seküler içerikleri sıralayıp anlatılabilinir.

Dini amentüler çoğu zaman kültürlere yön verebilmiş, büyük oranda medeniyetlerin kültürel duruşlarını yaratır ve belirler olmuştur. En azından Rönesans'a ve modern seküler cağa gelene denk bu yapılmıştır. Buna rağmen "din" ile "kültür" arasında, "dil" ile "kültür" arasında olduğu gibi simbiyoz ilişkisi olduğu

söylenemez. Zira kültürün dilde yaşadığı (özellikle halk dilinde) ve dil ile (ana dille) nesilden nesile aktarıldığı bilinmektedir (Türkmen vd., 2013: 23).

Ancak kültürün din tarafından tam olarak belirlenemeyen veya tanımlanamayan ya da değiştirilmeye çalışılmadığı birkaç yönü vardır. Dinler kültürün bu yönünü över veya bu konuda suskun kalır ki, bu da gerçekte tolere ettiği anlamına gelir. Bu yön, dinin değiştirmek istemeyeceği ya da değiştiremeyeceği tabii bir fenomendir. Bunlardan birincisine dâhil olanlar; etnik yönü olan adetler, unutulmaması mümkün olmayan tarihi tecrübeler, çevre, ırksal (irsi) özellikler, zekâ vb. doğaya ait görüngüleri içerir. Kültür; genel olarak toplumların ve medeniyetlerin başlıca ham maddesidir. Entelektüel, ahlaki, toplumsal, tarihsel içerik ve isteklidir. O halde geçmişle kaçınılmaz bir şekilde ilişkisi olduğu aşikârdır. Kültür, insanlara yaşamak gezisinde gönderilmiş bir zarftır. Bu zarfı reddetmek, yaşam yolunun ilerleyişini reddetmektir (Muhammed, 2001: 46). Kültürle ilgili çalışmalar karmaşık ve kapsamlı, taraflı veya tarafsız, soyut veya somut, maddi veya manevi olsun "ait olduğu millete münhasır hususi karakter taşıdığı, müşterek tatmin tarzı ya da haz algısı" azami müşterek yorumların olmasıdır. Bu doğrultuda kültür; Geçmişten süzülüp gelen, bir milleti milli yapan kendi tabiatına uygun maddi-manevi değerler bütünlüğünün hayat tarzında yer almasıdır. Milli kültürün korunarak nesillerden nesillere aktarılıp yaşatılması, dilin yansıra doğasında süreklilik arz eden geleneksellikle olabilmektedir.

1. 4. Gelenek: Latince "tradere" kökünden gelen gelenek (tradition), "kurtuluş, devretmek, teslim etmek, iletmek, bir bilginin elden ele aktarılması, bir öğeyi başkalarına iletmek" anlamlarını ifade etmektedir. Toplum içindeki davranışları yönlendiren, belirli davranış şekilleri üreten ve insanları bu şekilde davranmaya zorlayan kurallardır (Muhammed, 2001: 38). Sayısız kuşağın bir diğerine teslim ettiği, yazılı olmayan bir âdeti (Fransızca= custom) veya inancı ifade eden "traditio" kelimesi üzerinden algılanmaktadır. Tradition (gelenek) terimi gibi asli olarak geçmiş fikrini içinde barındırır. Ama genelde "heritage" (miras/ kalıt/ vâdedilmiş kutsal toprak hakkı) gibi somut veya maddesel değildir. Gelenek, beşeri vasıtalarla bilinçli bir miras aktarımını da çağrıştırmaktadır. Yine gelenek (tradition) heritage'den farklı olarak proto ve arkaik dini motifleri de çağrıştırmaktadır (Muhammed, 2001: 16).

Ulusal araştırmacılar geleneği dil, din ve tarih kadar önemli gösterilmekle birlikte bir topluma karakter veren, insan düşüncesinin ve hatta millet idealinin derinliklerine kök salmış kuvvetli ihtiyacın süreklilik arz eden mahsulü olarak gösterirler (Roberts, 1993: 23). Bu bağlamda geleneğinde kültür kadar hususi karakter taşımasa da, tarihsel zemine istekli olduğu ortadadır.

1. 5. Ata Sporları: İktisadi hayat ile coğrafi şartlara göre ortaya çıkan, sosyal, ekonomik, siyasi, dini yapı ve yaşayış ile şekillenen, özel-genel toy-yuğ merasimlerinde sergilenmesi ve örgütsel yapılanmasıyla gelişen, ulusal veya yerel düzeyde milli nitelikleriyle yapılan sporlara denilebilir. Sporun doğasında bulunan muktedir (yarışma) olma ruhu taşımalıdır (Stokes, 1996: 14; McLeish, 1993: 24).

1. 6. Oyun: Türkçe bir kelime olup, eğlenme ve eğlenirken öğrenme amaçlı hareketlere denir. Oyun 'iş' in karşıtı olarak düşünülmektedir. Çünkü işte belli bir sonuç söz konusudur. Oyunda spor gibi kazanma veya muktedir olma arzusu yatmamakta, eğlence evhamı ağırlıklıdır. Gök-Tanrıcılık ibadetini yaptıran Şaman'ın diğer bir adı da "oyun" dur (Roberts, 1993: 23; Ronald, 1992: 37).

## 2. TARTIŞMA

2. 1. Herhangi bir spora, bir toplumun ata sporu denilebilmesi için; söz konusu sporun o toplumun sosyal yapı ve yaşayışının hemen her safhasında yer alması gerekmektedir. Medeniyet gibi umumi değil, milli kültür gibi hususi karakter taşımalı ve milli kültür ürünü olmalıdır (Amman, 2012: 28).

2. 2. O toplumun kültür hayatında ve geleneksel ritüellerinde çok yönlü fonksiyonlar içermesi; söz konusu sporun o toplumun sanat, edebiyat, adet ve geleneklerinin teşekkülünde de mühim bir yer teşkil etmesi gerekmektedir. Aynı zamanda dini-milli, sosyal ve ekonomik merasimlerin de ayrılmaz bir parçası olmuş olmalıdır (Amman, 2012: 28).

2. 3. Milli dil ile ifade edilmelidir. Milli kültür ancak milli dil ile ifade edilebildiği, milli kültür ve milli dilin aydın kesimde değil özellikle halkta yaşadığı bilinmektedir. Söz konusu spor(lar) halk tarafından özümsenip sosyal değer veya sosyal norm gibi algılanmalıdır (Campbell, 2000: 32; Klopsteg, 1934: 40).

2. 4. Tarihsel içerikli ve istekli olmalıdır. Yolunu kedi tarihinden aldığı malzemeyle açamayan toplumların hali zayıf tarihselcilik kavramıyla ifade edilir. Tarihsel köken kendi başına açıklayıcı olsa da anlamlandırıcı olamamaktadır. Sosyolojik/ toplumsal algı, o geleneksel spora ve o sporu yapanlara onursal payeler biçmiş ise anlamlanmaktadır (Krawietz, 2012: 2151).

2. 5. Doğasında mücadele ve savaş tarzı ile proto dinlerin parçası (kozmolojik, mitolojik, astrolojik) bulunan ata sporlarına, zamanla Hak dinin (İslam) unsurları eklenmiş görülmelidir. Örneğin; geleneksel Türk güreşleri uygulamalarının fikri yönünde dini unsurlar, şekli yönünde milli unsurlar görülebilmektedir. 1827 yılına kadar Osmanlı Güreş Tekkeleri pehlivanlığın milli boyutunun dini mahiyetle ve Ehlibeytle kaynaştığı kutsal bir mekânlar durumunda olmuşlardır (Türkmen vd., 2013: 23; Bourdieu, 1997: 72; Gibb, 1962: 85).

2. 6. Milli kültürün baş aksiyonu veya baş aksiyonlarından biri olmalıdır. Bir sporun organizasyonu, yapılışı, teorik ve pratik, fikri ve şekli yönleriyle ait olduğu milletin kültürünü özetleyebilmeli, diğer bir deyişle o kültürü özetleme ve tanıtabilmenin en verimli alanı olabilmelidir (Türkmen vd., 2013: 23; Aylon, 1977: 47; Klopsteg, 1934: 39).

**SONUÇ**

Çalışma tarama yöntemiyle yapılmıştır. Toplumların her hani bir spora "ata sporu" diyebilmesine cevap aranmıştır. Sonuç olarak problemin açıklayıcılarına öncülük bağlamında birtakım mütevazı kriterler oluşturulmaya çalışılmış ve bunlar şu şekilde tespit edilmiştir:

Her hangi bir spor hangi ulusun ata sporu olduğu konusunda önemli sayılan uluslararası yayınlarda monografik çalışmalara çok sık rastlanılmaktadır. Ancak dünyada problemi aydınlatıcı veya açıklayıcı henüz bir formatta görülmemektedir. Son yıllarda bu tartışmalar UNESCO üzerinden yapılmaktadır. Somut olmayan kültürel miraslar konusunda, bu teşkilatın hakem tayin edilmesi, bazı problemleri çözmüş gözükse de tartışmalar devam etmektedir.

Geleneksel zeminli, tarihsel içerikli ve istekli olmalıdır. Milli dil ile ifade edilmelidir. Toplumun kültür bütünlüğünde ve geleneksel ritüellerinde çok yönlü fonksiyonlar icra etmelidir. Dini, milli, sosyal ve ekonomik merasimlerin de ayrılmaz bir parçası olmalıdır. Sanat, edebiyat, adet ve geleneklerinin teşekkülünde de mühim bir yer teşkil etmelidir. Milli kültür ürünü olduğu kanaati hâsıl olmalı ve daha ziyade hususi karakter taşımalıdır. Yönetici ve aydın kesimler tarafından ziyade halk tarafından özümsenip, sosyal değer ve sosyal norm gibi algılanmalıdır. Sosyolojik algı o spora ve o sporu yapanlara onursal payeler biçmelidir. Doğasında mücadele ve savaş tarzı ile proto dinlerin parçası bulunmalıdır. Fikri yönünde dini unsurlar, şekli yönünde milli unsurlar görülebilmelidir. Milli kültürün baş aksiyonu veya baş aksiyonlarından biri olmalıdır. Bir sporun organizasyonu, yapılışı, teorik ve pratik, fikri ve şekli yönleriyle ait olduğu milletin kültürünü özetleyebilmeli, o kültürü özetleme ve tanıtabilmenin en verimli alanı olabilmelidir.

**KAYNAKLAR**

1. Amman, Tayfun M. (2012). "Bir Modernite Projesi Olarak Spor", Din ve Hayat, TDV- İstanbul Müftülüğü Dergisi, Sayı: 17, ss: 26-35.
2. Aylon, Davit (1977). "Aspects of the Memluk Phenomenon", Part II, Der Islam, 54, 1-32 et "From Ayyubids to Memluks", REI, XI, IX, 1981, 43-57 (notamment pp: 46-49).
3. Bourdieu, P. (1997). Toplumbilim Sorunları, (çev. İ. Ergüden), İstanbul: Kesit Yayınları.
4. Campbell, J. D. (2000). "Training for sport is training for war: sport and the transformation of the British army, 1860-1914", The International Journal of the History of Sport, Vol.17, No.4, December, pp: 21-58.
5. Erdemli, Attilla (2012). "Spor Nedir/ Ne Değildir", Din ve Hayat, TDV- İstanbul Müftülüğü Dergisi, Sayı: 17, ss: 18-21.
6. Gibb, H. A. R. (1962). "The Armies of Saladin", Studies on the Civilizations of Islam, ed S. J. Shaw et W. R. Polk, Lonndres, pp: 74-90,
7. Klopsteg, Paul E. (1934). Turkish Archery and the composite bow, Manchester: The University Manchester M 139PL-Northwestern Technological Institute.
8. Krawietz, Birgit (2012). "The Sportification and Heritagisation of Traditional Turkish Oil Wrestling", The International Journal of the History of Sport, Vol. 29, No. 15, October, pp: 2145-2161.
9. McLeish, Kenneth (1993). ed., Key Ideas in Human Thought, New York: Fact on File.
10. Muhammed, Gazî H. R. H. (1992). The sacred origin of sport and culture, Cambridge: Institute of Social Sciences- Cambridge University Press.
11. Roberts, J. M. (1993). History of the World, New York: Oxford University Press.
12. Ronald, Hubscher (1992). L'histoire en mouvements. Paris: Armand Colin.
13. Türkmen, Mehmet & Demirhan, Bilal (2013). "Concepts of "Wrestling – Wrestler" Within Culture Of Turkish World", International Journal of Academic Research, Vol. 5, No. 5, September, Part B, pp: 21-26.
14. Stokes, Martin (1996). "Storong as a Turk: Power, Performance and Ppresentation in Türkish Wrestling". In Sport, identity and Etnicity, edited by Jermy MacClancy. Oxford: Berg

# SOSYO-KÜLTÜREL BAĞLAMDA ÇOCUK OYUNLARI
# CHILDREN'S GAMES IN SOCIO-CULTURAL CONTEX

*Hikmet Turkay[*] Aygül Çağlayan Tunç Ali Dursun Aydın Esengül Güngöz Aytekin Hamdi Başkan*
*[*] Kafkas Üniversitesi Sarıkamış Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu*
*Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor ABD.*
*Kafkas Üniversitesi Sarıkamış Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu*
*Kafkas Üniversitesi Sarıkamış Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu.*
*Giresun Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi*

## ÖZET
Yetişkinler tarafından genellikle hoşça vakit geçirme ve bir eğlence olarak görülen çocuk oyunları, aslında çocuğun gelişiminde, kültürel değerleri kazanması ve sosyalleşmesinde önemli bir olgudur. Çocuk oyun ile birlikte hem fiziki olarak gelişim gösterir hem de yardımlaşma, hoşgörülü olma, kibarlık, saygılı olma, bağımsızlık ve cesaret gibi önemli değerleri öğrenir ve toplumsal yapıya uygun olarak yetişir. Çünkü oyun; belli bir amaca yönelik ya da bir amacı olmayan, kurallı ya da kuralsız olarak gerçekleştirilen, her durumda çocuğun isteyerek ve hoşlanarak yer aldığı, fiziksel, bilişsel, psiko-sosyal ve kültürel gelişimin temeli olan, gerçek hayatın bir parçası ve çocuk için en etkin öğrenme sürecidir. Ülkemiz çocuk oyunları açısından oldukça zengin olmasına rağmen özellikle kent yaşamın getirdiği hareketsiz ortamlar nedeniyle geçmişten günümüze çocukların oynadıkları, unutulmaya yüz tutmuş oyun ve bu oyunlarda kullandıkları oyuncaklar, bir kültürel miras olarak gelecek nesillere aktarmak için koruma altına alınmalı ve çocukların, çocukluk çağlarını bu oyun kültürüyle geçirmesi teşvik edilmelidir. Saklambaç, köşe kapmaca, mendil kapmaca, yağ satarım, yakan top, istop ve daha birçok çocuk oyunları günümüz çocukları arasında ya pek fazla bilinmemekte ya da bilgisayar oyunları kadar rağbet görmemektedir. Halbuki bilgisayar oyunlarının; bağımlılık yapan, çocuğu radyasyona maruz bırakan, enerjinin ve zamanın boşa harcanmasına neden olan zararları mevcuttur. Bu kapsamda çalışmadaki amaç, kültürel zenginliğimizin bir parçası olan geleneksel çocuk oyunlarımızı ilgili literatür taranarak kültürel bağlamda araştırmak ve açıklamak, eğitim ve spor bilim literatürüne katkı sağlamaktır.
**Anahtar Kelimeler:** Oyun, Sosyalleşme, Kültür, Çocuk Oyunları.

## ABSTRACT
Children's games which are often seen as pleasant and entertaining by adults are, indeed, important things in the child's physical development, gainnig cultural values and socialization. Children learn important values such as cooperation, tolerance, kindness, respect, independence and courage together with the game, and they grow up in accordance with the social structure.Games with or without a certain aim or rule are the most effective learning processes that children participate with willingness and enjoyment. These gaming processes are the basis of children's physical, cognitive, psycho-social and cultural development. Our country is very rich in terms of children's games. However, these children's games are forgotten due to the negative effects of today's urban life. Our forgotten games and toys should be protected as cultural heritage and our children should be encouraged to play with these games and toys. Many children's games such as saklambaç, köşe kapmaca, mendil kapmaca, yağ satarım, yakan top, istop and many other children's games are not widely known or appreciated by computer games. However, the computer games; addictive, exposes the child to radiation, and has the potential to cause energy and time wasted. The purpose of this study was to explore and explain the relevant literature on traditional childhood games, which are part of our cultural richness, and to contribute to the educational and sports science literature.
**Keywords:** Game, Socialization, Culture, Children's Games.

## GİRİŞ

Oyun, insanlık tarihi kadar eski ve süregelen aktivitelerdendir. Oyun ile ilgili birçok tanımlama yapılmış, kuramlar oluşturulmuş olmasıyla birlikte oyun, üzerinde düşünmeye ve bilimsel yönden araştırmaya gereksinim duyulan bir alandır. Özellikle çocukla bir bütün olarak görülen oyun ile ilgili görüşler erken

çocukluk alanında yapılan bilimsel çalışma ve bulgularla birlikte önemini artırmıştır (Koçyiğit ve diğ., 2007: 2).

Oyun, çeşitli anlamlarıyla birlikte kültürümüzün zengin alanlarından birisidir ve oyun ile ilgili pek çok tanımlama mevcuttur. Fromberg (1992) oyunun düşünme ve sembolik, zevk veren, gönüllü, anlamlı, kurala ve olaylara dayanan bir etkinlikle karakterize edildiğini belirtmektedir (Fleer, 2009: 2). Froebel (1902) ise genel olarak erken çocukluk eğitiminin öneminden bahsettiği çalışmasında, oyunun önemi üzerine vurgu yaparak oyunun önemsiz bir zaman dilimi olmadığını, oldukça ciddi ve derin bir öneme sahip olduğunu, çocukluk dönemindeki oyunun daha sonraki yaşamın tohumlarını attığını belirtmektedir (Tuğrul ve diğ., 2014: 2). Çocuklarla iletişim kurmanın, onların dünyasını paylaşmanın bir yolu olan oyun, iletişim kurma yollarının en doğalı ve en sık kullanılanı aynı zamanda en sağlıklı sonuç verenidir (Esen, 2008: 2).

Oyun, çocukların psikolojik ve toplumsal yararların elde edilmesinde yardımcı olmakla birlikte çeşitli özellikler de kazandırmaktadır;

a) Haraketli etkinlikleri kapsayan oyun, çocuğun bedensel gelişiminde rol oynar,

b) Çocuk oyunla kişilik kazanır,

c) Hızlı karar verme, cesaret, kendine hakim olma ve yardımlaşma gibi nitelikler kazandırır,

d) Çocuk oyun ile sosyalleşir (Bayrak, 1998: 4)

Oyun yoluyla kazanılan psikolojik ve sosyal alandaki davranış değişiklikleri çocuğun genel yaşantısına da etki etmekte ve çocuğun içinde bulunduğu toplumun kültürel yapısına uygun bir birey olarak yetişmesine de etki etmektedir. Çünkü kültür, geçmişten günümüze taşınan gelenekler, yaşam biçimi ve çevreye uyum gibi değerler olduğu için çocuk oyunları da köklü geçmişiyle kültürel bir değer oluşturmaktadır. Bu çalışmada da, çocuk oyunları ile ilgili literatür taranarak oyunlar kültürel bağlamda değerlendirilmiştir.

## ÇOCUK OYUNLARI

Oyun kavramı içerisinde geniş bir yere sahip çocuk oyunları, insanoğlunun dünyaya gelişiyle başlamış, sosyal ve teknik gelişmelere göre kendini yenileyerek günümüze kadar gelmiştir. Yetişkinlerin pek çok oyunu zamanla unutulmasına rağmen çocuk oyunları, çocukların oyun konusundaki tutuculukları ve taşıyıcılıkları nedeniyle nesilden nesile aktarılmıştır (Kayar, 2008: 1).

Çocuk oyunları sınıflandırılırken Mehmet Fatih Yılmaz'ın Isparta Çocuk Oyunları adlı Yüksek Lisans Tezinde kullandığı sınıflandırma sistemi esas alınmıştır. Oyunların sınıflandırılması şu başlıklar altında yapılmıştır:

a. Ütmeli oyunlar,

b. Atlama-sıçrama-sekme oyunları,

c. Değnek oyunları,

ç. Dilsiz-şaşırtmaca-şaka-taklit oyunları,

d. Dramatik oyunlar,

e. Ezgili oyunlar,

f. Koşma-kovalama-kapma oyunları,

g. Saklama-saklanma oyunları,

ğ. Taş oyunları,

h. Top oyunları,

ı. Bilgi-beceri-tahmin oyunları,

i. Güce ve dayanıklılığa dayanan oyunlar,

j. Vurmalı oyunlar,

k. Suyla ve ateşle oynanan oyunlar,

l. Malzemesi toprak olan oyunlar,

m. Eğlence oyunları,

n. Oyuncaklarla oynanan oyunlar,

o. Hedefe atışlı oyunlar,

ö. Yumurta oyunları (Yılmaz, 2013: 37).

## SOSYALLEŞMEDE OYUNUN ETKİSİ

Sosyalleşme, bireyin toplumdaki diğer bireylerle birlikte yaşayabilmesi için toplumun ondan beklediklerini temsil eder. Kişinin toplum içinde ortak bir yaşam sürdürebilmesi, toplumun örf ve adetlerine, geleneklerine, göreneklerine uyması, giyinme, yeme-içme, uyuma, oynama, eğlenme ve grup içinde kendisine verilecek rolleri gerektiği gibi yerine getirebilmesi halinde mümkün olabilir (Dönmezer, 1994: 122).

Oyun ve spor insanın beden ve ruh yapısını geliştirmek ve iradeyi güçlü kılmanın yanı sıra, grup çalışmasını ve karşılıklı dayanışmayı sağlayarak ferdin toplum üyeliğinin kazanması olan sosyalleşmesini sağlamaktadır (Tunçalp, 2011: 34). Oyun çocuğun gelişim alanlarının hemen hepsine katkı sağlar. Oyun oynarken çocuk, dışarıdan baskı olmaksızın hareket eder ve kendi iç dünyasındaki problemlerini ortaya koyup bastırılmadan yaşama fırsatı bularak deşarj olur.

Çocuk toplum kurallarını ve topluma uyum çerçevesinde yapılması gerekenleri en kolay ve zararsız biçimde oyun sırasında öğrenir. Hakkına ve eşyasına sahip çıkmak, başkalarının hakkına saygı duymak, kurallara ve sınırlamalara uymak, sırasını beklemek, paylaşmak, düzen ve temizlik alışkanlıklarım edinmek, söylenenleri dinlemek, kendini ifade edebilmek gibi davranışları hep oyun sırasında öğrenir (Koçyiğit ve diğ., 2007: 12). Çocukların sosyalleşmelerinde oyun ve akran gruplarının etkisi oldukça büyüktür (Akyüz, 1991). Akran gruplarında ve okul ortamındaki oyun ve sportif aktivitelerin, çocuğun topluma alışmasında ve böylece sosyalleşmesinde çok önemli bir yere sahip olduğu görülmektedir. Oyunlar, yeni sosyal rollerin öğretilmesinde önemli bir yer tutmaktadır (Yetim, 2008: 30).

## KÜLTÜREL AÇIDAN OYUN

İnsan varlığını sürdürme çabasının dışına çıktığında toplumsal yönü ön plana çıkmış ve insanlar arası ilişkiler başlamıştır. Bu süreçteki ilişkinin birikimi kültür kavramını karşımıza çıkarmıştır (Demirhan, 2003: 3). Kültür, toplumu oluşturan bireylerin sosyal hayattaki davranışlarına, statülerine, birbirlerinden beklentilerine ve sahip oldukları sorumluluklarına dair rehber bir kavram olarak açıklanabilir (Brown, 1994).

Kültür; bilgi, inanç, sanat, ahlak, hukuk ve diğer yetenek ve alışkanlıkları içeren bir değerdir (Francis, 1969). Ayrıca bu alışkanlıklar toplumun ortak değerleri ile örtüşen bir yapıyı göstereceği için (Scraton, 2016) kültür ve çocuk oyunları arasında ilişki kurulabilmektedir. Kültür olarak algılanan bu değer ve alışkanlıklar, tutum, duygu ve psikolojik davranışların yanı sıra geçmişten günümüze varlığını sürdüren, çocuklar arasında oynanan oyunları da kültür kavramı bağlamında değerlendirebiliriz.

Kültürümüzü oluşturan unsurlar bugüne miras olarak gelmiştir. Kültürümüzün en önemli taşıyıcı unsurlarından olan oyunlar, çocukların milli kültürüyle tanıştığı ilk örneklerdendir. Çocuk oyunlarındaki gelenek ve görenekler, dil, inanç, ezgiler, değerler, tutum ve davranış biçimleri oyunlara ulusal kimlik kazandırır. Sözlü kültür geleneğinin önemli bir parçası olan çocuk oyunları, içinde yaratıldıkları ve icra edildikleri sosyo-kültürel ortamın aynası durumundadır. Kadınlar ve yaşlılarla birlikte geleneğin en önemli taşıyıcıları çocuklardır (Özdemir, 2006: 17).

Oyun vasıtasıyla gelenek ve görenekler, yaşam biçimleri, müzikler, inançlar gibi toplumsal özellikler gelecek nesillere aktarılır (Gündoğdu & Yücel, 2013: 1). Bugün elimizin altında bulunan somut olmayan kültürel miras, başlı başına korunması gereken vazgeçilmez bir kaynak olarak bizlerin ilgisini beklemektedir. Geleneksel çocuk oyunlarımız "somut olmayan kültürel miras" ın önemli bir parçasıdır (Toksoy, 2010: 208).

## SONUÇ

Oyun, çocuğun özgürlüğüdür ve çocuktaki tüm yetenekleri uyandıran serpilip açılmasına yarayan bir dürtüdür. Çocuk oyun oynarken, oyunun doğasında olan iletişim kurma, yardımlaşma, paylaşma gibi sosyal kavramları da zamanla öğrenmiş olacak ve topluma uyum süreci hızlanacaktır.

Kent yaşantısı, çocukları eve hapsetmekte ve gittikçe sanal bir dünyada fabrikasyon materyallerle çevrelerinden habersiz kalarak, gelenek ve göreneklerine uzaklaştırmakta ve dolayısıyla çocuk oyunlarının unutulmasına neden olmaktadır. Oysaki çocuk oyunlarımız, UNESCO tarafından "Somut Olmayan Kültürel Mirasın Korunması Sözleşmesi" nde, korunması gerektiğine işaret edilen ve somut olmayan kültürel miras içerisinde yer almaktadır.

Bu kapsamda çocuklarımız, zararlı bilgisayar oyunlarından kurtarılarak geleneksel çocuk oyunlarımız güncellenerek hayata geçirilirse, fiziksel, zihinsel ve sosyal açıdan daha sağlıklı bir toplum yaratılmış olur ve bu oyunlar nesilden nesile aktarılarak kültürel mirasımız korunabilir.

## KAYNAKLAR

AKYÜZ, H. (1991). *Eğitim sosyolojisinin temel kavram ve alanları üzerine bir araştırma*. İstanbul: Milli Eğitim Bakanlığı Yayınları.
BAYRAK, M. (1998). Geleneksel mahalli çocuk oyunları: Tokat ili örneği. Yüksek Lisans Tezi. *Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı.* Ankara.
BROWN, H.D. (1994). Principles of language learning and teaching. The USA: Prentice Hall Regents.
DEMİRHAN, G. (2003). Kültür, Eğitim, Felsefe ve Spor Eğitimi İlişkisi. *Spor Bilimleri Dergisi, 14*(2), 92-103.
DÖNMEZER, S. (1994). *Toplumbilim*. 11. Basım, Beta Basımevi, İstanbul.
ESEN, M. A. (2008). Geleneksel çocuk oyunlarının eğitimsel değeri ve unutulmaya yüz tutmuş Ahıska oyunları. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 21*(2).
FLEER, M. (2009). A Cultural-Historical Perspective on Play: Play as a Leading Activity Across Cultural Communities. In *Play and Learning in Early Childhood Settings* (pp. 1-17). Springer Netherlands.
FRANCİS, M. (1969). Society and culture. Prentice Hall, Inc. Englewood Cliffs, New Jersey.
GİRMEN, P. (2012). Eskişehir Folklorunda Çocuk Oyunları ve Bu Oyunların Yaşam Becerisi Kazandırmadaki Rolü. *Milli Folklor*, *24*(95).
GÜNDOĞDU, C. & YÜCEL, A.S. (2013), İlköğretim ve Ortaöğretimde Geleneksel Çocuk Oyunları, Nobel Akademik Yayıncılık, Ankara.
KAYAR, P. (2008). Van'ın Geleneksel Çocuk Oyunları ve Bu Oyunların Eğitsel Yönden İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*, Van.
KOÇYİĞİT, S., Tuğluk, M. N., & Kök, M. (2007). Çocuğun Gelişim Sürecinde Eğitsel Bir Etkinlik Olarak Oyun. *Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi*, (16).
ÖZDEMİR, Nebi (2006), Türk Çocuk Oyunları, II. Cilt, Akçağ Yayınları, Ankara.
SCRATON, S. Leisure. (edt: George Ritzer) Blackwell Encyclopedia of Sociology, http://www.sociologyencyclopedia.com/public/tocnode?query=Sociology+of+Leisure&widen=1&result_number=1&from=search&id=g9781405124331_chunk_g978140512433118_ss1-30&type=std&fuzzy=0&slop=1, Access 26.11.2017
TOKSOY, A.C. (2010). Yarışma niteliği taşıyan geleneksel çocuk oyunları. *Çevrimiçi Tematik Türkoloji Dergisi, 2*(1), 205-220.
TUĞRUL, B., Ertürk, H. G., Özen Altınkaynak, Ş., & Güneş, G. (2014). Oyunun Üç Kuşaktaki Değişimi. *The Journal of Academic Social Science Studie, 27*, 1-16.
TUNÇALP, Ö. (2011). Seçilmiş Ortaöğretim Öğrencilerinin Sosyalleşme Sürecinde Beden Eğitimi ve Spor Aktivitelerinin Rolü Ve Önemi. Yüksek Lisans Tezi. *Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü*, Konya.
YETİM, A. (2008). Sosyoloji ve Spor, Bilge Ofset Matbaacılık Yayıncılık, Ankara.
YILMAZ, M. (2013). Isparta Çocuk Oyunları. Yüksek Lisans Tezi. *Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*, Isparta.

# ATLI OYUNLAR VE SPOR KÜLTÜRÜNDE: KIRGIZLARI MERKEZ YAPAN FAKTÖRLER
# HORSEBACK GAMES AND SPORTS CULTURE: FACTORS POINTING TO KYRGYZ AS A CENTER

*Mehmet TÜRKMEN*[1,2]
*1 Mus Alparslan University, School of Physical Education and Sports, Mus / TURKEY*
*2Kyrgyzstan Turkey Manas University, School of Physical Education and Sports, Bishkek / KYRGYZSTAN*

## ÖZET
Geçmişten günümüze Türklerde yapılmış ve yapılmakta olan geleneksel binicilik oyun veya sporları hakkında özellikle Türk kökenli kaynakların eksik bilgiler içerdiği sanılmaktadır. Bilindiği gibi Türk halkları kadimden beri Güney Sibirya ve Orta Asya'da ferdiyetçi temayüle dayalı boylar halinde yaşamışlardır. Bu yaşayış biçimi kabilecilik şuurunu Ulus bilincinin önüne çıkarmıştır. Sosyal ve siyasal yapı ve de yaşayışları da buna göre tayin edilmiştir. Zaman zaman bu durum sosyal bütünleşmenin bozulmasına ve sosyal tabakalaşmalara neden olmuş, bundan menfi payı geleneksel oyunlarda almıştır. Kaynağını aynı kültürden alan, fikri ve şekli yönleri aynı olan, aynı milli niteliklere göre sergilenen ve aynı milli haz alınan geleneksel oyunlarda bugün bir anlam boşalması yaşanmaktadır. Orta Asya halklarından her biri bu oyunlar bizim oyunumuz, bize aittir vb. kabilecilik anlayışı sergilenmektedirler. Eğer oyunlar bir Türk boyunda kendisi kalmış ve popülaritesini devam ediyor ise, diğer Türk boyu aynı oyuna suni değişiklikler yaparak orijin formatından uzaklaştırıyor.

Geleneksel binicilik sporları 1925 yılından bu tarafa Kırgızistan da değişik isimler altında kurumsal yapılanma içine girebilmiş ve bu bağlamda yapılmaktadır. Türk halkları içerisinde milli oyunlar hakkında teorik ve pratik bilgi birikimlerinin, maddi - manevi kültür unsurlarının Kırgızlar da korunduğu ve yoğunlaştığı gözlenmişti. Bu çalışmada amaç; Kırgız binicilik kültürünü hazırlayan faktörleri belirlemek, bu faktörler ışığında oyunların Kırgızlarda niçin kendisi kaldığı sorusuna yanıt bulmaktır. Türk halkları geleneksel oyunlarını ortak formatta buluşturmak, oyunların milli niteliklerini koruyan Türk halkını da oyunlara merkez yapmak amaçlanmıştır.

Türk atlı kültürünün oluştuğu ve geliştiği bölgelerde eskiden beri yaşayan Kırgızlar, tarihi, coğrafi, ekonomik ve siyasi nedenlerle geleneksel Türk binicilik sporlarının en yoğun muhafaza edildiği bölge ve soy durumundadırlar. Sovyet ideolojisi, bu sporların milli yönlerine zamanla tahammülsüzlük göstermiş olsa da, oyunların kendisi kalmasını olumsuz yönde pek etkilememiştir. Kırgızistan ve Güney Sibirya Türk soyları dışında, Türkiye dâhil tüm Türk halkları küreselleşmeden daha çok etkilenmişlerdir. Gerek pratikte gerekse teoride Türk halklarının Kırgızistan potansiyelinin çok gerisinde oldukları anlaşılmıştır.
**Anahtar Kelimeler:** Atlı sporlar, Kırgız Kültürü

## ABSTRACT
It is believed that resources, particularly from Turkic nobles, are lacking information on traditional horse-riding games and sports, practiced among Turks from past to present and even today. As is well known, the Turkic people have lived in Southern Siberia and Central Asia as tribes based on individualist disposition since ancient times. This way of life has pushed a sense of tribalism in front of the consciousness of being a Nation. Social and political structures, as well as their lifestyles, were appointed according to this fact. From time to time, this situation caused disturbances in social integrity and lead to social stratification. Traditional games were also negatively affected. Today, a depletion of meaning can be observed in traditional games; which took root in the same culture, are the same in mental and formal aspects, are performed according to the same national values and provide the same national pleasure. All the Central Asian people exhibit tribalism understanding, claiming that these games are theirs and belong only to them etc. While the games remain unaltered and maintain popularity in one of the Turkic tribes, another inflicts artificial changes upon the game and drives it further away from its origin.

Traditional horse-riding sports have been able to enter institutional structures in Kyrgyzstan under various names since 1925. Regulations were prepared by specialists at regular intervals, carried into effect by relevant institutions and continue to be implemented in this context in today's Kyrgyzstan.

During prior studies, we observed that theoretic and practical knowledge, as well as moral and material cultural elements relating to national games, were preserved and concentrated in the Kyrgyz, among all other Turkic nations including Turkey. This study aims to determine factors that set the stage for the Kyrgyz horse-riding culture and in light of these factors, to find an answer to the question of why the games remained unaltered

among the Kyrgyz. In this context, the purpose was to bring together the traditional games of the Turkic nations under a common format and to centralize the Turkic tribe that preserved the national qualities of the games.

The Kyrgyz, who have lived since old times in an area where Turkic horseback culture originated and developed, are positioned in an area and are a tribe, in which the Turkic horse-riding sports have been most intensely preserved due to historic, geographic, economic and political reasons. Soviet ideology, which in time grew intolerant towards the national aspect of these games, could not leave a big negative impact on the preservation of the originality of the games. Apart from Kyrgyzstan and Southern Siberia, all Turkic nations including Turkey were more greatly affected by globalization. It can be observed that Turkic nations are well behind the potential of Kyrgyzstan, be it in practice or theory.

**Keywords**: Horseback sports, Kyrgyz culture

## GİRİŞ:

Kırgızistan SSCB'den 15 Aralık 1990'da egemenliğini, 31 Ağustos 1991 tarihinde de bağımsızlığını ilan eden bir Orta Asya Türk Cumhuriyetidir. Dünyanın değişik coğrafyalarında bulunan toplam Kırgızların nüfusunun 1989 yılı itibarıyla 9.000.000 civarında oldukları tahmin edilmektedir(1). Kırgızistan Cumhuriyeti Kazakistan, Tacikistan, Özbekistan ve Çin (Doğu Türkistan) ile sınırları bulunan 198.500 km2 yüz ölçümüne sahiptir. Tiyan-Şan (Tanrı dağları) ve Pamir Dağları'nın karlı buzlu eteklerinde kurulmuş, % 93'ü dağlıktır(2).

Tarihte en eski Türk kavmi olarak bilinen Kırgızlar, M.Ö III. asır(3) ve M.S. 840 yılında(4) kendi kurdukları iki devletleri olmuş, bunun dışında bağlı bulundukları idarelerin özellikle askeri kanadını oluşturmuşlar(5). Diğer zamanlarda tarih boyunca Türk devlet veya hanlıklarına(6), bazen de diğer kavimlere bağlı gözükerek yaşamışlardır. Bağlı oldukları devletlerle sürekli savaşan Kırgızlar(7), bazen büyük katliamlara uğramalarına(8) rağmen tam anlamıyla esaret altına girmemişlerdir(9). "Moğolistan'ın güçlü aslanları"(10) denilen bu kavim; göçeri veya yerleşim yerlerini, iktisadi ve sosyal hayat sahalarını buna göre tayin etmişlerdir. Göktürk çağında Türkçe konuşan ve yazan Kırgızların eski vatanları olan Güney Sibirya ve Yenisey bölgesi, siyasi ve medeni tarih açısından olduğu kadar Türk atlı ve binicilik kültürü açısından en önemli arkeolojik ve tarihi bakiyelerin bulunduğu yerlerdir(11).

Kırgızların şimdiki coğrafyaları benzeri tarihi öneme haiz görünmekle(12) birlikte Isık Göl ve özellikle Tanrı Dağları, doğu Türklüğü ile batı Türklüğünün asırlardır yayla kaynaşma yeri(13) dini ve sosyal merasimler ile bunların bir parçası olan oyun ya da eğlencelerin(14) topluca icra edildiği mekânlar olmuştur(15). Çok fazla etnografik malzeme(16) ve asırlardır süre gelen çok geniş sözlü edebiyatları at ve binicilik motifleriyle doludur(17) .

Bilindiği gibi eski Türkler'in İktisadi hayatları hayvancılığa ve daha ziyade ata ile koyuna bağlıydı(18). Yine eski Türk bozkır ikliminin yazı ile kışı arasında 800'ye varan bir ısı farkı vardı ve bu insanların dayanıklılığını artırıyordu(19). Kırgızların iktisadi hayatları ikinci dünya savaşına kadar yine hayvancılığa bağlıydı ve her zaman ihtiyacın çok üstünde atlar yetiştirmişler(20) ve bu alışkanlıkları bugünde görülebilmektedir(21). Bugünkü Kırgızistan'ın denizlerden uzak ve çevredeki ovalara göre çok yüksek oluşu, ülkenin etek bölgelerinin çöl rüzgârı kuşağında olması, yüksek bölgelerinde ise sert rüzgârlar ve aşırı soğuklar, bir çöl iklimiyle hüküm sürdürmektedir(22).

Kırgızların bütün bu arkeolojik, siyasi, etnografi, iktisadi, edebi ve tarihi verilerin geleneksel binicilik sporları için büyük bir potansiyel olduğunun açık göstergesidir. Bugünkü coğrafi ve iklim şartları ise söz konusu sporların doğasını korumada etkendir. Bu durum özellikle XIX. Yüzyılın sonları ve XX. Yüzyılın başlarında konuyla ilgisi olan ya da olmayan antropolog, arkeolog vb araştırmacı(23) ya da gezginlerin hep ilgisini çekmiştir(24).

Durumu değerlendiren Kırgız ve birçok yazar XX. yüzyılın başlarından itibaren konuyla ilgili çok sayıda kitap ve makale yazmışlardır(25). Bu yazılar, o coğrafyanın aynı kaderi, aynı tarihi ve aynı kültürü paylaşan diğer Türk halklarının milli kimliğini korumaları içinde ışık tutmuştur(26). Kırgızların "Koşçu" adındaki atlı sporlar derneğinin girişimiyle 1925 yılında bugünkü Tataristan'ın başkenti Kazan'da yapılan "Beden Eğitimi Toplantısında" enine boyuna tartışılarak resmiyete bağlanan bazı kararlar alınmış, burada "milli sporlar" diye adlandırılan geleneksel binicilik sporları sınıflandırılmış, bazı gereksiz görülenler (cılanaç çarpışuu, öpkö çarpışuu, deve çözmey vb) bu tüzüğün dışına çıkartılmıştır(27).

1934, 1949, 1951, 1952, 1958, 1963, 1971, 1973, 1976, 1983,1991, 1993-95, 2005, 2013 yıllarında "Ulusal Beden- Eğitimi ve spor Komiteleri" tarafından hazırlanan taslaklar, kitpçık halinde getirilerek

ilgili bölgelere dağıtılmıştır(28). 1954 yılında Kırgızistan'ın Frunze/ Bişkek kentinde "Kalhozcu" adını taşıyan ve diğer vilayetlerde şubesi bulunan büyük bir spor derneği kurulur ve bu dernek spor komitelerine yardımcı olur. Derneğin organize ettiği 1975 yılı müsabakalarına (Uluttuk sport carışdarı) 3206 müsabık iştirak etmiştir. Son yıllarda varlığını zorluklar altında sürdüren "Kalhozcu Derneği", en son 1995 Manas'ın 1000. yıl Kutlamalarında büyük emeği geçmiştir(29). Günümüzde Kırgızistan'ın artık "Göçmen Oyunları" gibi 61 ülkenin katılabildiği büyük organizasyonlar yapan "Milli Sporlar Federasyonu" bulunmaktadır. Ayrıca günümüz Kırgızistan'da H.F. Anarkulov, Z. Bektanov, S. Toktorbaev, D. Ömürzakov ve M.K. Saralaev gibi akademisyenler başta olmak üzere geleneksel sporların psiko-sosyal yönlerini incelemişler(30). Felsefi açıdan inceleyen(31), siyasi ya da ideolojik olarak Sovyetler döneminde "Marksist- Leninist maddeci bilim teorisi" doğrultusunda(32) yorumlamak isteyen ve etnogenetik açıdan bakan eserlere rastlanılmaktadır(33).

Bütün bunlar, söz konusu spor ya da oyunların "kendisi kalma başarısını" olumlu yönde etkilemiştir. Kırgızların "Geçmişi olmayanın gelecek kaderi yoktur" özdeyişinden hareketle geleneksel sporlarına hem pratikte hem de teoride sahip çıkabilmişlerdir(34).

Türklerin Orta Asya'dan Anadolu'ya, diğer bir deyişle büyük Asya'dan küçük Asya'ya at sırtında geldikleri ve Selçuklu - Osmanlı silsilesiyle devletlerini at sırtında kurdukları, beraberlerinde engin bir atlı kültür ve bu kültürün ürünü olan zengin binicilik geleneği getirdikleri bilinmektedir. Ancak her iki büyük devlet döneminde de saray ve çevresi dışında halkın hangi şartlarla ne tür sporlar yaptıkları hakkında ciddi belgelere rastlanılmamaktadır. Daha düne kadar Anadolu'nun hemen her yerinde birçok geleneksel binicilik sporlarının yapıldığı, 55-60 yaşın üstündeki özellikle kırsal bölge insanlarından rahatlıkla dinlenebilmektedir(35). Ama son yıllarda Türkiye'de bu potansiyel bulunamamaktadır.

Cumhuriyet döneminde geleneksel binicilikle ilgili en tutarlı kaynakların, Osmanlı menşeli literatürden faydalandıkları görülmektedir(36). Bunun dışında görevini iyi yapan tarihçiler(37), spor tarihçilerine farkında olmadan destekçi olmuşlardır. Yine zootekni ve veterinerlerin atla ilgilenenleri(38) ile Türk dili, edebiyatı ve folkloruyla ilgilenenler(39) spor tarihçilerine çok azda olsa ışık tutabilmişlerdir. 1936-1938 tarihlerinde çıkan "Türk Spor Kurumu"(40) ve bundan biraz daha uzun ömürlü olan "Ülkü"(41) dergilerindeki birçok makaleler, halk arasında yapılan oyunlar açısından en önemli kaynaklar sayılabilir.

Ancak, Sovyet ideolojisinin kardeş halklarla yeterli bağın ve araştırmaların yapılmasına müsaade etmediği o dönemlerde(42) yerli kaynaklar, Türkiye de yapılan bu tür sporların kökenini haklı olarak atın ve Türkün atavatanı olan Büyük Asya steplerinde ararlarken tanım, tarif, kural ve benzeri konularda yanılgılara düşebilmişlerdir(43). 1991'den itibaren bu tür yanılgılar artık mazeret görülemez duruma gelmiştir. Çünkü, objektif nedenlerle (kaynağın kendi karakteriyle) hem de subjektif nedenlerle yani; geçmişten kalma izi olan ritüel subjeler bulunduran kaynak seçimi ile bu sporları açıklama imkanı doğmuştur. Konu açısında en potansiyel yerlerden biri ise muhakkak ki Kırgızistan'dır(44). Türk Kültür bütünlüğü içinde baş değeri olan at(45), Türk spor geleneğinin belirlenmesinde, gelişmesinde ve yaygınlaşmasında en önemli vasıta olmuştur(46). Atın tarihi rolünü yitirmesiyle birlikte, geleneksel binicilik sporlarının bünyesinde bulundurduğu çok yönlü fonksiyonlardan bazıları (belki de birçoğu) önemini yitirmiştir(47). Ancak, tüm sporlara olan ilginin her gün biraz daha arttığı dünyada, biniciliğe de aynı, hatta biraz daha fazla ilgi olduğu görülür(48). Bu bağlamda Türkiye ne teorik alanda (spor tarihi literatürlerinde) ne de pratik alanda (konkur ve geleneksel müsabakalarında) hak ettiği yere bir türlü gelememiştir.

Türklerin bozkır hayat tarzına uyumlu, milli irade ve niteliklerine göre ortaya çıkardıkları, sosyal yapı ve yaşayışlarının her safhasında yer verip aynı bağlamda geliştirdikleri binicilik oyun ve sporları, tamamıyla milli kültür ürünüdürler(49). Kültür ürünleri özellikle kitle iletişim araçları vasıtasıyla teknolojik bakımdan gelişmiş ülkelerin etkisi altındadır. Türk dünyası bu etkiyi en fazla hisseden halklardandır. Teknolojisi gelişmiş uluslar bile kültür yayılmacılığından daha az etkilenebilmek için tedbirler almaktadır(50). Bu bağlamda kendine düşen payı geleneksel binicilik sporları da bir şekilde almıştır. Uzun süre atıl kalan bu oyunlar, zamanla önemi ve etkisini yitirerek Türk spor geleneği halkasından kopup gitmiştir.

**SONUÇ OLARAK;**

Eskiden beri Türk bozkır kültürünün oluştuğu ve geliştiği coğrafyalarda yaşayan, göçeri ve yerleşim yerlerini, iktisadi ve sosyal hayat sahalarını buna göre tayin eden Kırgızlar, aynı zamanda Türk ulusunun karakteristik özelliklerini de en fazla muhafaza eden Türk halkı durumundadırlar. Bunların yanı sıra atlı

oyun ve sporların kökenine inmede, teorik ve pratik açıdan incelenmesinde, unutulmuş ve unutulmaya yüz tutmuşları gün ışığına çıkarmada, bilinmeyen yönleri ve orijinal adlarıyla doğru yansıtma da Kırgızlar, Türk halkları içerisinde en potansiyel bilgi ve birikimlere sahiptirler. Diğer bir deyişle Kırgızistan, geleneksel oyunların kökenine inmede, kaynağını kendi yerinde ve kedi karakterinde incelemede, pratik ve teorik bağlamda en potansiyel Türk coğrafyasıdır.

Ulusların itibarı sadece maddi değerlerle değil, manevi değerlerle de ölçülmektedir. Türk halkları binicilik oyunlarında çok engin tarihe ve çok zengin bir geleneksel mirasa sahiptirler. Son 5-10 yıldır Kırgızların başını çektiği bazı teşkilatlanma ve organizasyonlarla bu geleneksel mirasın atıl halden aktif hale gelmesinde bihayli mesafe kat edilmiştir. Yukarıda belirtildiği gibi, bu mesafenin alınmasında ve oyunların milli niteliklerini korumasında, Türk halkları içerisinde en büyük paya Kırgızlar sahiptir. Yine bu konuda hem teorik hemde pratik bağlamda en potansiyel olarak kalan Türk halkı Kırgızlardır. Bu bağlamda Kırgızlar, Türk halkları kültürünün koruyucusu ve taşıyıcısı görevini üstlenmişlerdir.

Asırlardır doğu ile batı Türklüğünün buluşma ve kaynaşma yeri olmuş Issık-köl, iki dönemdir tarihi misyonuna uygun olarak "Göçmen Oyunları"na ev sahipliği yapmaktadır. Türk dünyasının Kırgızistan'da buluşması ve Issık-köl'de geleneksel oyunların icra edilmesi son derece isabetlidir. Hala bu çabaların Türk halklarının geleneksel oyunlarını dünyada hak ettiği yere getirmekte yeterli değildir. Sadece Kırgızlar ve onların bu konudaki teşkilatları, Türkiye Geleneksel Sporlar Federasyonu veya Etnospor Konfederasyonu'nun çabaları çok önemlidir. Ama yeterli gelmemektedir. Yabancılarında körüklemesiyle asırlardır ferdiyetçi temayüle dayalı boylar halinde yaşayıp, kabilecilik bilincini ulus şuurunun önüne çıkartma hastalığından başta Orta Asya olmak üzere tüm Türk halkları kurtulmalıdır.

**DİPNOTLAR**

1 A.SHEEHY, "Russian hare of soviet population down to 50,8 Percenté" Raport on the USSR, 1/42, 20 October 1989.; Türk Dünyası Araştırma Vakfı 1994 Takvimi, Kırgızistan bölümü

2 Türk Dünyası Araştırma Vakfı 1994 Takvimi, Kırgızıstan bölümü

3 Çin kaynaklarına göre "Kırgız" ismine ilk olarak M.Ö. III asırda rastlanır. Bu tarihlerde Tienshan'ın (Tanrı-Dağları) orta bölgelerinde yaşayan Kırgızların bir de "Ki-Ku / Kie-Ku" adında devletleri vardır. Bkz. S.M. ABRAMZON; Kırgizi i ih etnogenetiçeskiye i istoriko kulturniye svyazi, Kırgızistan yayınları, Frunze 1990, 2. 23.; M. SARAY; Yeni Türk Cumhuriyetleri Tarihi, TTK. Yay., XXIV.dizi-Sayı: 21, Ankara 1996, s. 198

4 R.R. ARAT; "Kırgızistan" mad. İslam Ansiklopedisi, VI, s. 251

5 SARAY; a.g.e., s. 202.; E.D. SOKOL; The revolt of 1916 in Russian central Asia, Baltimore 1954, s. 99-142.

6 M.Ö II asrın ortalarında Büyük Hun devletine, M.S. VI asırdan itibaren Göktürk devletine dâhil olan Kırgızlar, özellikle Göktürklerin çok çetin bir rakipleri olduğu Kül Tigin bengü taşının doğu cephesindeki yazılardan anlaşılır. Bkz. Türkiye Dışı Türk Edebiyatları Antolojisi I, K.B. Yay., /1480, Ankara 1993, s. 49; B. HAYIT; Türkistan Rusya Ve Çin Arasında , İstanbul 1975, s. 30-41,226-241.

7 Ch. NUSUPOV; "Tarihten dersler", (Çev. H. Karabaş) ; Anayurttan Atayurtda Türk Dünyası, Cilt: I, Sayı: 4, Eylül 1993, s. 56; HAYIT; a.g.e., s. 226-241.

8S.A. ZENKOVSKİY; Pan Turkism and İslam in Russia, Harward 1967, s. 233-236.; E. (ed). ALLWOTH; Central Asia; A Century Of Russian Rule, London 1967, s. 226-227.; HAYIT; a.g.e., s. 251.; SARAY; a.g.e., s. 238.

9 S.H. SING; A History khokond, Ed.by. C.E.Bates, Lahore 1878, s, 8-10 ve SARAY; a.g.e., s. 231.

10 NUSUPOV; a.g.m., s. 56

11G. MERHART; " Ein einsenschriften an Yenissi," Eurasia Septentrionalis Antigue, IV, 1929.; W. RADLOV; Die altturkischen Inschriffen der Mongolei, SPb.,1895-1899, s. 12-21

12 T.K. BASENOV; " O soorujeni i Taş-akır, İzv. AN, Kaz. SSR." Nr:80, Almaatı 1950;

13 A. TAŞAĞIL; "Isık Göl", Tarih ve Medeniyet, Sayı:28 Haziran 1996, s.59

14 N.G. SIMAKOV; Obşestvenniye funktsii Kırgizkih noradnıh razvlecniy v kontse XIX naçale XX. V, Nauk Yay. Leningrad 1984, s. 9-11.

15 B. KARP – V. SUSLOV, "Sovremanniy kislak Sredney Azii", Taşkent 1926, Vıp.2, s. 11-28,46.

16 Nİ. GRODEKOV; "Kirgizi i Karakirgizi Sırdaryinskoy oblasti," Yuridiçeskiy bıt T(c ) 1,Taşkent1889, s.205; Manas, T.C.Dışişleri Bakanlığı Türk İşbirliği ve kalkınma Ajansı ( TİKA), Ankara 1995, s.36.

17 H. KASAPOĞLU-ÇENGEL; "Kırgız Türkleri edebiyatı" Türk Dünyası El Kitabı, ( Türkiye dışı Türk Edebiyatları) 4. Cilt TKAE Yay.: 158, Ankara 1998, s. 367-396; M.S. ABRAMZON; Oçerki kulturi Kırgizskogo norado, Frunze 1946, s.91-123

18 N. SEVERTSON; Puteşestviye po Turkestankomu kraya i isledovaniye gornoy sistemi Tyan-Şanya po Poruçeniyu Russkogo geografiçeskogo obşestva, SPb.1893, s 161.

19 Ç. VALİHANOV; Sobır. soç, ( külliyatı ), Alma-Ata 1958, T.1,s.770-777.

20 Tarih boyunca bütün araştırmacıların ilgisini Türklerdeki atların çokluğu çekmiştir. XIX. asır ve XX. Asrın başlarında Kırgız Bölgelerini gezen bütün seyyah veya araştırmacıların notlarında yine atların çokluğu anlatılır. Bkz. N.V. SOROKİN; "V gorah i dolinah ruskogo Tyan-Şanya", İst. Vestnik, Mayıs-Haziran 1886, s.75-128.

21 Ağustos 1995 tarihinde Bulunduğumuz Kırgızistan'ın Bişkek, Narın, Isık Köl, Oş ve Talas gibi merkezi yerlerinde çok sayıda atın oluşu, biraz kırsallara doğru çıkıldığında ise, bu çokluğun daha da arttığını gözlemiştik. 1983 yılında Afganistan'dan Türkiye ye gelen ve Van/ Erciş ilçesinin Ulu-Pamir Köyünde oturan Kır-gız Türkeri'nin yerleşik kültüre

geçmelerine rağmen ihtiyacın üstünde at bulundurdukları görülür. Bkz. G. ÖZ; "Van' daki Kırgızlar"; Anayurttan Atayurda Türk Dünyası, yıl: 6 Sayı:15, 1998, s. 72
22 Türk Dünyası Araştırma Vakfı, aynı takvim.
23 S.M ABRAMZON; Kirgizi ih istoriko- kulturniye i etnogenetiçeskiye svyazi, Leningrat- 1971, s. 11-23; SIMAKOV; a.g.e.; s.8-12
24 D. ÖMÜRZAKOV; Fiziçeskaya kultura i sport v Kirgizkoy, SSR, Frunze 1956, s. 3-11.; S. GEDİN, Puteşestviye..v 1893-1897 gg. V Pamir, Tibet i vostoçnıy Turkestan, SPb, 1911, s. 73-76
25 Tafsilat için bkz. SIMAKOV; a.g.e; s. 3-8.; Ayrıca, bkz. M. SARALAEV- M. BUKAYEV- S. MAMBETALİYEV; Manastan Kalgan Oyundar, Kırgızıstan Cumhuriyeti Milli Eğitim ve İlim Bakanlığı, Kırgız Devlet Beden Eğitimi Enstitüsü Yüksek Devlet Koleji, Bişkek 1995, s. 3-10, 76-86.; ve bkz. H.F. ANARKULOV; Kırgızdın El Oyundarı, Bişkek "Kırgızistan" 1991, s. 5-7.
26 A.M. SAĞALAYEV- İ.V. OKTABARSKAYA; Troditsiyeyonnoye mirovozreniye Tyurkov Yujnoy Sibiri, Zanak i Ritual-Novosibirsk; Nauk. (Sibirya Bölümü) 1990, s. 5.
27 SAĞALAYEV ve arkadaşları, a.g.e., s. 12
28 a.g.e.; s. 13-18
29 a.g.e., aynı sahifeler.
30 Konuyu Psikolojik açıdan inceleyen; A. ABDIKALIKOV- 1971, S.M. ABRAMZON-1972'ki bu eser aynı zamanda etnogenetik açıdan da yorumlamakta, R.A. ABUZYAROV-1976: Pedagojik yönlerini inceleyen; S.M. ABRAMZON-1971, S. SAİPBAYEV-1976, H. ANARKULOV-1991, a.g.e., s.5-6. Anarkulov' un bu eseri aynı zamanda oyun veya sporların uygulanışlarını da net bir şekilde izah etmiştir.
31 Sosyolojik açıdan ele alan bazı yazar ve tarihleri şöyledir: A.N. ROJDESTVENSKİY- 1928, M.N. AMANCALOV-1936'ki bu iki yazar oyunlarının uygulanışı da anlatmaktalar, D.ÖMÜRZAKOV-1956-1958-1963 bu konuda daha birçok yayını bulunmaktadır.
32 SIMAKOV; a.g.e., s. 11.
33 ABRAMZON; Oçerki Kulturi... Bütün sayfalar.
34 K. CUSUPOV; Kırgızdar, Kırgızdın Basması, Bişkek 1991, s. 3.
35 E. GÜLEÇ; Rahvan Binicilik, Bilgi Mühendislik ve Müşavirlik Neşriyatı, Ankara 1999, " Kazova'da Rahvan Atıcılık ve Atlı Cirit Topu" başlıklı yazılarına bkz.
36 A. KAHRAMAN; Osmanlı Devletinde Spor, K.B. Yay.:1697 Ankara 1995, s. 441-518.
37 B.ÖĞEL, F.SÜMER, O.TURAN, M.A. KÖYMEN, Z.V.TOGAN, E. ESİN, M. KAFALI, A. TANERİ, İ.KAFESOĞLU, Z. KİTAPÇI vb. konuya en fazla yardımcı olanlardır.
38 Bu konuda İ. ABİDİN ve S. BATU' nun verdiği emek çok önemlidir. A. ÇINAR, E. SELÇUK vb. verdiği eserler.
39 R.R.ARAT, B.ATALAY, M.ERGİN, H.N.ORKUN, R. GENÇ, A.B.ERCİLASUN vb.lerin incelediği ve yazdığı eserler
40 Tafsilat için bkz. Yayına Haz. S. KARAKÜÇÜK; Türk Spor Kurumu 1936-1938 Seçilmiş Spor Makaleleri, Ankara 1992.
41 Tafsilat için bkz. Yayına Haz. S. KARAKÜÇÜK; Ülkü 1933-1950 Seçilmiş Spor Makaleleri, Ankara 1993.
42 H.GÜNGÖR; "Ön Asya Kültürlerinde Yeniden Doğuş ve Türklerde Nevruz", Yayına Haz. S. TURAL, Nevruz, AKDTYK:, AK M. Yay, Sayı: 100, Kongre ve Sempozyum Bildirileri Dizisi, Sayı: 5, Ankara 1995, s. 36.
43 H.B. KUNTER; Eski Türk Sporları Üzerine Araştırmalar, Cumhuriyet Matbaası, İstanbul 1938, 42 iki nolu resim ve s. 53, 54 (Kök Börü konusu).; C. ALPMAN; Eğitimin Bütünlüğü İçinde Beden Eğitimi ve Çağlar Boyunca Gelişimi, İstanbul 1972, s. 31.; vb...
44 SIMAKOV; aynı eser aynı sayfa.
45 O.GÜNDOĞDIEV; "Kült Konya u Türkmen Noradı Sredney Azii" Orta Asya Halkları Uluslar arası Sempozyum Tebliğleri, Aşkabat 1993, s.19-20.; vd. İ.YILDIRAN; a.g.m., s.44.
46 S.M. ABRAMZON; "Etnografiçeskiye..." s.134-154.
47 ANARKULOV; a.g.e., s. 3.; SIMAKOV; a.g.e., s. 11.
48H. AYVAZ; "Dünya Basınından" (İngiltere'de çıkan "Your Horse" dergisinden nakleden), Küheylan (At Sevgisi ve Binicilik Dergisi) , sayı: 8, Mayıs-1998, s. 57
49 ANARKULOV, a.g.e. aynı sayfa.
50 M. ÖZHAN- M. MURADOĞLU; Türk Cumhuriyetlerinde Çocuk Oyunları, KB. Yay.: 1960, Ankara 1997, s. 3

**REFERANSLAR**

ABDIKALIKOV,A.; Yeniseyskiye Kirgizi v. XVII veke, ilim yay. CCP Kırgızistan ilimler akademisi umumi Türkoloji ve Dunganoloji bölümü, Frunze 1968.
ABRAMZON, S. M.; Oçerki kulturı kirgizskogo naroda, Frunze 1946
ABRAMZON, S. M.; Kirgizi ih istoriko- kulturniye i etnogenetiçeskiye svyazi, Leningrat- 1971.
ABRAMZON,S.M.; Kirgizi i ih etnogenetiçeskiye i istoriko- kulturniye svyazi, Frunze 1990.
ALPMAN, C.; Eğitim Bütünlüğü İçinde Beden Eğitimi ve Çağlar Boyunca Gelişimi, MEB. Basımevi, İstanbul 1972.
ANARKULOV, H., Kırgızistan El Oyunları, Bişkek, 1991.
ARAT,R.R.; "Kırgızistan" mad. İslam Ansiklopedisi, VI, s. 251.
AYVAZ, H.; "Dünya Basınından" ( İngiltere'de çıkan "Your Horse" dergisinden naleden), Küheylan ( Ay Sevgisi ve Binicilik Dergisi), Sayı: 8, Mayıs-1998.
BARTHOLD,V.V.; Kırgızi, Frunze 1943.
BASENOV, T.K.; "O soorujeni i Taş-akır", İzv. AN, Kaz. SSR. Nr: 80, Almaatı 1950.
BEKTENOV, Z. - MUSİN, Y.; Kırgızistan Eldik Oyundarı, Frunze 1978.
BEKTENOV, Z.; Manas Destanının Kara söz ile Yazılmış Kısmı, Kırgızistan İlimler Akademisinin Elyazması Bölümünden alınmıştır. 46. Fasikül, 3. Bölüm.

CUSUPOV, K.; Kırgızdar, Kırgızdın Basması, Bişkek 1991.
DİVAEV, A.A., "İgri v Proşlih u Kirgizskoy Molodgoji", TBG, Ak-ÇAR, Taşkent 1907.
DOBRAMİSLOV, A.İ.; Gorodo o, Sırdarinskogo regiona, Taşkent 1912.
GEDİN, S.; Puteşestviye... v 1893-1897 gg.v Pamir, Tibet i vostoçnıy Turkestan, SPb., 1911.
GRADEKOV, N.İ; Kirgizı i Karakirgizi Sırdaryinskoy oblasti, C t.1, Yuridiçeskiy bıt, Taşkent 1899.
GÜLEÇ, E.; Türk Rahvan Atı Ve Atçılığı, Ankara 1996
GÜNDOĞDIEV, O.; "Kult Konya u Türkmen Noradı Sredney Azii" Orta Asya Halkları Uluslararası Sempozyum Tebliğleri, Aşkabat 1993.
GÜNGÖR, H.; "Ön Asya Kültürlerinde Yeniden Doğuş ve Türklerde Nevruz", Yayına Haz. S.TURAL, Nevruz. AKDTYK.; AK, M. Yay, Sayı: 100 Kongre ve Sempozyum Bildirileri Dizisi, Sayı:5 Ankara1995.
HAYIT.B.; Türkistan Rusya ve Çin arasında, İstanbul 1975.
KAHRAMAN, A.; Osmanlı Devletinde Spor, K.B. Yay.: 1697 Ankara 1995.
KARAKÜÇÜK, S.; T S K. 1936-1938 Seçilmiş Spor Makaleleri, Ankara 1992.
KARAKÜÇÜK, S.; Ülkü 1933-1950 Seçilmiş Spor Makaleleri, Ankara1993.
KARP, B.- SUSLOV, V.; Sovremennıy kişlak sredney Azii, vıp 2, Taşkent 1926
KASAPOĞLU, H.- ÇENGEL; " Kırgız Türkleri Edebiyatı" Türk Dünyası El Kitabı, ( Türkiye Dışı Türk Edebiyatları) 4. Cilt T.K.A.E. Yay.: 158, Ankara 1998
KUNTER, H.B.; Eski Türk Sporları Üzerine Araştırmalar, Cumhuriyet Matbaası, İstanbul 1938.
Manas, T.C. Dışişleri Bakanlığı, ( TİKA), Ankara 1995. S.36.
MERHART, G.; "Ein einsenschriften an Yenissi", Eurasia Spt. Antigue, IV, 1929.
MUSİN, Y.- ANARKULOV, Z. - EFİMOVİÇ, F. - BAYMAN, F. - SADIKOV, A., Kırgiziskiye Natsionalniye Vidi Sporta ( Pravila Sorevnovaniy, Zportivna ya Klassifivatsiya), Mektep Basması, Frunze 1976.
NUSUPOV, Ch. "Tarihten Dersler", ( Çev. H. Karabaş): Anayurttan Atayurda Türk Dünyası, Cilt.; I, Sayı: 4, Eylül 1993.
ORKUN, H. N.; Eski Türk Yazıtları, TDKY, Ankara 1987.
ÖĞEL, B.; İslamiyet'ten önce Türk Kültür Tarihi Orta Asya Kaynak ve Buluntularına Göre; TTK. Yay.; 3. Baskı, Ankara 1988.
ÖMÜRZAKOV, D.; Fiziçeskaya kultura i sport v Kirgizii, Frunze 1964
ÖZ, G.; "Van'daki Kırgızlar"; Anayurttan Atayurda Türk Dünyası, yıl: 6 Sayı: 15.
ÖZKAN, M.- MURADOĞLU M.; Türk Cumhuriyetlerinde Çocuk Oyunları, KBY.: 1906, HAGEM. Y.:240, Türk Cumhuriyetleri Dizisi: 05, Ankara 1997.
RADLOV,W.; Die altturkischen Inschriffen der Mongolei. SPb., 1895-1899.
ROJDESTVENSKIY, P. A.; Kırgiziskiye Natsionalnıye Sport i İgri, Frunze 1928.
SAĞALAYEV, A.M.- OKTABARSKAYA,İ.V.; Troditsiyonnoye mirovozreniye Tyurkov yuznoy sibiri, Znak i ritval novosibirdk; Nauk ( Sibirya bölümü ) 1990.
SAİPBAEV, S.; Kırgız oyundarının pedegogikalık maanisi, Mektep Yay. Frunze 1976.
SARALAEV, M.- BUKUYEV, M.- MAMBETKALİYEV,S.; Manas'tan Kalgan Oyundar, Bişkek 1995.
SARALAEV, M.; Kırgız Uluttuk Sportunun Tülbörü Boyonca Birdiktüü Respublikalık Klassifikatsiyasi Cana Meldeşterdin Ereceleri, Kırgızistan- Oş 1993.
SARAY,M.; Yeni Türk Cumhuriyetleri Tarihi, AKDTYK.TTKY., Ankara 1996.
SEMENOV- TYAN-ŞANSKIY, P.P; Puteşestviye v tyan- şan v 1851-1852 gg., Moskova 1945.
SEVERTSON, N. ; Puteşestviye po Turkestankomu kraya i isledovaniye gornoy sistemi Tyan-Şanya po Poruçeniyu Russkogo geografiçeskogo obşestva, SPb. 1893.
SHEEHY,A.; "Russian share of soviet population down to 50,8 Percente" Raport on the USSR, 1/42,20 October 1989.
SIMAKOV, N.G.; Obşestvenniye funktsii kirgizskih noradnıh razvlecniy v kontse XIX naçale XX. v, Nauka, Leningrad 1984.
SING, S.H.; A History khokond, Ed.by. C. E. Bates, Lahor 1878.
SOROKİN,N.V.; "vgoroh i dolinah russkogo tyan-şanga", İst. Vestnik, may-jul.,1886.
TANIBEKOV, A. "Kırgızdın Eldik Oyundarı", KİAEY B, 27. Fasikül, 4. Bölüm;
TAŞAĞIL,A.; "Işık Göl", Tarih ve Medeniyet, Sayı:28 Haziran 1996.
TOKTORBAYEV, S.; Öspürümdör Oyundarı, Kırgız Cobet Baskısı, Bişkek 1991.
Türk Dünyası Araştırma Vakfı 1994 Takvimi, Kırgızistan Bölümü.
Türkiye Dışındaki Türk Edebiyatları Antrolojisi I Azerbeycan Türk Edebiyatı, KBY./ 480, Türk dünyası edebiyatı dizisi/32, Ankara 1993.
VALİHANOV,Ç.; Sobır. Soç, ( Külliyat), Alma-Atı 1958.
ZENKOVSKİY, S.A., Pan Turkism and İslam in Russia, Harward 1967.

# DÜNDEN BUGÜNE: TÜRKLERDE VE PERSLERDE ÇEVGÂN/ POLO OYUNU

*A. Kürşad AKBULUT[1] - M. Önder ŞEKEROĞLU[2] - Ayça GENÇ[2] – Levent CEYLAN[3]*
*[1] Ardahan Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu*
*[2] Muş Alparslan Üniversitesi, Beden eğitimi ve Spor Yüksekokulu*
*[3] Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi*

**ÖZET**

Bu çalışmada, Türklerdeki eski adıyla "çevgen" veya divan edebiyatında geçen adıyla "çevgân" olan ve modern adıyla "polo" oyunu araştırılacaktır. Çevgân, Eski Türk ve İran devletleri merkezli olmak üzere Japonya ve Çin'den Bizanslılara değin at üstünde ve takım halinde oynanmış bir geleneksel binicilik sporudur. "Kral oyunu" veya "Oyunların kralı" denen çevgân, özellikle Türklerin sanat ve edebiyatlarında mühim yer almaktadır. Ortaçağ Türk spor geleneklerinde zengin bir yere sahiptir. Çevgân, Pers tarihi ve kültüründe de aynı şekilde önemli yerlere sahiptir. Her iki kültürde de oyunun klasik tarzları ve geleneksel kültür unsurları ilginç bir şekilde birbiriyle örtüşmektedir. Fakat uluslararası literatürlerde çevgânın Pers menşeli kültür ürünü olduğu öne çıkmaktadır. Araştırmada, çevgen oyununun ortaya çıkışı, kaynağı, oynandığı coğrafya ve halklar, geleneksel tarzı ve bilinmeyen yeni boyutları incelenecektir. Çevganın bu konu argümanlarının tamamını ispatlamaya değil, sadece reprezantasyon olarak onları anlatmaya ve örneklemeye çalışacağız.

Çevgan, özellikle Güney ve Ön Asya coğrafyalarında kurulmuş, Gazneli, Harzemşahlar, Selçuklu, Babür, Ortaçağ Osmanlısı gibi tarihi Türk devletleri oyun ve spor kültüründe yoğunlaşmaktadır. Atın ve atlı oyunların tarihi bakiyelerinin, pratik ve teorik potansiyelinin yoğun olduğu diğer Güney Sibirya ve Orta Asya'da Türk devletlerinde aynı yoğunlukta görülememektedir. Fakat günümüz Kazakistan coğrafyasında MÖ. 2000 yıllarına ait kaya reisimi (Saymalıtaş), oyunun proto tipine ait ön bilgiler vermektedir. Oyunun Türk devletleri lehçelerinde birbirine yakın aynı kök ve eklerden türetilmiş sekiz tür şivesine rastlanılmaktadır. Çevgan ile ilgili tarihi kaynakların aktardığı bilgiler, bu oyunun hep saray ve çevresi tarafından oynandığını göstermektedir. En azından XIV. Yüzyıldan başına kadar devlet hiyerarşisinin en üstünde bulunanlar tarafından oynanmıştır. Bu tarihten önceleri halkın oynadığına dair şimdilik tek kaynak, bir halk ozanı olan Yunus Emre'nin divanında geçmiş olmasıdır. Bu bağlamda çevganın sınıfsal bir ayırım kaygısı taşıdığı açıktır.

Spor tarihi literatürleri kadim İran'ın çevganı MÖ. VI. Yüzyıllarında oynadığını hep bir ağızdan vurgulamaktadırlar. Bundan sonra Firdevsi'nin Şahnâme'sine kadar oyun Pers spor kültüründe gözükmez. Şahnâme ise mitolojik olması hesabıyla hiçbir kanıt göstermeden oyunun tarihi kökeni İranlılara mal edebilmek için 1800 yıl öncesine taşır. Burada çevgan konusunda öne çıkarılan diğer uluslar kadar en az Türklerde de oynanmıştır. Türk temel eserlerinde, edebiyatı ve sanatında yer alan çevgan, epik eserlerinde yeterince yer almamıştır. Ancak Asya geleneğinde mitolojik kimlikleri gerçek kimlik gibi tanıma geleneğinin zirveye çıktığı Şahnâme, bir istisna olarak çevgan konusunda batılı araştırmacılarda bu geleneğe uymuşlardır. Bu yüzden literatürlerde oyunun tarihi ve kültür kodları İran lehine kaymıştır. Modern polo Türk halkları tarafından hiçbir zaman oynanmamış, çevgen ise 1972 yılında Frunze (Bişkek)'de "çevken", adıyla oynanmış, şimdilerde ise Azarbeycan kulüpleşme düzeyinde, Hunza Türkleri ise daha klasik tarzını oynamaktadırlar. Polo ise, klasik tarzında olduğu gibi refah düzeyi yüksek sosyal sınıflar tarafından oynanmaya devam edilmektedir.
**Anahtar Kelimeler:** Atlı Binicilik Tarihi, Geleneksel Türk Sporları, Polo Tarihi

**ABSTRACT**

The folklore of the "çevgen/ çöğen/ çevgan/ polo" game, as well as its origin, source, geographic distribution, terminology and new dimensions, which were unknown before, were investigated in this study. Even though çöğen is one of the traditional Turkish riding sports, its origin was wrongfully attributed to Persia in most international literature. Some of the Russian literature, especially the Central Asian related ones, indicated in many ways that during the ages where life was centered around horses, çöğen/çevken was the result of "steppe-horse based Turkish culture". The aim of this study is to define the position of "çöğen" in the socio-economic and cultural lives of the Turkish communities, to correctly reflect the history of Turkish sport and to place "çöğen" in its deserved spot, by strengthening the role of the Turks, in the history of sport.

Using a historical model method with supporting data that also explains the current state of this sport, the history of çöğen was systematically reported, especially in the geographical context of Central Asia where the horse's and riding sports' historical balance along with practical and theoretical potential were very intensive.

Eight different names of çöğen from the same root, which is known as "çevgan" in Turkish literary and Asia Minor culture, can be seen in different Turkish dialects. Çöğen can be seen to be played in many old civilizations, which were well established in Turkish states such as Karahanid State, Ghanznavid State, Great Seljuk Empire, Babur Empire, and Ottoman Empire. Like other civilizations, class concerns of this game are present in these are Turkish states. However class concerns are not seen in this game's character, which has been played till present day in Central Asian Turkish communities. Even though it has not been played as extensive as the other traditional Turkish riding sports, it has been played by Turks as much as the other places that were attributed as the origin of this sport. Even the traditional "çevken" style, which was played in Central Asia at the and of 20th century, cannot be seen in any other place or society in the world.

For the first time, this game was played in Yenisey and Issık Köl in 841 and 946 respectively and in all other Turkish states there after. Although records about çöğen were found in major Turkish literary records, medical books, this game can not be seen in Turkish mythology. Same authors put mythology before major literary records. With the declining role of the horse, it was noted that çöğen lost its many functions, which it had previously executed in Turkish societies. Consequently, the game was played less and less and was slowly being forgotten. Polo played in İstanbul by the British in 1912, was not played in Turkey since. It was recorded that this game was played in Frunze with the name of "çevgân" in 1972. Today, it is played in Southern Turkistan and known as "çevken", "gil-git" or "pulu". With its modern name, "polo" is continued to be played by wealthy high-class society.

**Keywords:** History of Horse-back Riding, Traditional Turkish Sports, History of Polo

## GİRİŞ

Asya'da Hint alt kıtası dâhil olmak üzere Asya'nın diğer bölgelerine kullanılan adıyla "çevgân" (divan edebiyatında da bu adı geçmektedir), Türk devletlerinin söylemiyle "çevgen", Persçe orijini "چوگان / çovgân", batı dünyasında ve günümüzdeki bilinen modern adıyla "polo", takımlar halinde oynanan kadim bir binicilik sporudur. "Kral Oyunu" veya "Oyunların Kralı" denilen çevgen, 1900 Paris – 1936 Berlin modern olimpiyat oyunlarına dâhil olduğu günden bu tarafa dünyada kökeninin hangi millete ait olduğu en çok tartışılan spor olmuştur. Polonun ortaya çıkışı, oynanış tarzı, taşıdığı motifler ve nitelikler hangi amaçlı ve ne olursa olsun, diğer binicilik sporlarında olabileceği gibi bunda da ilk çırpıda at ile binici arasında uyumlu bir ortaklık bulunabilmesidir[126].

Çevgân'ın proto tipinin ortaya çıkışı ve kıtalararası yaygınlaşması hakkında birçok çalışmalara rastlanılmaktadır. Çalışmaların birçoğu polonun ortaya çıkışını, yaygınlaşmasını ve gelişimin Persler'e biçmektedirler. Hatta çevgen / polo ile ilgili özellikle batı dünyası araştırmacıların büyük çoğunluğunun kurduğu ilk cümle şudur: "Polo originates from ancient Persia / Polo, eski Pers'den gelmektedir". Bazı ciddi uluslararası arası dergilerde, derginin formatına ters düşmesine rağmen "polo oyunu"nun orijinini göstermek için; بیاز چوگان / Bâzı çevgân / Çevgan oyunu" diye Farsça bu şekilde yazmaktadırlar. Türk halklarının tarihi rolüne ise çok sınırlı rol biçmektedirler[127].

Birçok araştırmacı çevgânın kökeni konusunda engin ve zengin "Türk Atlı Kültürü"nü, bu kültürle kurulmuş güçlü devlet ve medeniyetlerini, geleneksel zemini poloya benzeyen onlarca binicilik sporlarını görmezlikten gelmeleri ilginçtir[128]. Daha da ilginci; çevgânın proto tipinin doğduğu Asya

---

[126]TÜRKMEN, M., METE, B., TÜRKMEN, L., (2007) "Game of kök bori / ulak tartish /buz kachi /toprak tartish/kok-par erom past to present in Turkish soci", Türk Dünyası Araştırmaları/Researches About The Turks All Around The World -ISSN:0255–0644,Ocak-Şubat, S:166, ss.: 95-108.; M.A. LEVINE, **"Botai and the Origins of Horse Domestication",** journal of Anthropological Archaeology, Vol. 18, pp.29-78, July 1998.; P. WOLLENMAN DVM, **"Prepurchase Examination of Polo Horse",** Proceedings of the Annual Convention of the AAEP, AAEP Proceedings/ Vol.45/1999 pp. 13–18.

[127] D. AYAN, **"Kültürel Gelişmecilikte Polo/ çevgân Oyunu",** Uluslararası IV: Türk Kültürü Kongresi Bildirileri, 4-7 Kasım 1997, III. C. Atatürk Kültür Merkezi Yayınları:239, Ankara 2000, s. 93-101.; Ö. GÜVEN, **Türklerde Spor Kültürü,** Türk Kültüründen Görüntüler Dizisi: 44, Atatürk Kültür Merkezi Yayınları (AKMY) II. Baskı, Ankara 1999, s. 210-222.; G.BOGFER-G.BLASHER, **Geschichte des sport aller völker and ziet,** Berlin 1930, s. 140-155.; TÜRKMEN ve ark., agm., s: 96.

[128] J.T.C. LIU, **"Polo and Cultural Change: From T'ang to Sung China",** Harvard Journal of Asiatic Studies, Vol. 45, No:1 (Jun. 2008), pp. 203-224.; J.D. CAMPBEEL**, "Training for sport is training for war: sport and the transformation of the British army, 1860-1914",** International Journal of the History of Sport, 17:4, 01 Dec. 2000, pp.21-58.; G. HOH, **Physical education in China,** London 1931**, pp. 41-51.;** A.A. ARSLAN**.; "Bütün Türk İllerinin Müşterek Oyunu Çöğen Avrupa'da Polo Oldu",** Türk Dünyası Tarih Dergisi, Sayı 84, Aralık 1983, s. 26-34.; TÜRKMEN ve ark., agm., s: 97.

bozkırlarında, o zamanın henüz devletleşmemiş bazı halkları gösterirlerken[129], onlara uzun yıllar gelişmiş atlı kültürleriyle hükmeden Türk halklarını göstermemeleridir[130]. Bu taraflı ya da önyargılı durum, başta Azerbaycan olmak üzere Türk dünyasındaki ilgili uzmanları araştırmalara sevk etmiştir[131].

Tarama yöntemiyle yapılan bu çalışmada, söz konusu yerli ve yabancı araştırmacıların görüşleri dikkate alınacak, daha önceki monografik çalışmalarda hiç yer almamış, bununla birlikte kısman yer almış bazı seçici ve ayırıcı özelliği olan resim ve fotoğraflara yer verildi.

## Çevgân/ Polonun Terminolojisi

XIX. asrın ikinci yarısında çevgân ile Assam, Burma, Manipar gibi Hindistan'ın kuzey bölgelerinde tanışan İngiliz askerleri, Hint yerlilerinin "sağol kangei" dedikleri bu spora, Tibet'ten gelen çok daha kısa olan adı seçerler ve "polo" derler. Polo, Tibet dilinin Batlı dialektinde "pulu" yani "top" anlamına gelmektedir[132]. Karahanlı, Gazneli, Harzemşahlar, Babür ve Selçuklu metinlerde Arap harfleriyle yazılmış Persçe'de olduğu gibi "چوگان / çevgân" olarak geçmektedir. Osmanlı sarayının bu oyunu oynadığına dair herhangi bir kayda henüz rastlanılmamaktadır. Fakat Osmanlı divan edebiyatında aynı şekilde geçmektedir. XIX. asrın sonları ve XX. asrın başlarında Türker'in "çöven"[133], "çevgen"[134], "çevken"[135], "çöken"[136], "çöğan"[137], ve "çöğen"[138], gününüz Azerbaycan'da ise "çovken" ve Türkistan'ında da "çevgen" denildiği görülebilmektedir[139].

Kaşgarlı "*çevgân*" kelimesini açıklarken karşılığını "*çevgen*" olarak belirtmektedir[140]. Yine Kaşgarlı "*talas*" sözcüğünü açıklarken "At yarışında, top oyununda, (çevgende) meydanın çevresine dikilen ip" olarak tarif etmekte, yine "topık" terimini açıklarken "çevgen ile vurulan top, topaç" ifadesini

---

[129] V. UMMGER, **Die chornik des sports,** Chornik Verlağ, Aulage 1992, s. 27-29, 64-67.; İ. BOBYLIOV, **Equestrian Games,** Mıhnat, Taşkent 1989, pp. 26-29.; D.DAVIDOV, **Konniye igri noradov Zakavkazya,** Mıhnat Baskısı, Taşkent 1989, s. 69.; V.V. STOLBOV, **İstoriya Fiziceskoy Kuturi,** "Prosveşeniye", Moskova 1989, s. 20-21, 27-28.; S.M. ABRAMZON, **Kirgizı i ih etnogenetiçeskiye i istoriko kulturniye svyaz,** Kirgizdın Masması, Frunze 1990, s. 88-91.; O.D. ÖMÜRZAKOV-M.K. SARALAEV, **Kirgizkiye natsionalniye vidı sporta i noradye igri,** Kirgizdın Masması**,** Frunze 1981, s. 63.

[130] M. K. SARALAEV-B. MOTUKEYEV, **Dene tarbiya cana sport tarihi,** Kırgız Respublikasının bilim berüü cana ilim ministirliği Kirgız memlekettik dene terbiya institu, Bişkek 1995, s. 14-25.; G. N. SIMAKOV, **Obşestvenniye funktsii kirgizskih noradnıh razvleceniy v kotse XIX-naçale XX v, nauka,** Leningrad 1984, s. 16-17.; BOBYLIOV**, a.g.e.,** s.27.; ARSLAN, **a.g.m.,** s. 22-30.

[131] G. ÇALIŞKAN- M. GÖRAL-İ. YILDIRAN, **"Philosophy of Some Turkish Traditional Sports",** Pakistan journal of Social Sciences, 5(7):, 2008, pp. 710-721.; GÜVEN, a.g.e. s. 210-216.; AYAN, a.g.m., s. 95-98.; A. ABDIKALIKOV, **Yeniseyskiye Kirgizi v XVIII veke**, CCP Kırgızistana İlimdar Akademiyası umumi Türkoloji ve Dunganoloji Bölümü, Furunze 1968, s. 92-96.; D. ÖMÜRZAKOV, **Fiziçeskaya kultura i sport v Kirgizskoy SSR,** Kirgizıs Respublika, nauka, Frunze 1963, s. 35-37., TÜRKMEN ve ark., agm., s: 98.

[132] http://www. Hickoksports.com/history/polo01.shtm/(21.03.2009).; J.A. CUDDOR, **International Dictionary of fre-Thirteenth century Turkish,** Oxford London 1979, pp. 203-204.

[133] M.Ş. ÜLKÜTAŞIR, **"Atalarımızın Toplu Oyun ve Sporları",** Ülkü, C.3, No:30, Haziran 1949, s. 182-186.; M.Ş. ÜLKÜTAŞIR, **"Çevgen ve Kökbörü",** Türk Kültürü, Mo: 57, 1967, s. 663.; AYAN, **a.g.m.,** s. 99.; İ.YILDIRAN, **Tarihi Kaynakları Açısından Türk Spor Kültürü,** Yayınlanmamış Master Tezi, Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara 1986, s. 38.

[134] D. YILDIZ, "**Çağlarboyu Türkler' de Spor",** TeleBasım, İstanbul 2002, s. 54-56.; F. DEVELİOĞLU, **Osmanlıca-Türkçe Ansiklopedik Lugat,** Ankara, 1987, s. 190.

[135] B. ÖĞEL, **Türk Kültür Tarihine Giriş,** TKAE, II. C, Ankara 1987, s. 8.; DEVELİOĞLU, **a.g.e.,** s. 190.; C. ALPMAN, **Eğitimin Bütünlüğü İçinde Beden Eğitimi ve Çağlar Boyunca Gelişimi,** ME. Basımevi, İstanbul 1972, s. 31-32.; TÜRKMEN ve ark., agm., ss: 97-99.

[136] N. KIRŞAN, **"Atlı Sporlardan Polo1",** Türk Spor Kurum Dergisi, No: 73, 1937, s.6.; S.S. TARCAN, **"Türklerde Beden İdmanları",** Türk Tarihinin Anahatları Müsveddeleri, No: 18.

[137] K. KEPECİOĞLU, **"Türklerde Spor",** II.Türk Tarihi Kongresi, 20-25 Eylül, 1937- İstanbul, Türk Tarih Kurumu Yayınları 1946, s. 128-133.; KIRŞAN, **a.g.m.,** s.7.; ARSLAN, **a.g.m,** s. 27.

[138] DPT. 5. Beş Yıllık Kalkınma Planı Ön İnceleme Raporu, **"Geleneksel Spor Dallarının Geliştirilmesi",** s.30

[139] J. BEKMAN, **Sportleyikon,** Berlin 1928, s. 60-63.; DEVELİOĞLU, **a.g.e.,** 190.; ÖĞEL, **a.g.e.,** s. 9.; ÖMÜRZAKOV-SARALAEV, **a.g.e.,** s. 37-63.; ABRAMZON, **a.g.e.,** s. 91.; ARSLAN, **a.g.m.** s. 27.; HOH, **a.g.e.,** s.42., TÜRKMEN ve ark., agm., s: 99-102..

[140] KAŞGARLI MAHMUT, **Divanü Lügat-it Türk (DLT),** Türk Dil Kurumu Yayınları (TDKY), C1, Ankara 1985, s. 187, 223-224, 402, 405.; Gerdîzî (1347/1928). Zeynü'l-ahbâr, nşr. Abdülhayy Habîbî, Tahran, s. 46-47.

kullanmaktadır[141]. Kaşgarlı "top" kelimesini "topık" kelimesinin kısaltılmışı olarak belirtir ve yine "eğtürdü" kelimesini açıklarken "ucu eğri ve ya ucu eğdirilmiş ağaç sopa ve bu sopayla çöğen oynanır" ifadesini kullanmaktadır[142]. 15-16. Yüzyıllarda İran'ın özellikle de Gilgit, Çitral, Hunza ve Baltistan'lı gibi Kuzey Bölgelerinde, çok yaygın olan çevgân oyununa "Guy u Çawgân" denilmektedir. Persler burada polo oyununu, çevgan topu ve bu topa vuran ucu topuzlu sopasıyla birlikte zikredilmektedir.

Görüleceği gibi "çevgen" ucu eğri ağaçtan yapılmış sopa olup, bununla çevgen oynanır. Yani bu sopayla top çevrilir. Oyunun adını bu sopadan aldığı açıktır. Türklerin bu oyuna niçin çevgen dediklerini anlamak zor olmamaktadır. Bu kelimelerin Farsça ve Türkçe dillerindeki etkileşim ve Arap alfabesinin bu dillerde kullanılması, terimin açıklanmasını gösterebilecek durumdadır. Bilindiği gibi 1056 yılından itibaren Türk dili özellikle edebiyat alanında Farsçadan büyük oranda etkilenmeye başlamıştır.

Arapların "*savelcan*", Bizanslıların "*tzunkanion*", Çinlilerin "*pu-lo*", Japonların "*ki-yu*" dedikleri polo oyununa, Türk ve Farslar' ın etimolojik bağlamda açıklayıcı olabilen ve aynılığı görülebilen "çöğen" ve çevgân kelimesini kullanmışlardır.[143]

Çevgân'ın yazılış şekli Farsça "*çaugan*" olarak okunabilmektedir. Türkçede daha ziyade "*çöğen*" okunuşu, kelimenin kökeninin aynılığını gösterebilmektedir[144]. XIV. yy. itibaren Arapça ile Farsça tamlama sözcüklerinin Türk edebiyatında arttığı yönünde edebiyatçılar hemfikirdir. Hatta Türk divan edebiyatı Fars ve Arap edebiyatı ile sadece dil bakımından değil, kültürel etkileşimin yanında efsanevi aşklar, tasavvuf ve dini konular gibi bazı unsurları ortak işlediklerinin görülebilmesi doğaldır. Bu etkileşimden çöğen de kendisine düşen payı almış ve çevgen sopası, topu, sahası vb. unsurlar özellikle Osmanlı şairlerince bazı benzetmeler yapılarak kullanılmıştır[145].



XVI. YY. Çevgân Oyunu ve Çevgân Sopaları, **Mehmet TÜRKMEN** Arşivinden

[141] KAŞGARLI, **DLT.,** C.1, Talas için bkz. s. 366, Topık için bkz. s. 380.; TÜRKMEN ve ark., agm., s: 9103.
[142] KAŞGARLI, **DLT.,** C.1, s. 187, 223-224, 380.; KAŞGARLI, **DLT.,** C. III, s.119, "ol manğa çöğen eğişti = o bana çevgen eğmekte yardım etti", "o çevgen eğtürdü=o çevgen eğdirdi".
[143] M. TÜRKMEN ve ark, agm., s: 98.; M. UĞURLU, **Minyetü-l Guzât,** (Yay. Haz. ve İnceleme), Kültür ve Turizm Bakanlığı Yayınları, Ankara 1987, s. 73-75.; TAKİEDDİN AHMED, MAKRİZİ**, Histoire des Sultans Memluks de L. Egypte,** (Frc. Çev. M. Quatremer), Tome Permiler, Paris (1837) s. 53-59.; YUSUF HAS HACİP, **Kutadgu Biliğ,** (Çev. R.R. ARAT), Türk Kültürünü Araştırma Enstitüsü Yayınları (TKAEY): 47, III. İndeks, İstanbul 1979, s. 133.
[144] Ö. GÜVEN-D. AYAN, **"Edebi Metinlerde Polo/ Çevgân",** Atatürk, Kültür Dil ve Tarih Yüksek Kurumu (AKDTYK) Bülteni, C. IX, sayı:26-27, Ocak-Mayıs 1996, s. 64-65.; G. ONAY, **İran Selçukluları ile Mukayeseli Anadolu Selçuklularında Atlı Av Sahneleri,** Türk Tarih Kurumu, Özel Basım, Ankara 1969, s.23-25.; M. TÜRKMEN ve ark, agm., s: 99.
[145] D. AYAN, **"15. Yüzyıl Osmanlı Şairi Bedri Dilşad'ın Muradnamesi'nde Çevgân/Polo ile İlgili Dizeler ve Spor Tarihi Açısından Önemi",** Osmanlılarda Spor Sempozyumu, Selçuk Üniversitesi B.E.S.Y.O. , 27-29 Mayıs 1999, s. 291-296.; GÜVEN **a.g.e.,** 212-213.; GÜVEN-AYAN, **a.g.m.,** s. 65.



XVI. YY. Çevgân Oyunları ve Çevgân Sopaları, **Mehmet TÜRKMEN** Arşivinden

**Kültürlerarası Tarihi Nakil Sürecinden Bakış**

Türkler XI. Yy. başlarında İran topraklarına geldiklerinde ve Selçuklu Devleti'ni kurduklarında İran'ı temsil eden siyasi, askeri, ekonomik ve idari herhangi bir gücünün henüz olmadığı bilinmekteydi. Çünkü Türkler oralara geldiklerinde Emeviler 400 yıl önce İran'ı temsil eden Sasani Devleti'ni ortadan kaldırmışlardı. 1040 Dandanakan Zaferi'nden sonra Selçuklu Türkleri, İran, Azerbaycan, Irak ve Suriye de tamamen hâkim olmuşlar, hatta 1071 Malazgirt Zaferi ile de Anadolu'yu vatanlaştırmışlardı[146].



Azeri Türklerinin oynadığı çevgân ve modern polo, **Mehmet TÜRKMEN** Arşivinden

[146] M. KAFALI, **"Türk Kültüründe Nevruz ve Takvimi",** Atatürk Kültür Merkezi Yayını, Sayı:100, Kongre ve Sempozyum Bildirileri Dizisi, Sayı:5, 20-22 Mart, Ankara 1995, s. 25-26.

Kaşgarlı ünlü eseri DLT'ü kaleme aldığı aynı yıllarda, siyasi gücü hiç olmayan Farslardan, Türklerin özellikle atlı kültür unsuru alacak kadar bir beraberlikleri olmamıştır. Türklerin hâkimiyetinde olan bu coğrafyada, kendisine tabi olan Fars ve Arap unsurlardan yukarıda da belirtildiği gibi bazı kelimeleri alıp kullandıkları bilinir. Ancak, çevgân gibi kelimelerin kullanılması, dilerinde olmadığı için değil, tâbi unsurları daha iyi anlamaları ve idareye ısınmalarını temin için olabilir. O tarihlerde atlı kültüre ve bu kültürün ürünü olan çok sayıda binicilik sporlarına hâkim Türkler, kendi himayesine aldığı devletsiz bir azınlığın, bu tarihten 100 yıl sonra kullandığı (Firdevs) bir kelime (çevgân) ile Büyük Türk Atlı Kültürü'nü görmezlikten gelmeleri düşündürücüdür[147].

Pers şair Firdevsi, "M.Ö. 600'de oynandığı var sayılan bir maçı tarif etmiştir. Bununla birlikte Firdevs 1500 yıldan fazla bir süre sonra bunu yazmıştır. Bu nedenle tarifi tarihi olarak doğru olmayabilir"[148]. Bunu söyleyen otoritelerin dışında, dünyanın en ciddi polo kurumlarının sitelerinde, yine aynı tarihlerde (M.Ö. 600) Türkmenler ile Perslerin karşılıklı polo maçı oynadıklarını; Türkmenlerin Persleri/Farsları/İranlıları yendiklerini açıkça belirttiler ve bu maçların dünyanın ilk polo maçı olduğunu yazarlar[149].

Dünyada bilinen ilk maçı kazanacak kadar mahir olan bir kavmin adını, polonun proto tipinde ve özellikle organizasyonunda geçirmemekte ısrarlı gözüken sözde otoriteler, bu maçın mağlubuna polonun ortaya çıkışını mal etmelerine şaşırmamak elde değil. Bu yorumların polo otoritelerine nasıl yakışacağını kendilerinin irdelemesi gerekmektedir.

Spor otoriteleri ve özellikle sosyologları; bir toplumda çağdaş ve ya geleneksel bir sporun, o toplumun "ata sporu" olabilmesi için, söz konusu sporun o toplumun sosyal yapı ve yaşayışlarının her safhasında yer alması gerekir derler. Yani söz konusu sporun o toplumun sanat, edebiyat adet ve geleneklerinin teşekkülünde mühim bir yer teşkil etmesi gerektiğini belirtirler[150].

Bu bağlamda bakıldığında; çöğenin özellikle Türkistan coğrafyasındaki Türker'in sosyal yapı ve yaşayışlarının her safhasında görülebilmektedir. Aynı zamanda Türk minyatür sanatı, edebi metinler, temel eserler, divan edebiyatı, Yunus gibi ozanlarının eserlerinde de görülmektedir[151]. Evliya Çelebi'nin Bitlis'i ziyareti esnasında çevganı bir Türkmen Beyi'nin kızının kocası olan aşiret reisinin oynandığına şahitlik etmektedir. Bunun dışında bir saray oyunu olan çevgenin Osmanlı sarayında oynandığına dair arşiv vesikalarında kayıt yoktur.

Polonun dünyanın en eski takım sporlarından biri olduğu ve Asya kökenli olduğu konusu artık otoritelerce tartışılmamaktadır. Türk-Moğol halkları arasından çıktığı birçok kaynaklarca belirtilse de,

---

147 V. L. VORONİNA, **Priem troitelstva do Arabskogo periada v Sredney Azii,** Kratkie soobseniye odoklodoh i polevih ossledovenigah instütü istorii materialnoy Kulturi, XXVIII, Ufa 1985, s. 104-108.; KAFALI, a.g.m., s.26.; M. TÜRKMEN ve ark, agm., s: 100.

148 **http://www.sportpolo.com/History/default.htm** (12-10-2009).

149 **"a short history of polo",** http://www.polo.co.uk/polohistory.htm (11-10-2009).; **http://www.britannica.com/EBchecked/popic/468128/polo/5832/History#ansiklopa** (11-10-2009).

150 Z. BEKTANOV-C. MUSİN, **Kirgıdın Eldik Oyunları,** Kirgızdın Respublikalık Masması, Frünze 1978, s. 96-97.; O. GÜNDOĞDUEV, **"Rol Konya v jizini Türkmen",** Tarih bilimleri doktora tezi özetleri (Avtoreferad), Aşkabat 1994, s.5-6.; S. GEDİN, **Puteşestviye v 1899-1907 gg. V. Pamir, Tibet i vostoçnıy Turkestan,** SPb., 1931, s. 17-21.; SIMAKOV**, ag.e.,** s. 14-15.

151 GÜVEN-AYAN, **a.g.m.,** s.64.; GÜVEN**, a.g.m.,** s. 4-7.; GÜVEN**, a.g.e.,** s.210-220.; AYAN, **Kültürel …,** 93-101.; AYAN, **15. Yüzyıl …,** s.27-29.; KAŞGARLI, **DLT,** C.1, s.187, 223-224, 366, 380, 402, 405.; KAŞGARLI, **DLT.,** C.III., s.119.; YUSUF HAS HACİP, **Kutadgu Biliğ,** (Ha. R.R. ARAT)., I. Metin, 3. baskı, Ankara 1991, s.276.; K.K. TİMURTAŞ, **Yunus Emre Divanı,** Kültür ve Turizm Bakanlığı Yayınları:380, Gençlik ve Halk Kitapları Dizisi:16, III. Baskı, Ankara 1986, s.60.; M. A. KÖYMEN, **"Büyük Selçuklu İmparatorluğunun Kuruluşu",** A. Ünv. Dil Trh. Coğ. Fak. Dergisi, C. XV, Sayı 1-3, s.155.; F. KÖPRÜLÜ, **Edebiyat Araştırmaları,** Türk Tarih Kurumu Yayınları, Ankara 1966, s.83.; İ. PALA, **Ansiklopedik Divan Şiiri Sözlüğü,** II. C, Kültür Bakanlığı Yayınları:1018, Ankara 1989, s.214.; ÖMER BİN MEZİD, **Memü'atü'n-nezair,** (Haz. M. Campolat), Türk Dil Kurumu Yayınları:500, Ankara 1995, s.78.; K. AKARSU, **Za'ifi Divanı, Metin, Tahlil ve Sistematik Endeks,** Gazi Ünv. Sos. Bil. Enst., Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara 1989, s.200-201.; Ayrıca Minyatür için Bkz. D. YILDIZ**, a.g.e.,** 54-56.; S. A. ZENKOVSKİY**, Pan Turkism and Islam in Russia,** Harward 1967, pp. 76-78.; E. ALLWOTH, **Central Asia; a century of Russian Rule,** London, 1967, pp.226-227.; Y. H. BAYUR, **"Önsöz ve Tarihi Özet"in Babür Vekayi Babür'un Hatıratı, C.1,** Türk Tarih Kurumu Yayını, Ankara 1943, s.21.; NİYÂZÎ, **Mansur Nâme,** (Haz: M. Taşçı), Milli Eğitim Bakanlığı Yayınları:2440, Bilim ve Kültür Eserleri Dizisi:623, Şark-İslam Klasikleri:47, İstanbul 1994, s.233.

muhtemelen gözüyle bakılmaktadır. Buna rağmen polonun ilk formunun İç Asya/Orta Asya'dan Çin'e, Japonya'ya, Tibet'e, Hindistan'a, Bizans'a ve Mısır'a yayıldığına dair kesin ifadeler yer almaktadır[152]. Bu yorumun yüzeysel bakışının Türklerin lehine poloyu çevirdiği gözükse de, biraz irdelendiğinde çelişkilerle karşılaşılacaktır. Örneğin, polonun Hindistan'a gidişini Moğol olan Babür'e bağlarlar. Hâlbuki Babür kendi ifadesiyle "bir Moğol değil Türküm" demektedir. Kaldı ki, polonun dünyanın ilk takım sporu olması da tartışılır. Çünkü polo atla oynanır, atın evcilleştirilmesi, koşum takımının icadı vs. çok süreç istemektedir.

Batı dünyası poloyu M.Ö. VI. Asırda Türkmenlerin oynadığını açıkça belirtseler de, sonraki yıllar içinde oyunun Türkler tarafından oynandığına dair pek malumat vermezler. Oysa belirtildiği gibi Türkler bu oyunla XIX. asrın başlarına kadar literatürlerde hak ettiği yeri alabilecek kadar meşgul olmuşlardır. Fakat polonun Türkistan ile Türkiye'de oynanışında bir sınıfsal kaygı görülebilir. Çünkü Türkmenistan'da halkın her kesimi polo oynarlarken, Küçük Asya ve batı Türklerinde sosyal statüsü üst düzeyde olanların oynadığı görülebilir[153]. Poloya "kral oyunu" ve ya "oyunların kralı" denmesinin nedeni de bu olabilir. Oysa böyle bir deyime en azından Orta Çağın sonuna kadar Türkistan coğrafyasında rastlanılmamaktadır.

Tarcan 1911 yılında Sivas ve Erzurum yörelerinde çöken adıyla oynandığını söylese de[154], bu konuda herhangi bir kayda şimdilik rastlanılmamıştır. 1820 tarihinden sonra çöğenin Türkiye'de Türkler tarafından oynandığına dair bir kayıt şimdilik gözükememektedir. Fakat İngiliz işgal kuvvetleri poloyu 1903-12 yıllarında İstanbul Büyükdere çayırında oynamışlardır[155].

M.S. VII. asır Türkistan'ın Fergana vadisinde, bu bölgeye çok yakın olan Talas ve Narın'da da XVIII.-XX. asırlarda oynandığını etnograflar bildirirler[156]. Çöğen aynı şekilde XIV.-XVII. asırlarda Buhara, Semerkant ve Taşkent civarlarında oynandığı belgelenmektedir[157]. Daha aşağı tarihlere inildiğinde; VII.-VIII. asırlarda Türkistan Türklerinin o zamanlar kültür merkezi sayılan Hotan'dan başlayarak M.S. 707 yıllarında polonun Çin'e geçtiği görülür. Çin imparatoru H'üan-dzung'un poloyu zevkle oynadığı anlaşılır. Bunun için iyi atları Türk-Moğol sahalarından ipek karşılığı getirttiği kaydedilir. Çöğen oyunu için geniş sahalar düzenleyen ve oyunu severek oynayan, Çin'de de yaygınlaşmasını sağlayanların Maniheizim dinini benimsemiş Uygur Türkleri'nin olduğu belirtilmektedir[158].

Batılı tarihçilerin belirttiği gibi M.Ö. VI asırdan itibaren iyi bir polo oyuncusu olan Türkler, M.S. Kırgızlar, Kazaklar, Uygurlar, Özbekler, Türkmenler ve daha sonra Karahanlılar, Gazneliler, Akkoyunlu ve Karakoyunlular, Memluklular, Selçuklular ve Osmanlı Türklerince oynandığı gözükebilmektedir. Çöğen oyunu klasik tarzıyla en son Kırgızistan'ın Frunze/ Bişkek kentinde 1972'de oynanmış, bu tarihte oynandığına dair bir de resim bulunmaktadır[159].

---

[152] **"Polo1: Early History and Development",** http://hickoksports.com/history/polo01.shtml (12-10-2009).

[153] S. N. AKATAEV, **"Zorostrizm i poklonenniye ostom Kazahov v proşlom",** KSBD, 1973, no:2, s.43-49.; Arhiv Leningradskoy çasti İE AN SSSR (ALÇİE)/Sovyetler Birliği İlimler Akademisinin; Etnoğrafya Enstitüsü Leningrad Kısmı Arşivi, f. K1, Op.2, No:01140, s.58-60,111.

[154] M. TÜRKMEN ve ark, agm., s: 100.; TARCAN**, a.g.m.,** no:18.;

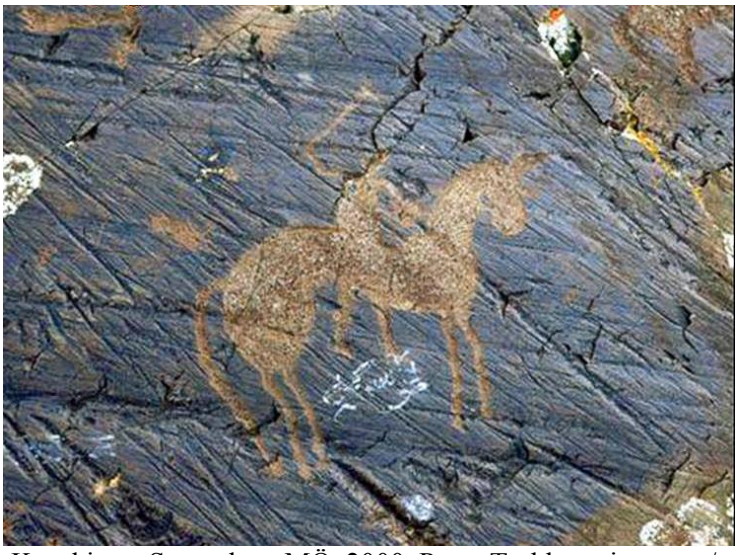
[155] M. TÜRKMEN ve ark, agm., s: 101., KIRŞAN, **a.g.m.,** s.6.

[156] **Rukopisnıye fondi otdeleniya obşestva Nauk AN King. SSR.** (RFOON)/Kırgızistan İlimler Akademisinin Sosyal Bilimler Bölümü; El Yazmaları Bölümü Fonu, inv. No:342 s.106-107.

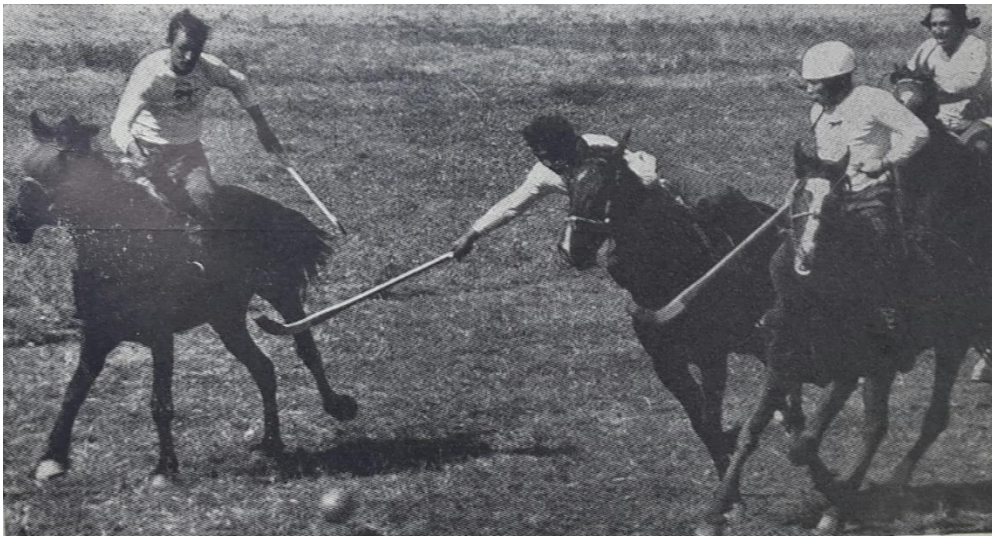
[157] E. A. ALEKTOROV, **"Parzdniçniye razvleçenya i Kirgızov",** Orenburg Listesi, 1888, no:42.

[158] W. EBERHRD, **"Çin Kaynaklarına Göre Türkler ve Komşularında Spor"** (Çev. N. T. ULUĞTUĞ), Ülkü, no: 87, C.15, Ankara 1940, s.121-127.; M ERTAN, **"At ve Atlı Spor",** Ülkü, no:44, C.4, Temmuz 1943, s.128-130.; Mau-tsai LİU, **Die Chainesischen Nachrichten zur Geschihte der ost-Türken (Tu·kue),** Wiesbaden 1958,1, s.452-461.; M. TÜRKMEN ve ark, agm., s: 103.

[159] A. A. DİVAEV, **"İgri v proşlıh Kirgızskoy molodgoji",** Türkistan Bordosu Gazetesi, Sayı 54, Ak-Car/Taşkent 1907, s. 9-12.; L. P. POAPOV, **"Drevniy obıçay, otrajayuşiy pervobıtnoobşinnıy bıt koçevnikov",** Tyurkol, sbornik AN SSSR, no:1, 1955, s.170-176.; S. SAİPBAYEV, **Kırgız Oyundarının Pedayogikalık Manisi,** Mektep Basması Frunze 1976, s.4-5.; E.D. SOKOL, **The revolt of 1916 in Russian central Asia,** Baltimore 1954, pp.140-142.; V. Z. GALİEV, **Araştırmacılar ve Kazakistan,** Sosyal Bilimler Dizisi:9, Alma-Ata 1990, s.126-128.; ÖMÜRKAZOV-SARALAEV, **a.g.e.,** s.63.



Kazakistan Saymalıtaş MÖ. 2000, Proto Tütklere ait çegen / polo oynayan bir figür, XVI. YY. Çevgân Oyunları ve Çevgân Sopaları, **Mehmet TÜRKMEN** Arşivinden



Kırgızistan'ın Frunze/ Bişkek kentinde 1972'de oynanmış, bu tarihte oynandığına dair bir fotoğraf, **Mehmet TÜRKMEN** Arşivinden

Genceli Nizamî (1126–1200) bir çöğen oyununda; Türk kadınının da erkelerle beraber ve onları çok zorlayacak kadar usta bir şekilde oynadığından bahseder[160]. Bilindiği gibi eski Türk toplumlarında kadının sosyal hayatta üstün bir mevkisi vardır. Bu durum Türk spor geleneğine yansımaktadır. Söz konusu tarihlerde Fars ve Araplar da kadına ticari bir tema, batı dünyasında ise zevk ve eğlence unsuru olarak bakılabilmektedir[161]. Yine "çevgen" adıyla Kafkasya coğrafyasında bulunan Türkler ve akraba toplumlarının bu oyunu yakın tarihe kadar en az İç Asya Türkleri kadar oynadıkları görülebilmektedir[162].

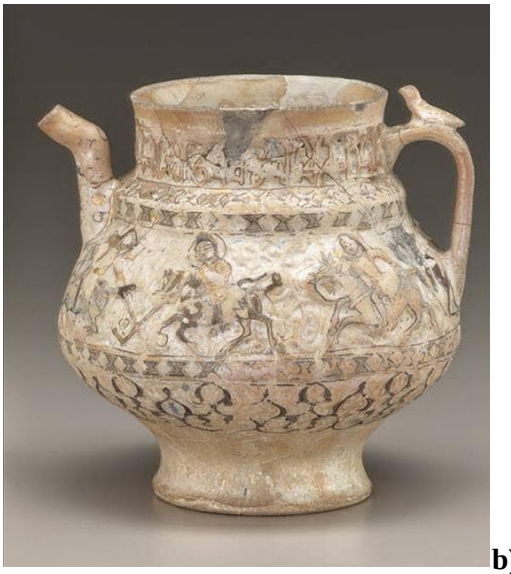
[160] ARSLAN, a.g.m., s.30.; M. TÜRKMEN, **Türklerde Geleneksel Atlı Sporların Yapılışı, Kaynağı ve Bilinmeyen Yeni Boyutları,** Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Doktora Tezi, İstanbul-1996, s.195.

[161] M. TÜRKMEN - M. KALDIRIMCI - H. İMAMOĞLU, **"Türk Spor Kültüründe Kadın Unsuru",** Atatürk Üniversitesi B.E.S.Y.O., I. Spor Kongresine Sunulan Bildiri, 16-18 Mart 1998 Erzurum, s.24-30.

[162] DAVİDOV, a.g.e., s.69.; F. A. AGAPOV, **Fiziçeskaya i sport v gorskih noradov şevenego Kavkaza,** Pedegogiçeskiy insttut, Mahaçkale 1971, s.24-25.



**a)**



**b)**

**a)** Türk Memluklu Hükümdarlık Arması olan, Ant Kadehi Sembolü ve İki Yanında Polo Sopaları..13-14. yy.; **b)** 11-12. yy. Selçıklu Vazosu, Polo/ çevgan oynayan figürler, **Mehmet TÜRKMEN** Arşivinden

**Günümüzde Polo/Çevgen Oyununun Geleneksel ve Modern Tarzı**

Günümüz Türk dünyasında çöğenin geleneksel tarzıyla oynandığını görebilmenin zorluğu ortadadır. Hatta modern polo oyunuyla meşgul olabilen Türk halklarına rastlayabilmek de oldukça zordur. Türkistan coğrafyasından C. Musin, M. Saralayev, D. Ömürzakov, M. Bukayev, K. Cusupov ve S. Toktorbayev gibi geleneksel sporlar ve spor tarihinde uzman akademisyenlerle kurulan irtibatla öğrenildiğine göre; Türkistan'da son 40-50 yıldır geleneksel ve modern tarzda polo oynanmamaktadır. Ancak, biraz bu coğrafyanın güneyine inildiğinde ve eskiden Türk hâkimiyetinde olan Pakistan'ın kuzey doğu ve batısında, Afganistan'ın güney bölgelerinde klasik tarzda "çevgan" adıyla polo oynandığı görülebilmektedir. Afganistan'da 1920 yılından beri devam ede gelen "Gilgit Kupası", Batı Avrupa ve Amerika'nın "Palm Beach"i sayılmaktadır[163]. Söz konusu bölgelerde yaşayan Türklerin olduğu ve bunların çevganı Pakistan ve Afgan halkından daha iyi oynadıkları vurgulanmaktadır[164].

Her şeye rağmen Büyük Asya Türk dünyasının çöğeni Anadolu ve Küçük Asya Türklerine göre daha uzun süre koruyabilmişlerdir. Elbette bunda sosyalizasyon sürecinden Anadolu Türkistan'a göre daha çok etkilenmiştir. Ayrıca, önce de belirtildiği gibi Türkistan ve Türkiye'de çöğenin hitap ettiği sosyal taban farklı konumdadır. Örneğin; 1826 yılında II. Mahmut Osmanlı Devleti'nde atlı cirit oyununu yasaklar. Fakat atlı cirit sadece saray ve çevresinde oynanmayıp halk arasında da muteber olduğu için, bu yasağa rağmen günümüze kadar gelir. Eğer halk arasında atlı cirit oynanmamış olsaydı, belki de günümüz Türkiye'sinde tıpkı çöğenin olmadığı gibi atlı cirit de olmayacaktı[165].

Bir başka kaynakta 1800 yılına gelindiğinde çevgânın Hindistan'ın dağlık bölgelerinin dışında oynanmadığını belirtir. Hindistan'daki İngiliz Ordusu'ndan Teğmen J. Sherer 1857 yılında Hindistan'ın kuzey doğusundaki Assam şehrinde maç yapan kabile üyelerini görür ve şöyle der: "Bu oyunu öğrenmeliyiz". Sherer'in komutanı Albay R. Stewart da aynı fikre katılır. Stewart, Sherer ve yedi İngiliz çay üreticisi 1859 yılında Silcher Polo Kulübü'nü kurarlar. Kulüp üyeleri yerel Manipuri kabile üyeleri ile düzenli maçlar yaparlar[166].

---

[163] TÜRKMEN, **a.g.d.t.,** s.200.; Mahmud bin Sebuktigin, C. E. Bosworth, The Encyclopedia of Islam, Vol. VI, Ed. C. E. Bosworth, E. van Donzel, B. Lewis and C. Pellat, (E.J.Brill, 1991), s. 65.

[164] O. A. GÜNDOĞDUEV, **"Kult Konya u Türkmen"**/Türkmenlerde At Kültü, "Narodı Sredney Azii"/Orta Asya Halkları, Uluslar arası Sempozyum Tebliğleri, Aşgabat, 1993, s.19-20.; A. T. GURBANALİYEVA, **"Nebsnıy vsadnik Tanrı"** (Tanrının Gökyüzü Atları), Turkmenskaya iskara Gazatası, 23 Ağust 2006, No:256.

[165] A. KAHRAMAN, **Osmanlı Devleti'nde Spor,** Kültür Bakanlığı Yayınları:1697, Başvuru Kitapları Dizisi:27, Ankara 1995, s.507.

[166] **"Polo 1:Early History and Development",** http://www.hickoksports.com/history/polo01.shtml

1861 yılında Stewart poloyu Kalküta'da tanıtır. 1870 yılına gelindiğinde polo tüm Hindistan'a yayılır. 1870'lerin başında İngiltere'de polonun kuralları resmileşir ve düzenli maçlar oynanır. 1886 yılında Hurlingham Kulübü kurulur. 1875 yılında polo Amerika'ya İngiltere'den gider. Bu arada Batı Avrupa ve Güney Amerika'da da yaygınlaşır. 1908 yılında Olimpiyat Oyunlarına dâhil edilen polo, 1936 Berlin Olimpiyatlarında Arjantin'in Britanya'yı 11-0 yenmesinden sonra, polo Olimpiyatlardan çıkarılır. Ancak modern polonun hala düzenli bir şekilde dünya ve Avrupa kupaları yapılmaktadır. Düzenli, disiplinli ve büyük maddi güçle yapılan polo sporu, kulüpleşme düzeyinde de oldukça güçlüdür[167].

Ancak Azeri Türkleri "Çevgân" adıyla bu yarışı oynamaya en azından Büyük Selçuklu Devletinden bu tarafa hiç ara vermeden oynamışlar ve oynamaya da devam etmekteler. XI. Yüzyıldan itibaren Kafkas akraba toplumlarına (Karaçay-Çerkez, Çeçen, Adige, Avar, Kıpçak, Gürcü vb.) da taşımışlardır. Azeriler çevgânı şimdilerde Ermeni işgalinde bulunan Karabağ Atı ile oynamaktalardı. Karabağ Atı çevgân için biçilmiş kaftan idi. Fakat Sovyet ideolojisi bu seçkin at ırkını özellikle Stalin döneminde yok etmek için büyük çaba sarf etti ve bunda da muvaffakiyet sağladı. Şimdilerde eski saf ırkın diğer bazı kanlarla karışıp melezleşmiş durumdadır. Bunun için olsa gerek Azeriler çevgân oyununa aynı zamanda "Eski Karabağ atı- spor oyunu" da demekteler. En önemlisi Azerilerin uluslararası lobiler oluşturup büyük mücadeleler sonucunda "*Çağdaş polonun atası. Azerbaycan geleneksel sporu Çevgân/Chovgan (Eski Karabağ atı- spor oyunu*)" şeklinde 2013 yılında, UNESCO tarafından Somut Olmayan Kültürel Miras Listesi'ne kaydettirmişlerdir. Çevgânın UNESCO da bu şekliyle yer alması, başta İran, Çin, Hindistan ve İngiltere olmak üzere çoğu büyük ülkelerin oyunun geçmişine olan iddialarını boşa çıkarmış olsa da, İran başta olmak üzere çevgenin kökeni hangi ulusa ait olduğu tartışmalarını henüz bitirmemişlerdir.

## SONUÇ

Çöğenin ortaya çıkışında Pers, Türk ya da Moğol gibi hangi ulusun rolü olduğu konusunda dünya literatürlerinde herhangi bir somut bilgiye rastlanmasa da, "Atlı Bozkır Kültürü"nün etkisiyle ortaya çıktığı kesindir. Oyunun ortaya çıkıp şekillenmesinde de sosyo-ekonomik ve sosyo-kültürel unsurları ile atın tarihi rolünün etkili olduğu anlaşılabilmiştir. Çevgenle ilgili tarihi belgeler, oyunun hükümdarlar ve üst düzey devlet erkânı tarafından oynandığı görüşünde hemfikirdirler. Çevgenin çağdaş versiyonu olan polo da bugün gelir düzeyi yüksek sosyal kesimler tarafından oynandığı görülmektedir. Dolayısıyla oyun tarihte sahnelendiğinden günümüze sınıfsal bir ayırım ve sosyal kaygı taşıdığı anlaşılmaktadır.

Türkistan Türkleri tarafından MÖ 2000 yıllarında Saymalıtaş kaya resimlerinde çevgan oynandığı net bir şekilde görülebilmektedir. Yine MÖ. VI. yy. çöğenin oynandığı ve bu tarihin aynı zamanda dünyanın ilk polo maçı olduğu, maçında Persler ile Türkmenler arasında geçtiği ve galibin de Türkmenler olduğunu harici kaynaklar bildirmektedir. Çağdaş araştırmacıların Türkmenleri işaret eden bu ikinci görüşlerinin dayanağı da yine Firdevsi'nin Şehname'sidir. İran edebiyatının başyapıtı olan bu eser, aynı zamanda İran şovenizmini de zirveye taşıyan bir yapıttır. Turanileri (Türkleri) Persler karşısında aciz duruma düşüren bu eserin ilginç tarafı da, bir Türk hükümdarı olan Gazneli Mahmud tarafından bastırılmasıdır.

Polonun orijininde çağdaş kaynaklar Türklerden ziyade Persleri işaret etmektedirler. Bu çalışmada söz konusu görüşlerin tutarlı olmadığı belirlenmiş, işaret edilen tarihlerde Perslere göre Türklerin "Atlı Kültür" ve atlı sporlarda çok ileri düzeyde oldukları anlaşılmıştır. Aynı zamanda Pers Şair Firdevs ile birlikte zikredilen ve dünya literatürlerinde de böyle anılan çevgân, anılan tarihten 400 yıl öncesi ve 200 yıl sonrası Perslerin Türklere karşı siyasi, askeri, ekonomik hiçbir gücünün olmadığı anlaşılmıştır. Bu bağlamda Türklerin Perslerden değil, Perslerin Türklerden siyasi, sosyal ve ekonomik bir şeyler almaya ihtiyaçlarının olduğu görülebilmiştir. Zira Türkler XI. Yüzyılın başında İran'a geldiklerinde, Sasani Devleti'nin Arap Emeviler tarafından yıkılalı 400 yıl olmuştu. Dolayısıyla İran'ı temsil edecek siyasi, sosyal, ekonomik herhangi bir güç ortada yoktu.

Ortaçağda birçok Türk devletinin resmi dili olan Farsça idi. Bundan dolayı askeriye hariç, Ortaçağ Türk kültür kodlarının tamamı nerdeyse Pers koduydu. Farsça'nın Türkler tarafından koruyuculuğu ve taşıyıcılığı yapılıp, geliştirilip imtiyazlanmıştır. Fakat bugün bu yapıt (Şahnâme), Türk milli kültür

[167] J. G. BENNETT, **"Palm Beach forom Polo Clubbe",** New York Herald, 13.10.1994, p.5.; TÜRKMEN, **a.g.d.t.,** s.197.; M. TÜRKMEN ve ark, agm., s: 103-104.

ürünü olan çevgan, güreş vb. birçok oyun ve sporların başka milletlere mal edilmesinde temel kaynak olarak gösterilip, dünya spor literatüründe Türklerin rolünü cılızlaştırmaktadır.

Türklerin poloya çevgan, çöğen/ çevgen vb. demelerinde; çevirmek, bükmek, eğmek fiilinden türeyen ve çevgân oynanan sopaya istinaden bu adı verdikleri anlaşılmıştır. Batı Türklerinde oyun saray ve çevresiyle sınırlı kalırken, Doğu Türklerinde her türlü sosyal kesime en azından XX. Yüzyılın ilk yarısına kadar hitap ettiği, onun için de oyunun Türkiye'ye göre Türkistan'da daha fazla yaşata bilindiği anlaşılabilmiştir.

Çevgan özellikle Türklerin edebiyatı, sanatı ve temel eserlerinde yer aldığı görülebilmiş, fakat bunun yeterince dünya literatürlerine yansıtılamadığı, yansıtmada Farsların Türklerden daha gayretli oldukları, Türklerin bu konuda daha ciddi araştırmalar yapması gerektiği ve çöğenin dünya spor literatürlerinde Türk tarihi bağlamında hak ettiği yere getirilmesinin gerekliliği anlaşılmıştır.

XI. yüzyılda polo Bizans Avrupa'sına geçmiş, ama tutunamamıştır. XIX. yy.ın ortalarında İngilizler tarafından Hindistan'dan alınıp, aynı asrın sonlarında doğru kulüpleşerek ve kurumsallaşarak Avrupa ve Amerika'da popüler bir spor halini almıştır. 1936 Berlin'den itibaren Olimpiyatlardan kalkmış, ama dünya ve Avrupa kupaları ile kulüpler ve turnuva maçlarıyla zengin sporu olarak varlığını sürdürdükleri görülebilmiştir.

Çevgân, Azerilerin özverili ve haklı çabalarıyla 2013 yılında UNESCO tarafından Somut Olmayan Kültürel Miras Listesi'ne sokulması, oyunun Türk halklarına biçilen zayıf rolünü güçlendirmiştir. Çöğenle ilgili tarihi bakiyelerin araştırılarak ortaya çıkarılması; Türk dünyasında konuyla ilgili uzmanların çalışmalarının desteklenmesi gerekmektedir. Hala pratikte imkânı olan güney Türkistan ve Azerbaycan'ında desteklenmesi; özellikle yeni elde edilecek kaynaklarla birlikte var olanları da bir an önce Türk ve dünya kamuoyuna sunulması önerisinde bulunulabilir.

Ayrıca, konuyla ilgili getirilen yorumlarda, araştırmacılardan oyunların ritüel veya sosyo-ekonomik kökenlerinin tarafları olmamaları beklenir. Oyunun ilk ortaya çıkışı ve gelişim sürecinin doğasına yönelen bakışın tarafsız ve objektif olması, bilim teorisinin temellenmesi doğrultusunda ve kaynağını kendi karakteriyle doğru yansıtması beklenir.

## KAYNAKLAR

ABDIKALIKOV A.; **Yeniseyskiye Kirgizi v XVIII veke**, CCP Kırgızistana İlimdar Akademiyası umumi Türkoloji ve Dunganoloji Bölümü, Furunze 1968.

ABRAMZON, S.M.; **Kirgizı i ih etnogenetiçeskiye i istoriko kulturniye svyaz,** Kirgizdın Masması**,** Frunze 1990.

AGAPOV, F. A., **Fiziçeskaya i sport v gorskih noradov şevenego Kavkaza,** Pedegogiçeskiy insttut, Mahaçkale 1971.

AKARSU, K.; **Za'ifi Divanı, Metin, Tahlil ve Sistematik Endeks,** Gazi Ünv. Sos. Bil. Enst., Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara 1989.

AKATAEV, S. N.; "Zorostrizm i poklonenniye ostom Kazahov v proşlom", **KSBD**, 1973.

ALEKTOROV, E. A.; "Prazdniçniye razvleçenya i Kirgizov", **Orenburg Listesi**, 1888.

ALLWOTH, E.; **Central Asia; a century of Russian Rule,** London, 1967.

ALPMAN, C.; **Eğitimin Bütünlüğü İçinde Beden Eğitimi ve Çağlar Boyunca Gelişimi,** ME. Basımevi, İstanbul 1972.

ARSLAN. A.A**.;** "Bütün Türk İllerinin Müşterek Oyunu Çöğen Avrupa'da Polo Oldu", **Türk Dünyası Tarih Dergisi**, Sayı 84, Aralık 1983.

AYAN, D.; "Kültürel Gelişmecikte Polo/ çevgân Oyunu", **Uluslararası IV: Türk Kültürü Kongresi Bildirileri,** 4-7 Kasım 1997, III. C. Atatürk Kültür Merkezi Yayınları: 239, Ankara 2000.

AYAN, D.; "15. Yüzyıl Osmanlı Şairi Bedri Dilşad'ın Muradnamesi'nde Çevgân/Polo ile İlgili Dizeler ve Spor Tarihi Açısından Önemi", **Osmanlılarda Spor Sempozyumu**, Selçuk Üniversitesi B.E.S.Y.O. , 27-29 Mayıs 1999.

BAYUR, Y. H.; **"Önsöz ve Tarihi Özet"in Babür Vekayi Babür'un Hatıratı, C.1,** Türk Tarih Kurumu Yayını, Ankara 1943.

BEKMAN, J.; **Sportleyikon,** Berlin 1928.

BEKTANOV, Z. - MUSİN, C.; **Kirgıdın Eldik Oyunları,** Kirgızdın Respublikalık Masması, Frünze 1978.

BENNETT, J. G.; "Palm Beach forom Polo Clubbe", **New York Herald**, 13.10.1994**.**

BOBYLIOV, İ.; **Equestrian Games,** Mıhnat, Taşkent 1989.

BOGFER, G.-BLASHER,G.; **Geschichte des sport aller völker and ziet,** Berlin 1930.
CAMPBEEL**,** J.D.; "Training for sport is training for war: sport and the transformation of the British army, 1860-1914", **International Journal of the History of Sport**, 17:4, 01 Dec. 2000.
CUDDOR, J.A.; **International Dictionary of fre-Thirteenth century Turkish,** Oxford London 1979.
ÇALIŞKAN, G. – GÖRAL, M. – YILDIRAN, İ.; "Philosophy of Some Turkish Traditional Sports", **Pakistan journal of Social Sciences**, 5(7):, 2008.
DAVIDOV, D.; **Konniye igri noradov Zakavkazya,** Mıhnat Baskısı, Taşkent 1989.
DEVELİOĞLU, F.; **Osmanlıca-Türkçe Ansiklopedik Lugat,** Ankara, 1987.
DİVAEV, A. A.; "İgri v proşlıh Kirgızskoy molodgoji", **Türkistan Bordosu Gazetesi**, Sayı 54, Ak-Car/Taşkent 1907.
Devlet Planlama Teşkilatı (**DPT**). V. Beş Yıllık Kalkınma Planı Ön İnceleme Raporu, **"Geleneksel Spor Dallarının Geliştirilmesi",** s.30.
EBERHRD, W.; "Çin Kaynaklarına Göre Türkler ve Komşularında Spor" (Çev. N. T. ULUĞTUĞ), **Ülkü**, no: 87, C.15, Ankara 1940.
ERTAN, M.; "At ve Atlı Spor", **Ülkü**, no:44, C.4, Temmuz 1943.
GERDÎZÎ (1347/1928). **Zeynü'l-ahbâr, nşr. Abdülhayy Habîbî**, Tahran.
GURBANALİYEVA, A. T.; **"Nebsnıy vsadnik Tanrı"** (Tanrının Gökyüzü Atları), Turkmenskaya iskara Gazatası, 23 Ağust 2006.
GÜNDOĞDUEV, O. A.; "Kult Konya u Türkmen"/Türkmenlerde At Kültü, "**Narodı Sredney Azii"**/ Orta Asya Halkları, **Uluslar arası Sempozyum Tebliğleri**, Aşgabat, 1993.
GÜVEN, Ö.; **Türklerde Spor Kültürü,** Türk Kültüründen Görüntüler Dizisi: 44, Atatürk Kültür Merkezi Yayınları (AKMY) II. Baskı, Ankara 1999.
GÜVEN, Ö. - AYAN, D.; "Edebi Metinlerde Polo/ Çevgân", **Atatürk, Kültür Dil ve Tarih Yüksek Kurumu (AKDTYK) Bülteni**, C. IX, sayı:26-27, Ocak-Mayıs 1996.
HOH, G.; **Physical education in China,** London 1931.
KAFALI, M.; "Türk Kültüründe Nevruz ve Takvimi", Atatürk Kültür Merkezi Yayını, Sayı:100, **Kongre ve Sempozyum Bildirileri Dizisi**, Sayı:5, 20-22 Mart, Ankara 1995.
KAHRAMAN, A.; **Osmanlı Devleti'nde Spor,** Kültür Bakanlığı Yayınları:1697, Başvuru Kitapları Dizisi:27, Ankara 1995.
KAŞGARLI MAHMUT; **Divanü Lügat-it Türk (DLT),** Türk Dil Kurumu Yayınları (TDKY), C1, Ankara 1985.
KEPECİOĞLU, K.; "Türklerde Spor", **II.Türk Tarihi Kongresi**, 20-25 Eylül, 1937- İstanbul, Türk Tarih Kurumu Yayınları 1946.
KIRŞAN, N.**;** "Atlı Sporlardan Polo1", **Türk Spor Kurum Dergisi**, No: 73, 1937.
KÖPRÜLÜ, F.; **Edebiyat Araştırmaları,** Türk Tarih Kurumu Yayınları, Ankara 1966.
KÖYMEN, M. A.; "Büyük Selçuklu İmparatorluğunun Kuruluşu", A. Ünv. **Dil Tarih Coğrafya Fakültesi Dergisi**, C. XV, Sayı 1-3.
LEVINE, M.A.; "Botai and the Origins of Horse Domestication", **journal of Anthropological Archaeology**, Vol. 18, July 1998.
LIU, J.T.C.; "Polo and Cultural Change: From T'ang to Sung China", **Harvard Journal of Asiatic Studies**, Vol. 45, No:1,Jun. 2008.
LİU, MAU-tsai; **Die Chinesischen Nachrichten zur Geschihte der ost-Türken (Tu·kue),** Wiesbaden 1958.
MAHMUD BİN SEBUKTİGİN, C. E. **Bosworth, The Encyclopedia of Islam**, Vol. VI, Ed. C. E. Bosworth, E. van Donzel, B. Lewis and C. Pellat, (E.J.Brill, 1991), 65.
MAKRİZİ**,** TAKİEDDİN AHMED; **Histoire des Sultans Memluks de L.Egypte,** (Frc. Çev. M. Quatremer), Tome Premier, Paris, 1837.
NİYÂZÎ; **Mansur Nâme,** (Haz: M. Taşçı), Milli Eğitim Bakanlığı Yayınları:2440, Bilim ve Kültür Eserleri Dizisi:623, Şark-İslam Klasikleri:47, İstanbul 1994.
ONAY, G.; **İran Selçukluları ile Mukayeseli Anadolu Selçuklularında Atlı Av Sahneleri,** Türk Tarih Kurumu, Özel Basım, Ankara 1969.
ÖGEL, B.; **Türk Kültür Tarihine Giriş,** TKAE, II. C, Ankara 1987.
ÖMER BİN MEZİD, **Memü'atü'n-nezair,** (Haz. M. Campolat), Türk Dil Kurumu Yayınları:500, Ankara 1995.

ÖMÜRZAKOV, D.; **Fiziçeskaya kultura i sport v Kirgizskoy SSR,** Kirgizıs Respublika, nauka, Frunze 1963.
PALA, İ.; **Ansiklopedik Divan Şiiri Sözlüğü,** II. C, Kültür Bakanlığı Yayınları:1018, Ankara 1989.
POAPOV, L. P.; "Drevniy obıçay, otrajayuşiy pervobıtnoobşinnıy bıt koçevnikov", **Tyurkol, sbornik AN SSSR**, no:1, 1955.
SAİPBAYEV, S.; **Kırgız Oyundarının Pedayogikalık Manisi,** Mektep Basması Frunze 1976.
SARALAEV, M.K.- MOTUKEYEV, B.; **Dene tarbiya cana sport tarihi,** Kirgız Respublikasının bilim berüü cana ilim ministirliği Kirgız memlekettik dene terbiya institu, Bişkek 1995.
SIMAKOV, G. N.; **Obşestvenniye funktsii kirgizskih noradnıh razvleceniy v kotse XIX-naçale XX v, nauka,** Leningrad 1984.
SOKOL, E.D.; **The revolt of 1916 in Russian central Asia,** Baltimore 1954.
STOLBOV, V.V.; **İstoriya Fiziceskoy Kuturi,** "Prosveşeniye", Moskova 1989.
TARCAN, S.S.; **"Türklerde Beden İdmanları",** Türk Tarihinin Anahatları Müsveddeleri, No: 18.
TİMURTAŞ, K.K.; **Yunus Emre Divanı,** Kültür ve Turizm Bakanlığı Yayınları:380, Gençlik ve Halk Kitapları Dizisi:16, III. Baskı, Ankara 1986.
TÜRKMEN, M., Mete, B., Türkmen, L., (2007) "Game of kok bori / ulak tartish /buz kachi /toprak tartish/kok-par erom past to present in Turkish soci", Türk Dünyası Araştırmaları/Researches About The Turks All Around The World -ISSN:0255–0644, Ocak-Şubat, S:166, ss.: 95-108.
TÜRKMEN, M.; **Türklerde Geleneksel Atlı Sporların Yapılışı, Kaynağı ve Bilinmeyen Yeni Boyutları,** Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Doktora Tezi, İstanbul-1996.
TÜRKMEN, M. -. KALDIRIMCI, M - İMAMOĞLU, H.; **"Türk Spor Kültüründe Kadın Unsuru",** Atatürk Üniversitesi B.E.S.Y.O., I. Spor Kongresine Sunulan Bildiri, 16-18 Mart 1998 Erzurum.
UĞURLU, M.; **Minyetü-l Guzât,** (Yay. Haz. ve İnceleme), Kültür ve Turizm Bakanlığı Yayınları, Ankara 1987.
UMMINGER, V.; **Die Chronik des sports,** Chronik Verlag, Auflage 1992.
ÜLKÜTAŞIR, M.Ş.; **"Atalarımızın Toplu Oyun ve Sporları",** Ülkü, C.3, No:30, Haziran 1949.
ÜLKÜTAŞIR, M.Ş.; **"Çevgen ve Kökbörü",** Türk Kültürü, Mo: 57, 1967.
VORONİNA, V. L.; **Priem troitelstva do Arabskogo periada v Sredney Azii,** Kratkie soobseniye odoklodoh i polevih ossledovenigah instütü istorii materialnoy Kulturi, XXVIII, Ufa 1985.
WOLLENMAN, P. DVM,; **"Prepurchase Examination of Polo Horse",** Proceedings of the Annual Convention of the AAEP, AAEP Proceedings/ Vol.45/1999.
YILDIRAN, İ.; **Tarihi Kaynakları Açısından Türk Spor Kültürü,** Yayınlanmamış Master Tezi, Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara 1986.
YILDIZ, D.; "**Çağlarboyu Türkler'de Spor",** TeleBasım, İstanbul 2002.
YUSUF HAS HACİP; **Kutadgu Biliğ,** (Çev. R.R. ARAT), Türk Kültürünü Araştırma Enstitüsü Yayınları (TKAEY): 47, III. İndeks, İstanbul 1979.
ZENKOVSKİY**,** S. A.; **Pan Turkism and Islam in Russia,** Harward 1967.
75. www. Hickoksports.com/history/polo01.shtm/(21.03.2009)
76. www.sportpolo.com/History/default.htm (12-10-2009).
77. www.polo.co.uk/polohistory.htm **"a short history of polo"** (11-10-2009).
78. www.britannica.com/EBchecked/popic/468128/polo/5832/History#ansiklopa (11-10-2009).
79. www. hickoksports.com/history/polo01.shtml **"Polo1: Early History and Development"** (12-10-2009).

# GÜREŞ KULÜPLERİ VE GÖRSELLİK
# WRESTLING CLUBS AND VISUALITY

Gülten İMAMOĞLU* Özlem DEMİRTAŞ**

* Ondokuz Mayıs University Fine Arts Facultative -SAMSUN/TURKEY
** Hitit University Sports Science Faculty /ÇORUM

**Özet:**
Bu çalışmada güreş kulüplerinde görselliğin önemi üzerinde durulmuştur. Literatür taraması yapılmıştır.

Dünya çapında bir ilgi duyulan güreş, hem içerisinde barındırdığı yıldız oyuncular hem de geniş bir hedef kitleye seslenmesi açısından pazarlama alanında önem taşır hale gelmiştir. Rekabet, her güreş kulübünde farkındalık yaratmak için herhangi bir alanda güreş dalında var olması, stratejik bir pazarlama planı gerçekleştirilmesini gerekli kılıyor. Görsel Elemanlar içerisinde fotoğraf türleri olarak Reel Fotoğraf, Animasyon ve karikatür sayılmaktadır. Diğer Görsel Formlar ise Bayrak, Logo ve Sembol olarak sayılır.

Güreş kulüpleri animasyon, logo ve sembollerden yeterli şekilde yararlanmamaktadırlar. Güreş kulüpleri mekânsal boyutta çalışmalar yaparak görsellikte de ön planda olmaya çalışmalıdırlar.

Anahtar kelimler: Güreş. Görsellik.

**Abstract**
This work focuses on the importance of fact of visuality in wrestling clubs. Literature search was done.

Wrestling, having a great interest around the world has been an important factor in the marketing field thanks to both favorite sportsmen and its reaching a large target audience. The competition exists in branch of wrestling in any field makes it necessary to carry out a strategic marketing plan so as to raise awareness of each wrestling club. Among the Visual Elements, the types of photographs are Real Photography, Animation and Cartoon. Other Visual Forms are counted as Flag, Logo and Symbol.

Wrestling clubs do not make the use of animations, logos and symbols sufficiently. The wrestling clubs should work in the spatial dimension and try to be the front panel in the visual sense.

Kew Word: Wrestling, Visuality.

# GELENEKSEL SPOR DALLAR ÖRNEĞİNDE: ÖĞRENCİLERİN KONUŞMA ETKİNLİĞİNİN TEMEL ÜÇ PEDAGOJİK ŞARTLARI

*N.A. ABDIBEKOVA[1], D. K. DOBAEV[2], Leyla TÜRKMEN[3]*
*1 Kırgızistan Devlet Beden Eğitim ve Spor Akademisi, Bişkek/ KIRGIZİSTAN*
*2 Prof. Dr. of pedagogical Sciences, The Kyrgyz Academy of Education, Bişkek/ KIRGIZİSTAN*
*3 Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Samsun TÜRKİYE*

**ÖZET**

Makalede İngilizce derslerindeki beden eğıtimi alanındaki öğrencilerinin konuşma etkinliğinin temel üç pedagojik şartları ulusal spor branşlarının örneğinde dikkate alınacaktır. Üniversitelerde temel olan pedagojik şartlar konuşkan uzayın optimizasyonu, eğitim meydanın düzenlenmesi. Eğitim müfredatı düzenlerken duygusal, motivasyon, bilgisel, beceriklilik, aktifsel etkinlik ve pratik bileşenlerden oluşur. Pedagojık interaktif eğitimi sürecindeki ana temeli olarak öğretmen ile öğrencilerin arasındaki sadece sosyal, psikolojik ilişkiler değil, konuşkan sonucundaki öğretmen ile öğrencinin beraber yapılan hareketler sonucundaki beden eğitimi alanındaki öğrencilerinin konuşma etkinliğinin oluşmasının temel pedagojik şartlarının olmasındadır.

Öğrencilerin konuşma etkinliğinin temel eğitim kaynağı – pedagojik konuşkanlıktır. Pedagojik konuşkanlıksa öğretmenin yaratıcığıyla ingilizce derslerinde beden eğitimi alanındaki öğrencilerine konuşma etkinliğin oluşturur. İkinci alan pedagojik şart öğrencilerin konuşma etkinliğin oluştururken ve eğitime olan bakışlarının motivasyona getirme amacındaki öğrenimin interaktif metodlarının kullanılması. İngilizce derslerinde aktif iletişim çevresin düzenlemek için kullanılan egzersizleri sistemi. Üçüncü pedagojık şart disiplinler arası ilişki derslerin (interaktif) düzenleme ve öğrencilerin sözlü yetkinliğin oluşumu. Öğrencilerin sözlü yetkinliğinin oluşumu sadece ingilizce derslerinde değil, eğitim programındaki başka disiplinlerde da oluşturma şarttır. Bütün üç şartı düzenlemek ve beden eğitimi alanındaki öğrencilere kouşma etkinliğin oluşmasın yapabiliriz.
**Anahtar sözler:** Dokuz korgool, öğrenim yetkinliği, pedagojik şart.

**ABSTRACT**

Article considered three main pedagogical conditions in speech activity formation of the students in the field of physical culture at the English lesson on the example of national games. Optimization of communicative space of higher education institution that is making its educational space as the major condition. In structure of educational space is allocated emotional and motivational, information and informative and activity and practical components. Pedagogical communication as an important component of educational space: not only as special system of social and psychological interaction of teachers and trained, but also as activity as a result of which there is a training in general and formation of speech competence in particular of both teachers, and students. Pedagogical communication in the course of formation of speech competence is the major educational means. It accented subject essence of efficiency causes its pedagogical communication: it consists of masterful possession of the teacher of the speech and conscious and vigorous educational activity of students on the example of national games. As the second, condition of formation the students' speech activity of non-philological specialties use of interactive technologies of training for development of motivation to high-quality speech activity of trainees. Those pedagogical technologies, which focus modern students on vigorous communicative activity in knowledge, concern to the most effective system of exercises on the material of national games. Active realization of inter subject communications and integrative lesson are defined as the third pedagogical condition of formation of speech activity. Formation of speech activity has to become one of the main objectives not only when studying the English language disciplines, but also all other disciplines studied by students according to the curriculum. Existence of three pedagogical conditions for optimization of studying process of formation the kinds of speech activity: reading, listening, writing and speaking students in the field of physical culture.
**Keywords:** Toguz, korgool, Communicative methodology, Pedagogical conditions.

## INTRODUCTION

In today's world, the interest in sports or physical education, attracting the attention of more scientist all countries increases even more every day. The interest in sports around the world is increasing every day and a number of traditional sports are entering the modern Olympics. In this context, there is also a growing interest in traditional sports. Since these International science conferences and symposiums involve researchers, have entered into the daily life of people of all ages, the need to add one more new

traditional sports ring to the international sports is felt every year. For example, Kahramanmaraş Metropolitan Municipality has organized three times the "International Traditional and Olympic Wrestling Symposium" approved by TUBITAK. In addition, "International Traditional Wrestling Organization" was organized with the symposiums. This year again, Kyrgyzstan - Turkey expanding the scope further, "International Turkish Folks Traditional Sports - Games Symposium" will be held in Kahramanmaras in 2017. The I World Nomad games were organized in Cholpon-Ata, Issyk-Kul on the 9-14th September 2014. Competitions on following sports have been held: kok boru, er enish, kunan chabysh, Kyrgyz kurosh, ordo, alysh wrestling, Kazak kurosh, toguz korgool. World Nomad games - games of XX century has presented to the world the Olympic Games, FIFA, UEFA, NHL,WBC so on. They unified rules of sports but they have lost the roots, history and uniqueness.

Kyrgyzstan is one of the developing countries, where preparation a high education specialists own branch. As we research the pedagogical conditions of formation students' speech activity, 246 students participated in the experiment, who studied at the second course of pedagogical and national kinds of sports; training faculty; prescription preparation and physical culture. One hundred twenty three students were control and One hundred twenty three experimental groups.

Education program is designed for students in the field of physical culture who study at the Kyrgyz state academy of physical culture and sports. Developing students' physical, cognitive scholastic skills especially reading, writing, listening, speaking is actual question. Due to special requirements, students' needs cannot met within the traditional classroom environment. A special education program should be customized to address each individual student's unique needs.

In the USA, Canada and the UK educational professionals use a student's Individualized Education Program (IEP). "The IEP is meant to address each child's unique learning issues and include specific educational goals. It is a legally binding document" (Bocholoeva, 2016:4).

It is necessary to think about the good management in the classroom and try to create conditions for students in the field of physical culture and motivate them. In order to have a productive learning environment where we can educate our students and teach them new vocabulary about national game – toguz korgool with using innovation technology.

We presented three main pedagogical conditions in speech activity formation of the students in the field of physical culture at the English lesson. As we said, it accented subject essence of efficiency causes its pedagogical communication: it consists of masterful possession of the teacher of the speech and conscious and vigorous educational activity of students on the example of national games. Effective and efficient learning takes place when expectations in the classrooms will be productive and understood by all students using audio and video materials too.

As the second, condition formation the students' speech activity of non-philological specialties use of interactive technologies of training for development of motivation to high-quality speech activity of trainees. Those pedagogical technologies, which focus modern students on vigorous communicative activity in knowledge, concern to the most effective system of exercises (Abdybekova, 2017:24).

**Aim:** Working out the scientific-methodological bases of teaching and formation the speech activity in English classes.

Formation students' speech activity skills: reading, listening, writing and speaking during studying the English language studied by students according to the curriculum and developing students' vocabulary. The main goal is also creating pedagogical conditions for optimization of studying process. The English classroom lessons and extracurricular activities with students in the field of physical culture of the experimental group are organized.

It is important that my students have a productive day in friendly, happy and healthy atmosphere at the English lesson. As proverb said: «It is never late to learn» developing students' vocabulary using pictures, songs and sport terminology for my students in the field of physical culture.

The Russian scientist Andreev V.I. expresses definition to pedagogical conditions: "Педагогические условия как обстоятельства процесса обучения, которые являются результатом целенаправленного отбора, конструирования и применения элементов содержания, методов, а также организационных форм обучения для достижения определенных дидактических целей" (Hairutdinova, 2013:428).

**Methods:** Theoretical pedagogical learning and analyzing, scientific-theoretical and methodological literature; collection, comparison, generalization of historical resources and facts to analyze historically presence and formation speech activity. Conducting pedagogical experiment, analyses and approbation,

quantities and qualitative generalization of eliminated facilities, methods, techniques and forms of conducting the survey, interview, observation and modeling.

Interactive methods for formation and developing my students' listening, reading, writing and speaking – research's task. It is a good possibility for students to share information in practice during the English lesson.

Pedagogical conditions help to solve different kinds of tasks:

- Teaching students using new educational technologies;
- Teaching English during educational process of integrated learning, techniques that focus on specialty;
- The teaching the English language using theory of Multiple Intelligences;
- The formation of high intelligence person taking into account the student's individual characteristics;
- The main education priority is to improve the quality of teaching and preparation the professional staff;
- Individual approach to each student together with a group, pair work, working in a team;
- Situational-thematic vital patriotism teaching;
- Types of speaking activities skills writing, speaking , listening exercises on the functioning of the system in English lesson;
- Criteria of motivation students during English classes and extracurricular activities;
- Press-conference with the international judges and referees;
- Organizing English classes and extracurricular activities together with foreign volunteers and referees;
- Organization events and extracurricular activities such as Kyrgyz national games: toguz korgool and integrated lesson: English+Rugby/Football in judging in the English language;
- Interview abroad famous sportsmen (Abdybekova, 2017:163).

We will tell some of the pedagogical conditions. For example, we use new educational technologies as CLIL i.e. Content and Language Integrated Learning at the classroom and extracurricular activities.

At the end of the XX century there have been significant changes in the methodology of teaching English, developed new technologies. Content and language integrated learning (CLIL) is a term created in 1994 by David Marsh as a methodology similar to but distinct from language immersion and content-based instruction. It is an approach for learning content through an additional language (foreign or second), thus teaching both the subject and the language (Finland), the practice methodology is widespread in Spain, Italy, Russia, France (Abdybekova, 2017:164).

The acronym CLIL (Content and Language Integrated Learning) started to become the most widely used term for this kind of provision during the 1990s. CLIL is the platform for an innovative methodological approach of far broader scope than language teaching. Accordingly, its advocates stress how it seeks to develop proficiency in both the non-language subject and the language in which this is taught, attaching the same importance to each (2006:7).

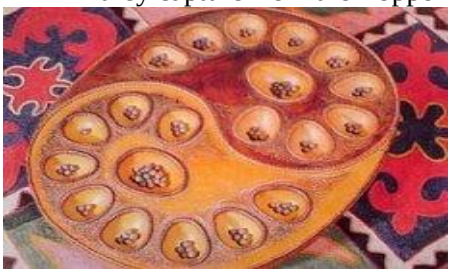
All students require support from teachers, group mates, family and friends in order thrive and to gain full benefit from their high school experience. High professional education is the standard curriculum presented and requires speech competence of students with teaching methods. High education program should be customized to address to individual student's unique needs. Some students who came from the village are shy and passive at the lesson. We presented extracurricular activities with students of the experimental group in the field of physical culture with pre-text and post text exercises:

**Write; remember the meaning of these words and compare the translation with Kyrgyz language**

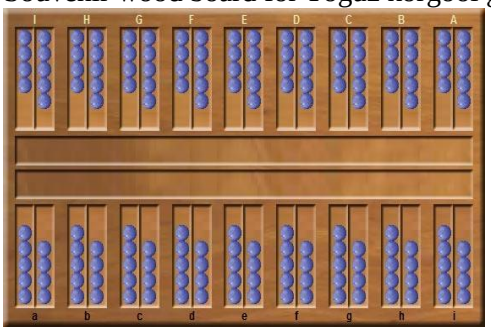


Stones - whites bones of sheep – чүкө

- **Mancala** - is the Arabic name given to some forms of the game and has come to be a generic name for a wide family of similar games - мангала
- **Kazan** is not used in the course of play other than as a depository or store for the stones that they capture from their opponent – казан; bowls – уяча



Souvenir wood board for Toguz korgool game




**Beads** or pebbles are small balls, which are used in Toguz Korgool game – тогуз коргоол оюнунда ойнолуучу кичинекей тоголокчолор



**Opponent** – is a player who plays in front of his/her - карама каршы оюнчу

**Hole** – a deep place where players put a stone - чуңкур

**Read and translate the text**

Two persons play “Mangala”. The game board consists of 12 small pits arranged in two parallel rows with 6 pits in each row and each player has one big treasury where he is going to collect his pieces. Mangala game is played with 48 pieces. Players distribute the 48 pieces in a way that each pit has 4 pieces. The 6 small pits lying side to side in front of each player is the area of that player. The 6 small pits in front of the opponent is the area of the opponent player. Players' aim is to collect as much piece as they can in their treasuries. The one who has the most number of pieces at the end of the game wins the game set.

The game consists of a board with two rows of nine otau, bowls or pockets, and two “kazans” (large bowls) and 162 qumalaq, small balls, beads or pebbles. Each player has a row of nine “pockets”, (***otau***), along one side of the board – and at the start of the game contains nine ***qumalaq***. (*Toguz* means nine in Kyrgyz and several other Turkic languages). Each player also has a ***Kazan*** but this is not used in the course of play other than as a depository or store for the stones that they capture from their opponent.

**2nd text**

The game is played on a board with two rows of nine holes. There are two "kazan" between these rows, which are used to collect captured stones of each user, separately. At the beginning, there are nine stones in each hole, except the Kazan, which are empty, so players need 162 stones.

The players take turns moving beans from one pocket to those on the right, distributing them to other holes. On his/her turn, a player takes all the stones of one of his holes, (so long as it is not a ***tuz*** – the word means “salt” and is used to describe a rather complex) and distribute them anticlockwise, one by

one, into the following holes. The first stone must be dropped into the hole, which was just emptied. If the move began from a hole, which contained only one stone, this stone is put into the next hole. (This is the only time that the starting hole remains empty). If the last stone falls into a hole on the opponent's side, and this hole then contains number of stones, then these stones are captured and stored in the player's kazan.

The stones that fall into a tuz are captured by its owner. He may transfer its contents at any time to his Kazan. The game ends when a player can't move at his turn because all the holes on his side, which are not tuz, are empty. When the game is over, the remaining stones, which are not yet in a Kazan or in a tuz are won by the player on whose side they are. The winner is the player who, at the end of the game, has captured more stones in their tuz and their Kazan. If both players have 81 stones, then the game is a draw (Abdybekova, 2016:139)

**Make up the plan. Retell the text by the plan**

**Answer the questions**

2. Why may a player only create one tuz in each game?
3. The last hole of the opponent (his ninth or rightmost hole)

can or cannot be turned into a tuz?

4. Can you, tell the rule: a tuz cannot be made if it is symmetrical to the opponent's one (for instance, if the opponent's third hole is a tuz, you cannot turn your third hole into one)?
5. Where do people play ***Toguz Korgool***?
6. When do people usually play ***Toguz Korgool***?
7. Have you ever played this game?
8. Can you tell about the rule of the game?

**Translate the following sentences and make up sentences with them**

**Player -** There are 12 players in the team.

1. Contents
2. Stone
3. Player
4. Rows
5. Bowls
6. Pebbles
7. Opponent

**Pair works: make up the sentences, using the text**

- ***Module****: I do not know if he has finished the game yet.*

**Findings:** Toguz korgool (Kyrgyz: тогуз коргоол - "nine sheep droppings") or Toguz kumalak (Kazakh: тоғыз құмалақ), is a two-player game in the mancala family that is played in Central Asia.

There are a lot of science articles and researches which are wide spread in the world such as "Enish / Oogdarish in game in Asian Turkish peoples", "Kyrgyzstan - Turkey: traditional procedures in national sports" was investigated by honored professor of our academy *Mehmet TÜRKMEN.*

Training course material for English teachers (Bocholoeva A, 2016:4) supports the need to differentiate the curriculum so all students are able to participate in the same content area during a lesson. They presented the model of Bloom's Taxonomy. We can use this Taxonomy while playing toguz korgool at the lesson. Here the rule of the game:

The competition is conducted individually and in groups. In the individual competition according to the Swiss order in the group competition after two defeats the team was eliminated. If the number of teams is fewer than five it is a round system - aylampa (circuit). The results are fed separately between male and female teams. Each player is given 1 hour for holding one game. Winning player scored 1 point, a draw is estimated at 0.5 points, and the loser 0 points are counted. In the group competition winners are determined according to the results of personal meetings. In case of a tie in the number of stones read losing matches: who has the most stones, and he wins. If an equal number of stones, it takes into account the result of the first board. When individual account is taken into account the number of points if the points score is equal, is considered Buhgolz system; if the ratio is equal to Buhgolz, it is considered an individual account. In case of a tie, the coefficient of increase is considered (Abdybekova, 2016:139).

**Conclusion:** Place and importance of toguz korgool are known in our culture and history. Finally, it must be noted that the role of speech activity formation of the students in any Institutions and any lessons

is very high. Three main pedagogical conditions of formation the students' speech activity at the English lesson on the example of national games and intellectual game – toguz korgool. Optimization of communicative space of higher education institution that is making its educational space as the major condition as we said before. Our students have learnt terms of terminological meanings of toguz korgool. Kyrgyzstan and Turkey's sports culture, the historical and social background they come from, the socioeconomic life they feed are parallel to each other.

**Result:** As a result, it is concluded that toguz korgool emerged according to the lifestyle, was appreciated and exhibited according to the national will and qualities; was done in special and national ceremonies and events even at the English lesson. We conclude following ideas:

- Summarized the principles, programs, and methods of formation the skills of speech activity of students in the field of "Physical culture" in the learning process;
- Defined for the first time orally and in writing defined the role, significance, purpose and objectives, didactic principles, criteria, competencies, scientific and theoretical and methodological foundations;
- Designed and recommended for use ways, means, forms and methods of teaching competence of speech and writing at the English lesson;
- Developed a system of exercises, teaching models and evaluation criteria of the competence formation of language skills: reading, writing, speaking and listening.
- published and approved manual "the development of skills of speech activity for students in the field of physical culture";
-Results have been tested, certified and put through a pedagogical experiment.

**REFERENCE**

1. Abdybekova N.A. Pedagogical conditions of formation of speech activity of students studying Mahmud Kashgari. "Бабаларыбыздын илими, адеби жана ыйманы" аттуу VI traditional International science meeting. Eastern university's scince journal. №3(24). Bishkek c. 2017. c.23-26. Bishkek city. 2017. pp.23-26.
2. Abdybekova N.A. Supataeva E.A. New educational technologies for teaching English to students of a sports profile [Text] // Bulletin of Physical Culture and Sports. "Actual problems of science, education, theory and practice of physical culture and sports" Int. Scientific and practical conference. Kyrgyzstan, Bishkek, 2017. № 1 (3). - pp.122-126.
3. Хайрутдинова Т.А., Валеев А.А. Педагогические условия формирования конкурентоспособности студентов средствами дисциплин гуманитарного цикла в образовательном пространстве ССУЗ / Фундаментальные исследования. –2013. –№102.–С.428-431;URL: https://www.fundamental-research.ru/ru/article/view?id=32298.
4. Bocholoeva Anara. Special Education and Differentiated Instruction. [Text] // Training Course Materials for Russian Teachers. Bishkek, - 2016. - p. - 72.
5. Abdybekova N.A. Development of oral speech skills of students, in the direction of "physical culture" English language training manual 2nd edition, revised and supplemented, - Bishkek, 2016. - p.360.
6. Content and Language Integrated Learning (CLIL) at School in Europe. Eurydice, 2006. ISBN 92-79-00580-4. p- 82.
7. Мехмет Түркмен,[1]Өмер Кайнар,[1] Абдыбекова Н.А[2] General perspective ottoman pehlivân / wrestling lodges and Greek gymnasion / palaistra's a glance [Текст] //. Вестник физической культуры и спорта. «Актуальные проблемы науки, образования, теории и практики физической культуры и спорта» Межд. Научно-практ.конф. Кыргызстан, - Бишкек, 2017. №1(2). – С.122-126.
8. Ө. Кайнар, М. Түркмен, [1] Ф.Билинчи[1], Абдыбекова Н.А.[2] [Текст] // Исследование причин выбывания из борьбы. Вестник физической культуры и спорта. «Актуальные проблемы науки, образования, теории и практики физической культуры и спорта» Межд. научно-практ.конф. Кыргызстан, - Бишкек, 2017. №1(3). – С.16-21.
9. TÜRKMEN, M.; "Tarihi Süreç İçerisinde Diğer Türk Toplumları İle Osmanlılarda Yapılan Sporlardaki Geleneksel Kültür Unsurları", Osmanlı Spor Sempozyumu, 26-27 Mayıs Konya-1999.

# DOĞU KARADENİZ BÖLGESİ HALK OYUNLARI ÜZERİNE BİR ÇALIŞMA
# EASTERN BLACK SEA REGION A STUDY ON THE FOLK DANCES

*1Aytekin Hamdi BAŞKAN 2Asiye Hande BAŞKAN 3Aygül ÇAĞLAYAN TUNÇ 4Akan BAYRAKDAR 5Hikmet TÜRKAY*
*1Giresun Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi*
*2Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor ABD*
*3Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor ABD*
*4Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi*
*5Kafkas Üniversitesi Sarıkamış Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu*

## ÖZET

Doğu Karadeniz Bölgesindeki illerde birçok halk oyunları mevcuttur. Bu halk oyunları yöre halkının yaşam tarzlarını, sosyo-ekonomik durumunu ve birçok özelliklerini içlerinde barındırmaktadır. Karadeniz'in hırçınlığı, coğrafik yapının engebeli olması da bu oyunlara çok fazla özellik katmıştır. Doğu Karadeniz İlleri Başta Ordu, Giresun, Trabzon, Rize ve Artvin olmak üzere, oyun kültürleri, kıyafet, müzik olarak benzerlik göstermesine rağmen ayırt edici özellikleri de mevcuttur. Karadeniz insanının hırçın, çalışkan ve özverili olması da bu oyunlara yansımıştır. Bu oyunlar sahil kısmında ve kısmen de iç kısımlarda oynanan hareketli ve çevik oyunlardır. Kadınlı ve erkekli oynanan bu oyunlar ayrıca sadece erkek ve kadın olarak da oynanabilmektedir. Kemençenin ağırlıklı olduğu bu oyunlarda yöre yöre farklılık gösterebilmektedir. Ordu ilinin Ünye ilçesinden, Harşit vadisine kadar olan kısımda Horon oyunu oynanırken, Ordu yöresinde daha çok davul, zurna ve klarnet eşlik ederken, Giresun yöresinde Davul, Zurna ve belli başlı ilçelerinde kemençe kullanımı hakimdir. Trabzon yöresinde ağırlıklı olarak kemençe ve kız-erkek oyunlarının bazılarında davul zurna eşlik etmektedir. Rize yöresinde genel olarak tulum ve kemençe eşlik etmektedir. Artvin yöresinde ise genel olarak tulum ve vurmalı çalgılarda bu oyunlara eşlik etmektedir. Yöresel oyunlar genellikle bölgede düğünlerde, gösterilerde, yayla şenliklerinde icra edilmektedir. Halk oyunları yöre insanı için el ele kol kola şahlanması olarak da adlandırabiliriz. Burada birlik ve beraberliğin öne çıkması çok önemlidir. Bu çalışma Doğu Karadeniz yöresinde oynanan geleneksel halk oyunlarının neler olduğunu ele almaktadır.

**Anahtar Kelimeler:** Doğu Karadeniz, Halk Oyunları, Horon

## ABSTRACT

There are many folk dances in the provinces of the Eastern Black Sea Region. These folk dances contain the lifestyles, socio-economic status and many characteristics of the local people. The roughness of the Black Sea and the roughness of its geographical structure add a lot of features to these folk dances. Eastern Black Sea Inhabited Despite its similarities as folk cultures, clothes, music, especially Ordu, Giresun, Trabzon, Rize and Artvin, there are also distinguishing features. The fact that the people of Black Sea are vigorous, hardworking and dedicated is reflected in these folk dances. These dances are moving and agile dances that are danced on the coast and partly on the inside. These dances, danced with women and men, can also be danced only as men and women. In these dances where the Kemence is predominant, the locality can vary. While Horon is danced from the Unye district of

Ordu province to the Harsit valley, while more drums, zurna and clarinet accompany the Ordu area, it is dominant in the Giresun region with drum, zurna and in the major cities. In Trabzon region, it is accompanied by drums and zurna in some of the kemence and girls-boy dances. In the region of Rize it is accompanied by tulum and kemence in general. In the Artvin region, it is accompanied by these dances in general with tulum and percussion instruments. Regional dances are usually performed in regional weddings, shows, plateau festivals. We can also call folk dances hand-in-hand for local people. It is very important here that unity and togetherness stand out. This study examines what traditional folk dances in the Eastern Black Sea region are.

**Key Words:** Eastern Black Sea, Folk dance, Horon

## GİRİŞ

Doğu Karadeniz Bölgesinde çoğunlukla oyun türleri Horon üzerine kurulmuştur. Bu oyun türleri Ordu ilinden başlayıp Artvin iline kadar devam etmektedir. Doğu Karadeniz Halk oyunları günümüzde hala oynanmakta ve hiç bozulmadan devam etmektedir. Bu oyunlar insanlar tarafından genellikle düğünlerde, asker uğurlamalarında, yayla şenliklerinde ve birçok etkinliklerde icra edilmektedir.

Folklor, halk kültürünün en özgün değerlerini ortaya koyan bir bilim dalıdır. Burada olayın odağındaki kavram halktır. Halk; geçmişte birlikte yaşamış, günümüzde birlikte yaşayan, gelecekte de birlikte yaşama arzusunda olan, hayatının tüm zamanını gelenek örgüsü içinde sürdüren insan topluluğu olarak tanımlanabilir (Öngel, H.B., 1996, Aktaran: Pulur ve Erdem, 2002: 223).

Halk Oyunları, yüzyıllardan beri halkın oynadığı geleneksel milli danslardır. Türk halk oyunları gerek hareket, gerek müzik, gerekse kıyafet olarak diğer ulusların halk oyunları arasında önemli yeri vardır. Türk Folklorunun önemli bileşenlerinden biridir. Köy ve kasabalarda oynanan yöresel oyunları ve yöresel kostümleri inceleyen bir bilim dalıdır. Ayrıca Türkiye'ye özgü ve yeni gelişmekte olan bir sanat dalıdır (https://www.nedir.com/halk-oyunlar%C4%B1%20e, erişim: 24.11.2017). Karadeniz halk oyunları o yörenin yaşam şeklini, sosyo- ekonomik durumunu yansıtmaktadır. Karadeniz'in hırçın denizi, sarp arazi koşulları bu oyun türlerine karakterist olarak yansıma yapmıştır. Bu oyunlar yöre insanın nasıl bir duygu ve düşünceyle yaşadığını göstermektedir, birlik ve beraberliğin, yardım severliğin nasıl olduğunu bu oyun türlerinde görmekteyiz. Bu oyunlar yöre insanın kültürünü, kıyafetlerini yansıtmaktadır. Genel olarak yöre halkının yaşam tarzları ve şekilleri bu oyunlara yansımıştır.

Bu çalışma Doğu Karadeniz Bölgesinde oynanan halk oyunlarının neler olduğu, nasıl oynandığı, yaşamlarındaki öneminin ne olduğu üzerine literatür tarama yöntemi ile yapılan bir çalışmadır.

### Halk Oyunları

Türk Folklorunun temelini halk oyunları oluşturmaktadır. Bu yüzden de Folklor, Halk oyunları anlamında kullanılmaktadır. Fakat bu yanlış bir tanımlamadır. Folklor bütün halk kültürünü (yemek, efsane, türkü vb.) kapsayan bir terimdir. Halk oyunları ise sadece yöresel dans ve giyimi kapsayan bir bölümüdür. Türk Halk Oyunları çeşitlilik ve kapsam bakımından dünyada en dikkat çeken folklorik olgulardan birisidir. Şu kadar ki, Türk Halk Oyunları derlemeleri hala bitirilememiştir. Fakat çalışmalar devam etmektedir. Her köyün kendine has oyunları olması ve ekonomik şartlar bunu güçleştirmektedir. Türkiye, halk oyunları açısından bir laboratuvar gibidir. Türkiye, köylerde tespit edilen 4000'in üzerinde oyun ile dünya üzerindeki en zengin oyun karakterine sahip ülke olarak tanımlanmaktadır. Çünkü bir kültür ve medeniyetler beşiği olan Türkiye'de, hemen hemen her yöresinde ayrı oyunlar, ayrı giysiler ve ayrı müziklere rastlanmaktadır. Bu da yurdun bu alandaki zenginliğinin bir göstergesidir.

Halk oyunları; diğer sanat dallarından farklı olarak, ait olduğu toplumun orijinal karakterlerini taşıyan, fertlerin müşterek duygu düşünce ve davranışlarını sergileyen, başkasına göre yalnızca güzel, ama kendi içinde ilgilenen kişinin dünyasını aydınlatma özelliğine sahip bir kültürel kimliktir. Halk Oyunları içinde barındırdığı melodi, ritim ve hareket yapısı ile bireyin bedensel ve ruhsal gelişiminde önemli bir faktör olarak karşımıza çıkmaktadır (https://www.nedir.com/halk-oyunlar%C4%B1, erişim: 24.11.2017).

### Horon (Horan)

Etimolojik olarak horon kelimesinin iki farklı yaklaşımı vardır. Bunlardan birincisi Orta Asya'dan göç eden Türk kavimlerin kullandığı Farsça, Arapça ve Türkçe sözcük köklerinden aynı açıklanırken diğer bir yaklaşım ise antik çağlarda bölgede yaşadığı düşünülen Yunan mitolojsine ait sözcük kökleriyle

açıklanmaktadır. Her iki farklı sözcük köküde semantik açıdan horonun günümüzde ki manasıyla kullanımına destek sağlamaktadır. (Gazimihal, 1997: 31, Aktaran: Küçük, 2014: 29) Horan sözcüğü; "Horun" ve "Kor" sözcüklerinde olduğu gibi Asya'daki derinliğine göre sıra, dizi, demet, yığın gibi anlamlarla Anadolu'da devam etmiştir. Karadeniz halkının görüşüne göre "Horon", "Horom", "Horun", "Horan" denilen oyun dizileri de, işte o "sıralanıp demetlenmiş" ve yığınlanışlara benzetilerek şive farklarına göre yer yer bu adları almışlardır (Gazimihal, 1997, Aktaran: Erdem ve Pulur, 2002: 228).

**Doğu Karadeniz Bölgesinde Oynanan Oyunlar**

**Düz Horon Bölümü**

Horon oynanmaya başlarken ağır tempoda oynanır. Bundan ötürü oyunun bu bölümüne "ağır horon bölümü" de denir. Oyun halkası saat ibresinin tersi yönünde döner. Söylenen türkülere ellerle tempo tutulur. Müzik ne kadar yüksek tempolu çalınırsa, oyuncular da o kadar kıvrak ve hareketli olurlar. Ritim arttıkça vücut dikleşir, kollar yukarıya kalkar. Gelen komutla "yenlik yenlik" "alaşağı" ya da "ufak ufak" diğer oyuncular da uyarılarak doğrudan sert bölüme geçildiği gibi yenlike bölüme de geçilir.

**Yenlik Bölümü**

Kollar aşağıya iner, dizler kırık ve bel kısmı dizlerin açısında öne doğru eğiktir. Kol çıkarmalar ve omuz sallamalar bu bölümde ön plandadır. Adımlar geriye, yana ve öne basarak belli alan içinde gezinilir. Vücudun yapmış olduğu çalımlar yumuşak ve hafiftir. Oyunun ritmi düz horon bölümüne oranla biraz daha hızlıdır. Komutçudan gelen "alaşağa", "aloğlum", "kimola", "taktum", "yıkoğlum" veya "ıslık" şeklinde gelen komutla sert bölüme geçilir.

**Sert Bölümü**

Diğer bölümlere nazaran hareketler daha sert ve canlıdır. Omuz sallamalar daha seri, ayaklar yere daha sert basar. Oyunun en gösterişli, temposunun oldukça yüksek olduğu ve oyuncuların tüm yeteneklerini ortaya koyduğu bir bölümdür. Oyuna devam edilecekse tekrar düz horon bölümüne geçilir.

**OYUN ÇEŞİTLERİ:**

- Horon Kurma,
- Siksara,
- Kozangel,
- Eşkiya Horonu,
- Biçak Oyunu,
- Hissa,
- Sis Dağı,
- Sallama'lar
- Karşılama

**Oyunlara eşlik eden müzik aletleri şunlardır:**

- Kemençe
- Davul
- Cura

(https://www.msxlabs.org/forum/turkiye-cografyasi/308433-karadeniz-bolgesi-halk-oyunlari-horon.html#ixzz4zKrVFZBF,erişim:24.11.2017).

**Ordu Yöresi Halk Oyunları**

Ordu İli; Horon, Kafkas ve Halay oyunlarının etkisinde bir folklor yapısına sahiptir. Onun için oyunlarında olduğu gibi türkülerinde de seri temponun ılımlı havası vardır. Trabzon ve dolaylarından gelenler "HORON"u, Batum ve dolaylarından gelenler "KAFKAS"ı, Orta Anadolu'dan gelenler de "HALAY"ı, hem oyunlarında hem de müziklerinde geliştirmiş, kaynaştırmışlar. Böylece Ordu İli'ne has oyun stilleri meydana çıkarmışlardır. Örneğin, "METELİK", "ORDU KARŞILAMASI" gibi oyunlar. Bu iki oyun ne Horon ne de Kafkastır ama dikkat edilirse görülür ki her ikisinden de figürler vardır içinde Bu nedenle "Metelik" ve "Ordu Karşılaması" Ordu İli'ne ait oyunlardır. Ordu'da yaygın olarak oynanan oyunlar

**1- Horonlar :**

a) Gürcü Horonu b) Dik Horon c) Mısırlıoğlu Horonu d) Sallama

**2- Karşılama Türü (Kol Oyunları) Oyunlar :**

a) Ordu Karşılaması b) Ordu'nun Sokakları c) Su Sızıyor Sızıyor d) Miralay

**3- Her Yerde Oynanan Oyunları**

a) Horonlar -Mısıroğlu Horonu - Tulum Horonu - Sallama - Nalcı Horonu - Melet Horonu

b) Karşılama Türü (Kol Oyunu) Oyunlar -Lazutlar - Miralay - Bahçelerde Pırasa
c) Halay Karakterinde Oynanan Oyunlar -Tamzara - Temurağa
d) Dinsel Nitelikli Oyunlar -Semahlar
(http://frmsinsi.net/showthread.php?t=408739, erişim tarihi: 24.11.2017)

**Giresun Yöresi Halk Oyunları**

İlimizde iklim şartlarının ve tabiatın çok sert olmadığı bilinmektedir. Yöresel olarak daha çok denizle beraber yaşamayı öğrenmiş, sırtını dağlara vermiş ve toprağını da işlerken fındığa büyük önem vermiştir. Bu yaşam tarzı geleneklerini ve yöresel davranışlarını etkilemiştir. Yani bu yöre insanları ne fazla sert ne de fazla yumuşak figürlere yer vermiştir. Yani yörenin kendine özgü halk danslarının oluşmasında büyük etkendir. Giresun da bugün unutulmamış ve hala halkın ve çeşitli oyun gruplarının oynamış olduğu oyunlardan bahsedecek olursak;

Karşılamalar,
Tüfekli çandır karşılaması,
Horonlar,
Kız Sallama horonu,
Erkek Sallama horonu,
Erkek Sıksara ( Sıksaray- sık Horon)Horonu,
Kolbastı ( Fingil, Metelik)
Gürcü sallaması gibi oyunları sayabiliriz.
(http://www.folklor.gen.tr/halk-oyunlari/horon-oyunlari/giresun-yoresi, erişim tarihi: 24.11.2017).

**Trabzon Yöresi Halk Oyunları**

Trabzon'da oynanan başlıca oyun türlerine aşağıdaki şekilde sıralayabiliriz.

**Erkek horonları:**

1-Horon kurma: Akçaabat ile kısmen Vakfıkebir ve Çarşıbaşı'nın bazı köylerinde oynanıyor. Vakfıkebir ve Çarşıbaşı'nda oynanan çeşidine "artırma horonu" da denir.
2-Hozagel (kozangel): Akçaabat'ın Hıdırnebi Yaylası'na yakın köylerde oynanıyor. Kendi içinde
a)İleri-geri gidip gelme
b) Yana yürüme
c)Diz
d)Çökme
e)Hozangel sallaması
olmak üzere beş bölümden oluşur.
3-Akçaabat sallama: Genellikle Akçaabat İlçesi'nde oynanır.
4-Sıksaray (Sıksara): Trabzon'un hemen her tarafında oynanan temel horon türüdür.
5-Tonya sıksaraları: Tonya, Vakfıkebir, Şalpazarı ve çevresinde oynanan oyunlardır. Kendi içinde çeşitleri:
a)Doldurma(Şalpazarı'nda "dik horan" diyoruz.
b)sağdan (sıva sıva)
c)Parmak ucu (Eşkıya)

**Kız horonları:**

1-Horon kurma: Şu an halk arasında oynanmaz. Artırma horonundan esinlenerek yapılmıştır.
2-Düz horon: Sürmene ve Çaykara'da oynanır.
3-Sürmene sallaması: Sürmene ve Çaykara civarında oynanır. Müziği ve yapısı bakımından horon yapısından oldukça farklıdır.
4-Atlama: Trabzon'un tüm ilçelerinde değişik süslerle oynanan çeşitleri vardır. başlıca çeşitleri:
a)Soldo-Tahir Tahir: Tonya, Vakfıkebir ve Şalpazarı civarında oynanır.
b)Lankepson (Kuşak sallama): Akçaabat'ın Işıklar Köyü ile Düzköy İlçesi'nde oynanır.
c)İzme: Maçka'da oynanır.
(http://www.folklor.gen.tr/halk-oyunlari/horon-oyunlari/trabzon-yoresi erişim tarihi: 24.11.2017).

**Rize Yöresi Halk Oyunları**

Rize bölgesinde oynanan halk dansları genelde horon olarak adlandırılır. Daha çok tulum, kemençe, nadiren de ağız mızıkası ve armonika eşliğinde oynanan horon bazen de bir türkü veya deyiş eşliğinde oynanabilir.

Figürleri çeşitlilik gösteren horonlar, temelde Rize horonları ve Hemşin olarak iki gruba ayrılır. Genellikle Hemşin horonları tulum, Rize horonları kemençe eşliğinde oynanır.

(http://www.folklor.gen.tr/halk-oyunlari/horon-oyunlari/rize-yoresi erişim tarihi: 24.11.2017).

**Artvin Yöresi Halk Oyunları**

Artvin ve yöresinin hâldeki bugünkü oyunlarından başlıcaları arasında Avrupa menşeli polka gibi ithal unsurlarını bile bazen görmek mümkündür. Başlıca oyunları şunlardır:
Düz Horon veya Adi Horon (yeni adıyla Durgun Çoruh),
Deli Horon (yeni adıyla Coşkun Çoruh),
Sasa (Kıvrak Çoruh),
Orta Batum,
Sarı Çiçek,
Sallama,
Ata Barı,
Polka,
Uzundere,
Teşi,
Kurt Barı,
Muğrul Basması,
Karabağ,
Köçek,
Kama Oyunu,
Artvin Timur ağası.
(http://www.folklor.gen.tr/halk-oyunlari/horon-oyunlari/artvin-yoresi erişim tarihi: 24.11.2017).

**SONUÇ**

Yapılan bu çalışma ve daha önceden yapılmış olan çalışmalarla birlikte Doğu Karadeniz Halk Oyunları ile ilgili fikir sahibi olmak mümkün. Kültürümüzde yansıtıldığı gibi Doğu Karadeniz Halk Oyunları ve daha çok da Horonları değerlendirecek olursak, bölgede yaşayan bireylerin genel anlamda yaşam tarzları, kendine özgü konuşmaları (Şive) karakterist özellikleri, yaşadıkları coğrafik şartları da ele aldığımızda, bu özelliklerden etkilenerek kendi halk oyunlarına yansımış olduğunu görmekteyiz. Bu oyunlar yöre halkının kendilerine etraflarındaki insanlara vermiş oldukları değerleri de görmüş olmaktayız. Gelişen teknolojik özelliklerle birlikte bu halk oyunlarına, müziklerine, kıyafetlerine Dünya'nın her yerinden ulaşabilmemiz mümkünken, mevcut şartlarda bu ulaşabilirlik bazı durumlarda olamayabiliyor. Bu durumlarda ele alındığında Doğu Karadeniz Bölgesinde oynanan halk kullanarak topluma daha iyi örnekler sunmak gerekiyor. Kulaktan dolma bilgiler ile değil de daha çok yöre insanlarının nasıl bu oyunlarla ilgili olduklarını araştırmak, gerekli bağlantılar kurmak ve ileri nesillere bu oyunları daha iyi aktarmak için çalışmalar yapılması gerekmektedir.

**KAYNAKLAR**

Erdem, Ş., Pulur, A. (2002). Doğu Karadeniz Bölgesinde Oynanan Horon Türü Oyunlar Üzerine Bir Araştırma. *Kastamonu Eğitim Dergisi,* 10 (1) : 223-232.
Küçük, İ.E. (2014). *Giresun Yöresi Halk Oyunlarının Etnokoreolojik Yönden Değerlendirilmesi.* Yüksek Lisans Tezi. İzmir: Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
https://www.nedir.com/halk-oyunlar%C4%B1%20e, erişim: 24.11.2017.
https://www.nedir.com/halk-oyunlar%C4%B1, erişim: 24.11.2017.
https://www.msxlabs.org/forum/turkiye-cografyasi/308433-karadeniz-bolgesi-halk-oyunlari-horon.html#ixzz4zKrVFZBF,erişim:24.11.2017.
http://frmsinsi.net/showthread.php?t=408739 erişim tarihi: 24.11.2017.
http://www.folklor.gen.tr/halk-oyunlari/horon-oyunlari/giresun-yoresi, erişim tarihi: 24.11.2017.
http://www.folklor.gen.tr/halk-oyunlari/horon-oyunlari/trabzon-yoresi erişim tarihi: 24.11.2017.
http://www.folklor.gen.tr/halk-oyunlari/horon-oyunlari/rize-yoresi erişim tarihi: 24.11.2017.
http://www.folklor.gen.tr/halk-oyunlari/horon-oyunlari/artvin-yoresi erişim tarihi: 24.11.2017.

# GELENEKSEL GÜREŞLERDE KULLANILAN KIYAFETLER VE RENKLER

# CLOTHES AND COLORS USED IN TRADITIONAL WRESTLING

*GÜLTEN İMAMOĞLU* Özlem DEMİRTAŞ***
**OMÜ Güzel Sanatlar Fakültesi/SAMSUN*
***HİTÜ Spor Bilimleri Fakültesi/ÇORUM*

**ÖZET**

Bu çalışmada Türkiye'de geleneksel güreşlerde kullanılan kıyafetler ve renklerin durumu araştırılmıştır. Literatür ve görsel medya taranmıştır.

Aba güreşlerinde değişik renklerde kıyafet giyildiği görülmektedir. Beyaz rengi hakemler tercih etmektedir. Kuşak güreşinde sarı, kırmızı ve turuncudan oluşan sıcak ile mavi, mor ve yeşilden oluşan soğuk renklerin beraber kullanıldığı görülmektedir. Güreş yapılan alan yeşil ise Şalvar güreşlerinde mavi, kırmızı ve beyaz renklerin hakim olduğu söylenebilir. Kar üzerinde yapılırsa beyaz renk dışında renk tercih edilir. Karakucak güreşinde kullanılan pırpıt ve ya kispet genellikle yeşil renklidir. Onu beyaz renk izler. Nadiren de olsa başka renkler kullanılır. Yağlı güreşte kullanılan kispet genelde gri ve siyah renklidir. Renkli iplikler, farklı desenler kullanılabilir. Gri olmasının nedeni kispet üzerine yazılan güreşçilerin adlarının daha iyi okunması için olabilir. Hakemler genellikle beyaz renkleri giyerler.

Sonuç olarak Türk geleneksel güreşlerinde genel olarak yeşil, kırmızı, mavi ve beyaz ağırlıklı olmak üzere tüm renklerin kullanıldığı görülmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Geleneksel Türk Güreşi, Renklerin Etkisi.

**ABSTRACT**

In this study, the situation of clothes and colors used in traditional wrestling in Turkey was investigated. Literature and visual media were scanned.

It is seen that different colors of clothes are worn in Aba wrestling. White color is preferred by referees. In the belt wrestling, it is seen that warm colors consisting of yellow, red and orange colors are used together with cold colors consisting of blue, purple and green. If the wrestling area is green, it can be said that blue, red and white colors predominate in the Şalvar wrestling. If done on snow, the colors preferred are not White but the others. white. Wrestler's tights and coarses used in Karakucak wrestling is usually green color. It follows a white color. Rarely, other colors are used. Color of the clothes used in the oil wrestling is usually gray and black. Colored yarns, different patterns can be used. The reason for being gray might be for better readings of the names of the wrestlers written on the tights. Referees usually wear white color clothes.

As a result, it is seen that all the colors are used in Turkish traditional wrestling mainly green, red, blue and white.

**Keyword:** Turkish Traditional Wrestling, Colour Effect.

## Giriş ve Amaç

Renkler insanlar için çok uzun zamandır spor dünyasında da ciddi bir öneme sahiptirler. Literatür araştırmaları incelendiğinde renklerin insan psikolojisi ve performansı üzerine etkilerinin olduğu gözlenmiştir. Hill ve Barton (2005), Olimpik boks, tekvando, serbest stilde ve greko-romen stil güreşi müsabakalarında kırmızı ve mavi formalar yarışmacılara rastgele dağıtıldığında, kırmızı giyenlerin kazanma sıklığının umulandan çok daha fazla olduğunu ortaya çıkardılar. Rowe ve çalışma arkadaşları (2005) mavinin beyaz üzerinde bir avantajı olduğu bulgusuyla, judo müsabakalarında benzeri analizler yaptılar. Turuncu rengin dayanıklılık, güç, pozitiflik ve değişimi simgelediği belirtiliyor. Mercan renginin sıcak bir renk olduğu, güçlü ve enerjik olduğu için futbolculara da güç vereceği için tercih edildiği söyleniyor. Beyaz formanın koruyucu, kollayıcı ve birleştirici rolü, mavide ise kulübün gücünü ve aydınlığı, yeşil forma kuvvet ve kudreti simgeliyor (1,2,6,7,9,10).

2015 yılında minder güreşinde de imaj değişikliği için İlk kez 1972 Münih Olimpiyatları'nda yarışma minderinde kullanılan sarı ve kırmızı renkler yerine koyu mavi ve turuncu renklerin

kullanılmasına karar verilmiştir. UWW, ayrıca uluslararası müsabakalarda görev alan hakemlerin kıyafetlerinde de değişiklik yapma kararı aldı. Daha önce müsabakaya çıkarken takım elbise giyerek kravat takan uluslararası kategori hakemleri için yakalı tişört ve pantolon giyme kararı verildi. Yine güreşçi mayolarında da değişikliğe gidilerek genç kitlenin dikkatini çekecek renkler tercih edileceği belirtilmiştir ( 12,13). 2015 yılında yapılması kararlaştırılan güreşçi mayolarının da değişmesi genç kitlenin dikkatini güreşe çekeceği düşünülmüştür.

Türk geleneksel güreşlerinde kullanılan kıyafetlerin renkleri üzerine bir çalışma yapılmamıştır. Bu çalışmada Türkiye'de Minder güreşi dışında yapılan yağlı, karakucak güreşleri ve yöresel bazı güreşlerde kıyafetlerin renkler yönünden araştırılması amaçlanmıştır.

**Gelişme ve Sonuç:**

Türkiye de minder güreşi dışında yağlı güreş ve karakucak güreşleri yaygın olarak yapılmaktadır. Bunların dışında yöresel olan ve gelenekselleşen güreşler vardır. Minder güreşinin uluslararasında geçerli kuralları ve kıyafetleri mevcuttur. Geleneksel güreşlerin ise değişik kıyafetlerle yapıldıkları görülmektedir.

Avrupa'da 729 futbol kulübü üzerinde yapılan çalışmada en çok tercih edilen üç renk, mavi, kırmızı ve beyazdır. Bunlar arasında en popüler kombinasyon ise mavi beyazdır. Hemen ardından kırmızı beyaz geliyor. Avrupa'da 169 kulüp mavi beyaz renklere sahip iken 123 kulüp kırmızı beyazı tercih etmiştir. 58 kulüp ise kırmızı ile maviyi birlikte kullanmıştır. Son sırada ise 56 kulüp ile siyah beyaz kombinasyon gelmektedir (16).

**Aba Güreşinde giyilen kıyafetler ve renkleri:**

Güreşçilerin sırtlarına aba giyerek, bellerine kuşak bağlayarak yaptıkları güreştir. Günümüzde Hatay ve Gaziantep yörelerinde yapılır. Ancak her iki yörenin de Aba güreşi arasında uygulanış bakımından Kapışmalı ve Aşırtmalı Aba gür eşleri olarak farklılıkları vardır. Türkiye'nin Gaziantep ve Hatay yörelerinde yapılan mahalli güreş çeşididir. Renk Özelliklerine Göre Maraş Abası: Boz Aba, Lacivert Aba, Siyah Aba, Kırmızı Aba olarak sınıflandırılmaktadır. Abaların değeri kullanılan malzeme ve motiflere göre değişmekteydi. Aba üzerindeki her motife 'sandık' ismi verilmektedir. Abada 9 sandığın bulunması giyen kişinin çok zengin biri olduğunu göstermekteydi. Sandık sayısı arttıkça abanın değeri de artmaktadır. Maraş yöresinin genel kıyafeti olarak üstlerine bordo, siyah ve beyaz rengin hâkim olduğu aba, abanın altına içlik, siyah şalvar, ayaklarına da gülşefteli yemeni giyerler. Renk olarak tabi renklerden krem, kahverengi, bordo, açık mavi ve yeşil gibi renkler kullanılırdı. Yaka kısımlarına ve arkalarına da çiçek veya geometrik desenli motifl er aba dokunurken işlenir, özel günler için de sırma ve sim işlenmiş abalar kullanılırdı (18).



Şekil 1: Aba güreşinden görüntüler

Aba güreşlerinde değişik renklerde kıyafet giyildiği görülmektedir. Beyaz rengi hakemler tercih etmektedir. Temizliğin, saflığın ve masumiyetin simgesi olan beyazı seven kişiden ise insanlar çok etkilenir (6,10). Bu nedenle hakemlerin beyaz kıyafet giymeleri yerinde bir tercih olarak görülebilir

**Kuşak güreşlerinde kullanılan kıyafetler ve renkleri;**

Kırım lehçesinde "küreş" denilen bu güreşler Hıdırellez'de ve "tepreş" denilen eğlencelerde ve düğünlerde yapılmaktadır. Romanya ve Türkiye'deki Kırım Türkleri arasında yaygın bir eğlence töreninin adı olan tepreş törenlerinde Kırım Türk geleneklerine göre yapılan güreşler diğer geleneksel güreş çeşitleri gibi davul zurna eşliğinde yumuşak toprak veya yeşil düz zeminde eğlence amaçlı yapılmaktadır. Yaş ve ağırlıklarına göre üç boya ayrılan güreşçiler, bele sarılan iki metre uzunluğundaki özel dokuma kuşaklardan tutarak rakibin şalka düşmesi (iki omzunun yere değmesi) için mücadele ederler. Kuşak güreşi müsabaka talimatında Sporcu Kıyafetleri madde 22 de tanımlanmıştır. Madde-22- Sporcuların giyindiği kıyafet; gömlek pantolon ve kuşaktır. Giyinen giysiler gayet temiz ve iki renkte olmalıdır. İki rengin biri sarı diğeri gök mavisidir. İki renk olmasıyla iki sporcu birbirinden ayrılması yenen ve yenilenin belli olması sebebiyle zorunludur. Kolek"Gömlek";Güreşçilerin gömlekleri sarı ve gök mavisi renginde hakim yaka olacak. İştan"Pantolon";Üzerinde herhangi bir işareti olmayan lacivert renkte en çok ayak bileğine kadar uzun olan bacak boyunda bandaj dahil bacak ile paça arasında 10 cm açıklık olmalıdır (14).



Şekil 2: Kuşak güreşinden görüntüler

Sıcak renklerin sarı, kırmızı ve turuncudan oluştuğu, soğuk renklerin ise mavi, mor ve yeşil olduğunu ifade edilmektedir. Sıcak renklerin sarı, kırmızı ve turuncudan oluştuğunu, soğuk renklerin ise mavi, mor ve yeşildir (6,10). Kuşak güreşinde sıcak ve soğuk renklerin beraber kullanıldığı görülmektedir.

**Şalvar Güreşinde kullanılan Kıyafetler ve renkleri:**

Şalvar güreşi çok eski geleneklere dayanan ve Türkmenler tarafından yapılan bir güreş türüdür. Kısa şalvar güreşinde tüm teknikler ayakta yapılır. Rakip alta düştüğü anda bir tek hamle şansı verilir. Bu hamlede sonuç olmaz ise genelde ayağa kaldırılır. Güreşçilerin geniş şalvar giyip belden yukarısı çıplak olarak yaptıkları güreş çeşidi olarak tanımlanırsa da etnospor festivalinde kısa şalvar güreşlerinde belden yukarısında da kıyafet giyerek yapıldığı görülmüştür. Güreş anında güreşçiler sağ ve sol ayak bileklerine kura numaralarına göre mavi veya kırmızı paça bağ bağlarlar (18,19).




Şekil 3: Şalvar güreşinden görüntüler

Kırmızı renk kan basıncını ve solunumu hızlandırabilir ve adrenalin salgılamayı artırabilir. Kırmızı renkteki kelimeler ve objeler insanların dikkatini hemen çeker. Kırmızı kıyafetler ruhu canlandırıcı olabilir. Psikolojik olarak uyanık ve tetikte olmayı teşvik edebilir. Kalbin işlevsel etkinliğini arttıran etkisi vardır (6,7,10). Güreş yapılan alan yeşil ise Şalvar güreşlerinde mavi, kırmızı ve beyaz renklerin hakim olduğu söylenebilir. Kar üzerinde yapılırsa beyaz renk dışında renk tercih edilir. Çevresel şartlar, imkânlar ve zevklere göre renkler seçilmektedir.

**Karakucak Güreşinde kullanılan kıyafetler ve renkleri:**

Karakucak güreş Türklerin Öz Milli güreşidir. Kispet: Yeşil renkli olan Karakucak Güreşleri'nde yağsız güreş dediğimiz güreşlerde giyiliyor. Kispet bazı yörelerde pırpıt diye adlandırılır. Osmanlı döneminde güreşlerde verilen ödüller içinde Kumaş olarak verilen ödüller vardı. Bu kumaşlar genelde kadınların şalvar dikmesi için renkli basma ve ipekli kumaşlardır. Osmanlılar, Oğuz töresi gereğince zurna çalan Zurnazenlere büyük saygı gösterirler hatta Mehterbaşı ağaları daima zurnazenler arasından seçilirdi. 94Zurnazenler, kırmızı renkli kaput veya çuha biniş giyer, başlarına kırmızı testar sarar, kırmızı çuhadan çakşır ve sarı mest pabuç giyerlerdi (3). Güreşlerde beyaz rengin önemli bir yeri vardı. Türkmenlerde güreş geleneği incelendiği zaman pehlivan unvanının şu şekilde verildiği görülmektedir. Güreşleri daima topluluğun en yaşlısı olan şahıs hakem sıfatıyla idare eder. Birbiri ile güreşecek olanları seçerken aynı ağırlıkta olmalarına önem verir. Hakem güreşin galibine renkli ve ya mendil büyüklüğünde beyaz bir kumaş parçası uzatır. Güreşçi çadırına dönerken bu bez parçasını eline alır ve ya kemerine iliştirir. Güreş esnasında birkaç rakibinin sırtını yere getiren şahıs oy birliği ile "pehlevan" ilan edilir ve bu unvanı hayatı boyunca taşır"(4).



Şekil 4: Karakucak güreşlerinden görüntüler

Genelde pırpıt yeşil renklidir. Onu beyaz renk izler. Nadiren de olsa başka renkler kullanılır. Özellikle çocuklar imkanları doğrultusunda kot pantolon ile bile güreşebilirler. Yeşili tercih ediyorsanız, paylaşımcılığınız, uyumlu, verici ve yardımsever kişiliğinizle meşhursunuzdur (6,10).

**Yağlı Güreşte kullanılan Kıyafetler ve Renkleri:**

Rumeli pehlivanlarından kendilerine özel giysileri vardır. Anadolu pehlivanları ise yöresel giysiler giyinirler. Bazı İstanbul pehlivanları da Rumeli pehlivanları gibi özel giysiler giydikleri olmuştur. Rumeli pehlivanlarının ve Avrupa'ya giderek birçok başarılarla dönen diğer pehlivanlarımızın giydikleri giysiler ve aksesuarları şu şekildedir(3):
Potur: Bacağa giyilen, arkası kırmalı, bacakları dar bir çeşit pantolon. Şayak: Yünden dokunmuş kalın ve kabaca kumaş.
Çuha: Yünden ince düz ve sık dokunmuş kumaş. Mintan: Yakasız, uzun kollu erkek gömleği
Kuşak: Elbisenin üstünden bele sanlan ipekten dokunmuş 30-40 cm. eninde ve 5 metreden daha uzun ince kumaş. Trablus şal kuşakları en beğenilen kuşak türüdür.
Gömlek: Gövde üzerine ilk önce giyilen beyaz pamuklu bezden yapılmış iç çamaşırı. Bazı yörelerimiz de göynek de denir.
Entari: Gömleğin üzerine giyilen ve gömlekten daha uzun renkli ince pamukludan yapılan giysi. Fes: Kırmızı renkli fes olmayıp, köylülerimizin el tezgâhlarında dokudukları beyaz kumaştan yapılma takke biçimindeki başörtüsü. Amasya köylerinde "Taç" denir.
Sarık: Fesin üzerine dolanır, ince, renkli, ipekli kumaştan yapılmıştır. Pehlivanlar son ucunu içeri koymayıp alnın yanından yüze doğru sarkıtırlar. Buna "Puşo" da denir
Kispet: Gri ve siyah ağırlıkta olur. Renkli iplikler, farklı desenler kullanılabilir. Gri olmasının nedeni kispet üzerine yazılan güreşçilerin adlarının daha iyi okunması için olabilir.



Şekil 5: Yağlı güreş görüntülerinden örnekler

Hakemler mavi beyaz renkleri kullandığı görülmektedir.

**Kispette yeni trend:** Kispetlerde yeni tarz ortaya koyduklarını ve renkli ipliklerle yeni tasarımlar yaptıklarını belirten Kesen, "Kispetler yıllardır beyaz ipliklerle yapılıyor. Biz geçen sene renkli iplikler kullanmaya başladık, çok ilgi gördü. Pehlivanlar artık aynı kispetlerden bıkmışlar, farklılık istiyorlar" diye konuşmuştur (17).



Şekil 6: Kispet görüntüleri

Kişilerin renk tercihlerinin, ruhsal durumları hakkında ipucu verebildiği belirtilmektedir Psikolojik etkilerine göre, renkler sıcak ve soğuk olarak sınıflandırılmaktadır. Sıcak renklerin, daha çabuk algılanabildikleri ve görsel düzen içinde fark edilebilir olmasından dolayı insanlara daha yakın bir his uyandırdığı ifade edilmektedir. Sıcak renklerin izleyeni uyardığını ve neşelendirdiği ifade edilmektedir.

Soğuk renklerin ise geriye çekilme etkisi gösterdiği ve uzaklık hissi doğurduğu vurgulanmaktadır. Kırmızı renkten hoşlanan birinin enerjik bir şekilde dışa açık ve doğru hareket etmeye hazır bir kişilik yapısına sahip olduğunu belirtilmektedir. Kırmızıyı sevenler ayrıca arkadaş canlısı, bağışlayıcı, minnet duyguları gelişmiş kişiliğe sahipler. Turuncuyu tercih edenler ise cesur ve maceracı oluyor. İletişim, hareket ve girişim turuncuyu sevenlerin karakter yapısını gösteriyor. Sarıyı seviyorsanız akıl ve mantık sizden sorulur. Bulunduğunuz her ortamda otorite ve kontrol sahibi olmak hoşunuza gider. Yeşili tercih ediyorsanız, paylaşımcılığınız, uyumlu, verici ve yardımsever kişiliğinizle meşhursunuzdur. Turkuaz tercihini kullananlara karşı insanlar büyük ilgi duyar. Bu kişiler sakin ve rahatlatıcı kişiliğe sahiptir. Mavi, ruhun derinliklerine girişi gösterir. Maviyi seven kişinin en iyi özelliklerinden biri sorumluluk, sadakat ve düzen duygusunun kuvvetli olmasıdır. Siyah renk kişide geleneksel ve saygıdeğer bir kişiliğin var olduğunu gösterir. Siyah ayrıca güç ve otoritenin simgesidir. Temizliğin, saflığın ve masumiyetin simgesi olan beyazı seven kişiden ise insanlar çok etkilenir (6,8,10,11).

Sonuç: Türk geleneksel güreşlerinde genel olarak yeşil, kırmızı, mavi ve beyaz ağırlıklı olmak üzere tüm renklerin kullanıldığı görülmektedir.

**Kaynaklar:**

1- **Akın E., (2010);** http://www.isteinsan.com.tr/isteinsan_gazete/ligde_renk_cumbusu_var.html
**2-Barlas H.,C.(2010);** Taraftarın göğsü kabarıyor, http://www.stargazete.com/pazar/
**3- Dervişoğlu M.,(2012)**. Kırkpınar Güreşleri'nin Halkbilimsel Açıdan İncelenmesi, Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Türk Dili Ve Edebiyatı Anabilim Dalı Türk Edebiyatı Bilim Dalı Yüksek Lisans Tezi, Edirne
**4-Güven, Ö. (1992).** Türklerde Spor Kültürü, Ankara, Atatürk Kültür Merkezi Başkanlığı Yayınları
**5-Hill, R. A., & Barton, R. A. (2005).** Red enhances human performance in contests. Nature, 435, 293.
**6- İmamoğlu G., (2011).**Futbolda Renklerin Sportif Performansa Etkisi, Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 7, 2, 1
**7-İmamoğlu G. (2010).** Renklerin Sportif Performansa Etkisi, Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 1, 1, 2.
**8- Karakılıç İ. A.(2009); http://saglik.milliyet.com.tr/Saglik/HaberDetay**
**9- Matsumoto D.,Jun Konno,Stephanie Hata, Masayuki Takeuchi,(2005).** Blue Judogis may Bias Competition Outcomes, Research Journal of Budo,1-10.
10-http://www.sportblog.cc/2009/02/farben-im-sport/
11-http://www.sportblog.farben-im-sport,2009
12-http://www.fanatik.com.tr/2015/01/18/gureste-imaj-degisikligi-409059
13-https://www.sporminderi.com/blog/gures-minderi-renkleri-degisiyor,20.05.2015
14-https://sgm.gsb.gov.tr/Public/images/SGM/Federasyon/792612007%20geleneksel_ kusak_guresi_talimati__.pdf
15-http://www.elektronikskorbord.com/tr/g%C3%BCre%C5%9F-skorbordu
16-http://cagin.com/images/E-Dergi/sayi06/mobile/index.html#p=65
17-http://www.yenisafak.com/spor/yunanistana-bile-kispet-dikiyor-613505
18-https://ansiklopedi.46.web.tr/aba-geleneksel-kiyafet/
19-http://etnosporfestivali.com/sporlar/salvar-guresi/

# GİRESUN HALK OYUNLARI ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA
# A RESEARCH ON THE FOLK DANCES GİRESUN

Asiye Hande BAŞKAN* Aytekin Hamdi BAŞKAN** Ayça GENÇ***
*Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor ABD
**Giresun Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi
***Mus Alparslan Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

## ÖZET

Birçok yörenin tarihsel gelişimini incelediğimizde farklı türlerde kültürel etkinliklerin yapıldığı görülmektedir. Bu kültürel etkinlikler yöreye ait olmakla birlikte, yörenin sosyo-ekonomik düzenini de bir göstergesi sayılabilir. Bu etkinlikler yörenin coğrafik yapısı, iklimi, yeme-içme ve geçmişten günümüze kadar gelmiş olan farklı kültürlerden almış oldukları ezgilerin birleşmesiyle oluşmuş olan halk ezgileri, halk oyunları olarak nitelendirebiliriz. Giresun ilinde geçmişten günümüze kadar gelmiş olan birçok halk oyunları vardır. Bu ezgiler yöre insanlarının farklı zamanlarda farklı insanlarla birlikte etkileşim sağlaması, yöresel olarak daha çok denizle beraber yaşamayı öğrenmiş, sırtını dağlara vermiş ve toprağını da işlerken fındığa büyük önem vermiştir. Bu yaşam tarzı geleneklerini ve yöresel davranışlarını etkilemiştir. Yani bu yöre insanları ne fazla sert ne de fazla yumuşak figürlere yer vermiştir. Böylelikle yörenin kendine özgü halk danslarının oluşmasında büyük etkendir. Bölge kıyısında ki oyunlar; iç içe yaşadığı deniz gibi, hareketli ve coşkundur. Oyun ve türküleri de kendilerine uygun bir biçimdedir. Giresun oyunları içinde en önemlisi Giresun Karşılaması ve Giresun Horonudur. Giresun insanının yaşam tarzı, hayata bakış açısı ve biçimi Karadeniz bölgesi içinde, bölgeye ve kendine has özellik gösterdiği gibi bölgeden uzak karakter de gösterir. Folklorik özellikler de bölge insanlarının kendilerine duydukları saygı ve sevgiyi de göstermektedir. Kadın ve erkekte bulunan figürlerde kendilerine has hareketler ve bu yumuşaklık, esneklik göz önünde bulunmaktadır.

**Anahtar Kelimeler:** Giresun, Halk Oyunları, Kültür

## ABSTRACT

We have examined the historical development of many cultures and it seems that cultural juxtapositions have been made in different genres. These cultural events, along with belonging to the region, can be considered a demonstration of the socio-economic order of the region. These activities can be described as folk songs, folk dances, formed by the combination of geographical structure, climate, eating and drinking, and the melodies that they have taken from different cultures that have come from the past. Giresun province has many folk dances that have come from the past to the present day. These melodies have given the locals great interaction with different people at different times. They learned to live with the sea more locally, gave their backs to the mountains, and while they were also cultivating their soil. This has influenced lifestyle traditions and local attitudes. In other words, this region has included people with neither too hard nor too soft figures. In other words, it has a great influence on the formation of its own folk dances. Dances along the region; like the sea in which you live, is moving and enthusiastic. Dances and songs are also suitable for them. The most important of Giresun folk dances

are Giresun Karsilamasi and Giresun Horon. The life style of Giresun, the point of view and form of life, shows the region and its character in the Black Sea region as well as the character which is far from the region. The folkloric features also show the respect and love that the people of the region feel for themselves. The figures that are found in women and men have their own unique movements and flexibility in mind.

**Key Words:** Giresun, Folk Dances, Culture

## GİRİŞ

Giresun ili Karadeniz sahilleri boyunca yoğun olarak yerleşim merkezlerine sahiptir. Denizden uzaklaştıkça eğimli arazi toplu yerleşimlere yeterli olanağı vermemiştir. Köyler bir bütünlük göstermez. Evler ve köylerin mahalleleri arasında uzak mesafeler bulunur. Dağınık yerleşimde hayvan yetiştirilir ve tarımsal ürünler üretilir. Kentte yaşayanların çoğunun kırsal kesimle bağlantısı vardır (http://www.giresun.gov.tr/giresun-kulturu,erişim:21.11.2017). Giresun ili coğrafi şartlarının vermiş olduğu bazı olanaksızlar kendi kültürlerine de yansımıştır. Bu yansımalar neticesinde yöre halkının oyun kültürlerine, kıyafetlerine ve müziklerine de yansımıştır. Tarihler boyunca birçok medeniyete ve kültüre ev sahipliği yapmış olan Giresun ilinde bu farklı kültürlerden gelen durumlarda bu oyunlara yansımıştır. Yöre insanın yardımseverliği, misafirperverliği, duygu ve düşüncelerinin de bu oyunlara yansımış olduğu görülmüştür. Öncelikle bu çalışmada Giresun ilinde hangi halk oyunlarının oynandığı, diğer Karadeniz illeri ile benzer ya da farklılıkları var mı sorularına cevap aranacaktır. Bu çalışma bir nebze de olsa Giresun ilinde oynanan halk oyunlarının kültürlerini nasıl yansıttığı ile ilgili olacaktır.

## GİRESUN İLİNDE OYNAN HALK OYUNLARI VE TÜRLERİ

Giresun ilinde birden fazla halk oyunu vardır ve bu oyunlar yöre insanı tarafından farklı şekillerle yansıtılmaktadır. Giresun ilinde yaşayan insanlar genellikle bu oyunları düğünlerde, yayla şenliklerinde, valilik ve belediye tarafından düzenlenen festivallerde ve halk oyunları yarışmalarında icra edilmektedir. Bu çalışma da Giresun ilinde oynanan halk oyunlarının neler olduğunu ve nasıl oynanmakta olduğu ile ilgili bilgiler de yer alacaktır.

"Cumhuriyetin ilanıyla birlikte bir ulusun varlığı yolunda önemli bir aidiyet aracı olan halk oyunları, devlet eliyle disipline edilmeye başlanmıştır. Öyle ki, günümüzde akademik eğitim kapsamına alınan bu önemli kültür mirası, bir meslek halini alarak profesyonel eğitmenler yetiştirmiş ve sanat kavramıyla iç içe girmiştir. Bu nedenle Giresun halk oyunlarını değerlendirirken halkın kendi inisiyatifinde gerçekleştirilen icralar ile akademik açıdan disipline edilmiş 'halk oyunculuk' ve 'halk oyunları eğitmenliği' mesleği çerçevesindeki icraları ayrı düşünmek gerekir. Halk oyuncuların öğrettiği oyunlar hemen her şehirde halkın icralarına yakın ama farklı bir oyun geleneği doğurmuştur. Birçok yörede olduğu gibi Giresun oyunlarını da bu bağlamda 'sahneye yönelik' ve 'geleneksel' olarak iki şekilde değerlendirebiliriz ancak bunlar bir tür değil algı farklılığıdır. Bilimsel tanımlamaların aksine yöre halkı oyunlarını farklı sınıflandırmıştır. Bu sebeple genel anlamıyla, ortak özelliklere sahip olgular farklı birer tür oluşturmuştur. Türler, "temel türler" ve "alt türler" olmak üzere ikiye ayrılır" (Akdoğu, 2003: 1; Aktaran: Küçük, 2014: 11).

"Giresun halk oyunları, Türkiye'nin sayıca zengin dans geleneğinin bir parçasıdır. Dans etmek Türkiye'de birçok isimle adlandırılır ve hepsi 'oyun' ifadesi altında toplanır. Giresun halk oyunları, diğer yörelerde olduğu gibi karakteristik olarak öznel ve bölgesel olduğu gibi oyun geleneği bağlamında ulusaldır" (Huizinga, 1995: 13; Aktaran: Küçük, 2014: 11).

"Giresun bölgesinde dans bağlamlı oyun olarak ortaya koyduğu eylemleri "Horon" ve "Karşılama" isimleriyle iki tür olarak nitelemiştir. Bunun yanı sıra bölgede hiçbir özel tür olarak belirtilmeden icra edilen oyunlarda (danslarda) sadece isimleri ile anılır. Yapılan tür tanımına tam olarak uymasa da, halkın ifadelerine dayalı bir araştırmanın verileri dikkate alınarak, yörede üç farklı tür olduğu tespit edilmiştir. Bunlar horon, karşılama ve diğer oyunlardır. Halkın yapmış olduğu bu ayırım tesadüf değildir. Horon, karşılama ve oyunlar müzik ve hareket açısından yapısal farklılıklar göstermektedir. Her horon veya her karşılama aynı zamanda oyun kapsamındayken, her oyun tür açısından bir horon veya karşılama değildir. Ayrıca, diğer oyun (dans) türlerinden farklı olarak ifade edilmesi gereken seyirlik oyunlar vardır" (Özbilgin, M.Ö., 1995: 8; Aktaran: Küçük, 2014: 12).

Karadeniz Bölgesi halk oyunları bazı ayrıntı farklılıkları dışında genelde birbirine benzerler. Bölge halkı kıyısında yaşadığı deniz gibi hareketli ve coşkundur. Oyun ve türküleri de kendilerine uygundur.

Giresun oyunları içinde en önemlisi Giresun Karşılaması ve horondur. Horonu erkekler yine bölgenin meşhur çalgısı kemençe veya davul-zurna eşliğinde oynarlar. Kadınlar ise def, zurna, ud ve saz eşliğinde oynarlar. Horonun düz horon, sık saray, dik horon ve karşılamanın tüfekli çandır karşılaması, bel kırması, sallama gibi müziğin ritmine göre değişen çeşitleri vardır (http://www.giresun.gov.tr/giresun-kulturu,erişim:21.11.2017).

**KARŞILAMALAR**

Giresun yöresinin temel esasını oluşturan oyun karşılamadır. Oyun çok eskiye dayanır. İsmini karşılıklı oynamaktan alır. Buradaki karşılama Karşılık kökünden gelen, karşı karşıya oynama diye de nitelendirilen karşılamayı esas alır. Karşılama ise kız ve erkekler karşı karşıya oynarlar. Oyun ritmik olarak 9 zamanlıdır (2 + 2 + 2 + 3 = 9 ) (http://www.folklor.gen.tr/halk-oyunlari/horon-oyunlari/giresun-yoresi, erişim:21.11.2017).

**TÜFEKLİ ÇANDIR KARŞILAMASI**

Oyun adını Giresun iline bağlı Çandır köyünden alır. Giresun da bir gerçeğe inanılır. Giresun da en güzel Çandırlılar oynar. Herkesin bildiğinin aksine bu oyun savaşı anlatmaz. Giresun ve çevresinde yapılan düğünlerde Konak Gitme olayı vardır. Bu ziyaretlerde herkes kendi köyünün, kasabasının veya bulunduğu yerin oyununu oynar. İşte Çandırlılar konak gittikleri köylerde ilk olarak bu oyunu oynarlar (http://www.folklor.gen.tr/halk-oyunlari/horon-oyunlari/giresun-yoresi, erişim:21.11.2017).

**HORONLAR**

Horon; hareketli denizde, engebeli arazide varlığını koruyabilmek için son derece çevik ve atik olmak zorunda olan insanın havasını yaşar. Bu bakımdan Horon üstün ölçüde hareketli bir oyundur. Horon'da oyuncunun bütün vücudu hareket halindedir (Erdem ve Pulur, 2002: 223).

Giresun il merkezinde horon, ilde esas olarak horon Görele ilçesi ve çevresinde sıkça icra edilir. Çoğunlukla kemence ve davul – zurna ile oynanır. Görele'de yaygın olmasının sebebi büyük kemence üstatlarının Göreleli olmalarında ileri gelir. Horonların isimleri de, bu ustaların isimleriyle anılır. Bunun sebebi bu eserleri ilk icra eden kişi olmaları, yani yaratıcısı olmalarıdır. Örneğin Tuzcuoğlu horonu, Piçoğlu Sıksarası gibi. Trabzon halk oyunları olarak Giresun'dan önce atılım yapmış kullandıkları oyun ve müzikleri halka, yıllar içerisinde icra yoluyla göstermiştir. Halk da bu oyunları Trabzon yöresi diye kabullenmiştir. Hatta Giresunlular dahi bunu kabul etmiştir. Fakat sonra kendi oyunlarını ve müziklerini ortaya çıkarmak istediklerinde "Bu Trabzon yöresi, bunu Giresun yöresi olarak oynayamaz, tanıtamazsınız" şeklinde eleştiriler aldılar (http://www.folklor.gen.tr/halk-oyunlari/horon-oyunlari/giresun-yoresi, erişim: 21.11.2017).

**KIZ SALLAMASI**

Giresun da karşılama türü oyunların dışında yöre karakterine ve coğrafyasına uygun olan bir başka oyun da horon türüdür. Bu oyun cumhuriyetten sonra ortaya çıkmıştır. Nedeni ise; kızların kendi aralarında yaptıkları eğlencelerde erkekleri taklit ederek oynamaya başlamalarıdır. Figür zenginliği 5 veya 6 yı geçmez. 7 zamanlıdır. Oldukça yumuşak, narin ve cilveli bir şekilde oynanır (http://www.folklor.gen.tr/halk-oyunlari/horon-oyunlari/giresun-yoresi, erişim: 21.11.2017).

**ERKEK SALLAMASI**

Giresun tarihi kadar eskidir. En az 3 kişi ile oynanır. Tatlı sert bir anlayış vardır. Yöresel tabiriyle gevrek tir. Oyun 5 zamanlıdır. Figür zamanları 10 birim zaman ve bağlantılıdır. Oyun halka şeklinde oynanır. Oynanılan yerin şekline göre bağlı dizi düz, halka, yarım halka şeklinde de oynanır. Figür bakımından zengindir. Horonun olmazsa olmazı olan alaşağı figürü sıkça yapılır. Bir nevi sık horona geçmek için, alıştırma ve ısınma oyunu da diyebiliriz (http://www.folklor.gen.tr/halk-oyunlari/horon-oyunlari/giresun-yoresi, erişim: 21.11.2017).

**SIKSARA (SIKSARAY, SIK HORON)**

Bu oyun sallamanın aksine daha sert ve coşkulu oynanır. Sık ın anlamı çok çabuk demektir. Bir çeşit sık oyun, sık horon çabuk horon demektir. Az zaman içinde çabuk ve fazla figür yapmak gerekmektedir. Sıksara, zamanla sıksaray olmuştur. Burada yörelerin mahalli ağızları büyük rol oynamıştır. Oyun 7 zamanlıdır. Horon, Karadeniz bölgesinde özellikle Doğu Karadeniz in kıyı kesimlerinde toplu olarak ve daha çok bağlı diziyle oynanan disiplinli halk oyunlarının genel adıdır. Horum, Horun, forom vb. şekillerinde de söylenir (http://www.folklor.gen.tr/halk-oyunlari/horon-oyunlari/giresun-yoresi,erişim: 21.11.2017).

**KOLBASTI (Fingil-Metelik)**

Fingil (Kolbastı – Metelik) havası çoğunlukla türkülü oyunlardır. Giresun'da bu gün hemen hemen bütün gruplar ya Lazutlar'ı ya da Dereboyu Kavaklar'ı kullanırlar. Bunlar çoğunlukla popüler olduğu ve insanların kulağında ezgileri zaten var olduğu için icrası da kolay olduğundan çokça rağbet görür. Oysa Giresun'da daha birçok fingil havası türküsü vardır. Özellikle Sokak başı Meyhane, Oy Bahçenize Ben Giremedim vb. daha birçok türkü mevcuttur. Bunlar halk oyunlarında da kullanılabilen türkülerdir. Ancak sorulduğunda özellikle Sokak başı Meyhane türküsünü halk oyunu olarak çok ağır bulurlar. Bu sebepten kullanmazlar (http://www.folklor.gen.tr/halk-oyunlari/horon-oyunlari/giresun-yoresi, erişim: 21.11.2017).

**GÜRCÜ SALLAMASI**

Giresun Merkezden, Ordu iline doğru olan bölgelerde, özellikle Bulancak ve Piraziz ilçesi ile yükseklerinde sıkça görülür. Muhacirler zamanında buralara yerleşen Gürcü halkı tarafından yöreye getirildiği sanılmaktadır. Giresun da pek oynanmaz (http://www.folklor.gen.tr/halk-oyunlari/horon-oyunlari/giresun-yoresi, erişim: 21.11.2017).

**SONUÇ**

Bu yapılan çalışmanın sonucunda daha önceki yapılan çalışmalarla birlikte belirli sonuçlara ulaşmak mümkündür. Popüler kültürde yansıtıldığı gibi halk oyunları o yörenin insanlarını, yaşam tarzlarını, yaşadıkları coğrafik şartları, kıyafetlerini, kullandıkları müzik aletlerine kadar her şeyi içine almaktadır ve kapsamı çok geniştir. Yapılan literatür taramaları da göstermektedir ki bu alanda yapılan çalışma sayısı çok azdır. Yörenin kültürünü halk oyunlarını daha iyi anlatabilmek ve insanlara bunları daha iyi sunmak için birçok çalışma yapılması gerekmektedir. Bu kapsamı ele aldığımızda kültürleri en iyi şekilde sunmak ve ileri nesile en iyi şekilde bırakmak için o yörenin kültürlerini daha iyi analiz etmek gerekmektedir. Bazı yapılan araştırmalarda bu yörenin halk oyunları ile ilgili belli başlı kişilerin çalışma yapmış olduğu da görülmektedir. Yapılan araştırmalar sonucunda birçok oyunun da unutulmaya yüz tutmuş olduğu söylenmektedir. Bundan dolayı bu konu hakkında geniş bir çalışma ortamı yaratmak ve günümüze kadar olan bütün kısımları iyi bir analiz ve alan çalışması yaparak daha iyi sonuçlar elde edilmesi gerekmektedir. Daha çok yöre insanının kendi kültürümüz korumak, özümüzü daha iyi bilmek söylemleri neticesi ile birlikte Giresun ilindeki halk oyunlarının daha iyi değerlendirilmesi gerekmektedir.

**KAYNAKLAR**

Erdem, Ş., Pulur, A. (2002). Doğu Karadeniz Bölgesinde Oynanan Horon Türü Oyunlar Üzerine Bir Araştırma. *Kastamonu Eğitim Dergisi,* 10 (1) : 223-232.

Küçük, İ.E. (2014). *Giresun Yöresi Halk Oyunlarının Etnokoreolojik Yönden Değerlendirilmesi.* Yüksek Lisans Tezi. İzmir: Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

http://www.giresun.gov.tr/giresun-kulturu, erişim: 21.11.2017

http://www.folklor.gen.tr/halk-oyunlari/horon-oyunlari/giresun-yoresi, erişim: 21.11.2017.

# OSMANLI DEVLETİNDE TANZİMAT DÖNEMİ İLE GELENEKSEL SPORLARDAN MODERN SPORLARA GEÇİŞ SÜRECİNİN İNCELENMESİ
# AN ANALYSİS OF THE TRANSİTİON PERİOD FROM TRADİTİONAL SPORTS TO MODERN SPORTS İN THE OTTOMAN EMPİRE

*Mustafa Önder ŞEKEROĞLU[1] – Burhan BAŞOĞLU[2] – Abdulkerim ÇEVİKER[2]*
*[1]Muş Alparslan Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu*
*[2]Ankara Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğü*

## ÖZET

Çok boyutlu bir yapıya sahip olan spor, tarihsel süreç içerisinde gerek toplumsal yapının, gerekse milli kültür ile örf ve adetlerin nesilden nesile aktarılmasını sağlamıştır. Bu aktarıma katkıda bulunan geleneksel sporların bir kısmı günümüze kadar mevcut durumunu korumuş, bir kısmı ise ya bir takım değişikliklere uğramış ya da zamanla unutulmuştur. Bu bağlamda çalışmamız; Osmanlı Devleti'nde Tanzimatla birlikte yaşanan değişimlerin spor ve beden eğitimi alanına etkilerini incelemek amacıyla planlanmış ve yürütülmüştür. Bu çalışmada kullanılacak verilerin toplanması için alan yazın taraması yapılmıştır.

Tanzimat dönemine kadar Osmanlı Devleti'nde sporun ve spor örgütlerinin; işlev ve örgütlenme olarak askeri ancak düzensiz gönüllülerden oluşan devletçe desteklenen yapı .(para-militer) ve hiyerarşik bir sistem içerisinde olduğu görülmektedir. Bu nedenle Osmanlı Devleti'nde spor, bilinçli etkinlikten ziyade genel olarak savaş eğitimi amacıyla uygulanmıştır. Bazı spor branşlarında üstün sporcular bulunmasına, yakın devletlerden yüksek ücretler ödenerek sporcular getirilmesine rağmen, spor eğitiminin askeri ve saray eğitim kurumları ile tekkelerle sınırlı kalması, spordaki para-militer yapının desteklendiğini göstermektedir.

Osmanlı Devleti'ne genel bir çerçeveden bakıldığında, 19. Yüzyıla kadar toplum yapısının dinsel kurallarla birlikte, örf ve adet gibi toplumsal faktörlerden etkilendiği görülmektedir. Tanzimatın ilanıyla birlikte edebiyat, siyaset, milli eğitim, sosyal hayat, devlet hukuku ve kurumlardaki değişimlerin yanı sıra, beden eğitimi ve sporda da batılılaşma hareketleri başlamıştır. Özellikle eğitim ve spor alanında Fransızların etkisi kendini hissettirmiştir. 1860 yılında kurulan Robert Kolej ile 1869 yılında kurulan Galatasaray Lisesi ( Mekteb-i Sultani) hem kültür açısından batıya açılmayı getirmiş, hem de modern sporların ülkemize girişinde öncülük etmiştir. Galatasaray Lisesi'ndeki jimnastik dersleriyle birlikte Batılı ülkelerde olduğu gibi jimnastik dersinin ilkokuldan liseye kadar eğitim programlarına alınmasının temelleri atılmıştır. Türkiye'nin yetiştirdiği ilk spor öğretmeni olan, Şeyhü'l-İdman (İdmancılar şeyhi) olarak anılan Faik Üstünidman 1871 yılında Galatasaray Lisesi'ne öğrenci olarak girmiştir. Milli Olimpiyat Komitesini kuran ve Uluslararası Olimpiyat Komitesinde ülkemizi ilk kez temsil eden Selim Sırrı Tarcan'da Galatasaray Lisesi'nde yetişmiştir.

Osmanlı Devleti'nde yaşayan azınlık ve yurt dışından gelen ailelerin çabalarıyla da öncelikli olarak futbol, basketbol, yelken, kürek ve bisiklet sporu gibi modern spor dallarıyla ilgili faaliyetlerde Tanzimat sonrası Batılılaşma hareketlerinin etkisiyle yapılmaya başlanmıştır. Spor tekkeleri, vakıflar ve ağalık düzeninin Osmanlı Devleti'nde geleneksel anlamda spor örgütlenmesini oluşturduğu sistemde, zamanla kuruluş amaçlarından saparak etkisini ve işlevselliğini yitirmeye başlamıştır. Osmanlı'da spor teşkilâtını oluşturan geleneksel bu kurumların Tanzimat ile yayılan batılı hareket ve düşünce sistemiyle yerini kulüpleşmeye bıraktığı görülmektedir.

Sonuç olarak; bu dönemde batılı anlamda beden eğitimi ve sporun temelleri atılarak, beden eğitimi dersinin okul programlarına alınması sağlanmış ve pek çok modern spor dalının ülkeye girmesi sağlanmıştır. Tüm bunlara rağmen sporun halk arasında yaygınlaşmasının sağlanmaması, bazı spor dallarının sadece azınlık gruplar tarafından yapılması, geleneksel sporların gelişimi ve korunması için gerekli adımların atılmaması gibi olumsuz yansımalara da bu dönemde rastlanmaktadır. Tanzimatın ilanıyla birlikte başlayan geleneksel spor anlayışından modern spor anlayışına geçişin, tarihsel süreç içerisinde çeşitli aşamalardan ve değişimlerden geçerek günümüze kadar geldiği görülmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Tanzimat, geleneksel sporlar, modern sporlar

## ABSTRACT

The sport, which has a multidimensional structure, provided the transfer of social structure, national culture, customs and traditions in generations in the historical process. Some of the traditional sports that contribute to this transfer have been preserved up to date, some of them have undergone some changes or have been forgotten over time. We do not work in this context; It was planned and carried out in order to examine the effects of the changes

experienced in the Ottoman State with Tanzimat in the field of sports and physical education. In order to collect the data to be used in this study, a search for the area type was made.
In the Ottoman Empire until the Tanzimat period sports and sports organizations; state supported structure consisting of military but irregular volunteers as functions and organizations (paramilitary) and it appears to be in a hierarchical system. For this reason, in the Ottoman Empire, sports were generally applied for war education rather than conscious activity. Despite the fact that some sports branches have superior athletes, high paying fees from nearby states bring sportsmen shows that sport training is limited to monopolies with military and palace educational institutions, and the support of the spartan para-militarist structure is supported. When you look at the Ottoman Empire from a general perspective it is seen that up to the 19th century the social structure was influenced by social factors such as customs and customs along with religious rules. Along with the announcement of Tanzimat, literature, politics, national education, social life, changes in state law and institutions, as well as physical education and wordering movements have started westernization. Especially in the field of education and sports, the influence of the French felt themselves. Founded in 1860 with Robert College, Galatasaray High School (Mekteb-i Sultani), founded in 1869, has opened to the west for culture and pioneered the entrance of modern sports to my country. With the gymnastics courses in Galatasaray High School, as well as in the Western countries, the foundation for taking the gymnastics course from primary school to high school was taken. The first sports teacher trained by Turkey, Sheikh al-Idman Faik Üstünidman who was called as a student in Galatasaray High School in 1871. Selim Sırrı Tarcan, who founded the National Olympic Committee and represented our country for the first time in the International Olympic Committee, grew up in Galatasaray High School.
Activities of the modern sports branches such as football, basketball, sailing, rowing and cycling were started with the efforts of the minorities living in the Ottoman Empire and the families coming from abroad and under the influence of the westernization movements after Tanzimat. In the system in which the sports monotheks, foundations and pilgrimage regime formed in the Ottoman State in the traditional sense of sport organization, gradually deviating from its institutional aims and started to lose its effect and functionality. It is seen that these traditional institutions that constitute the sports organization in the Ottoman Empire left their place with the western movement and thought system spread by Tanzimat.
As a result; in this period, the subjects of physical education and sports were taken in western sense, physical education courses were taken into school programs and many modern sports branches were made to enter the country. In spite of all these negative reflections such as not spreading the sport among the people, making certain sports branches by only minority groups, development of traditional sports and not taking necessary steps for protection are also encountered in this period. It is observed that the transition from the traditional sports understanding that started with the announcement of the Tanzimat to the modern sports understanding has reached to the day by passing through various stages and changes in the historical process.
**Keywords:** Tanzimat, traditional sports, modern sports

# CONSIDERATIONS OF WEIGHT CLASSES FOR WRESTLING

DAVID G. CURBY*

*International Network of Wrestling Researchers (INWR) E-mail: davcurb@gmail.com

**Abstract**
The decision by the international governing body for wrestling, to reorganize its weight classes, along with an increase to 10 classes for competition in non-Olympic years, provides the sport with a wonderful opportunity to create an approach that is rational, based on scientific knowledge and creates more opportunities for participation. There are also differences in the classes used between sports world championships and the Olympic Games. This paper will review the history of weight classes in the sport and also to provide an example of such a process. The 10-class structure must be developed to appropriately accommodate the move to 6 weight classes for Olympic years. This necessitated that the 6-weight class structure be established first.
**Key words:** competition, combat sports, weight, size

## Background

Weight classes are used in several Olympic sports. These include the combat sports of wrestling, boxing, judo, taekwondo, and also weight lifting. These sports and the weight classes currently used in competition. One can see that the range of classes for men extends from 49 kg to unlimited, and women from 46 to unlimited. Wrestling is the only sport in this group that has set a limit on the highest weight. Boxing, weightlifting and wrestling have been long-standing sports in the Olympic program, and over the years, expanded their weight classes. At their peaks boxing had 12 classes, weightlifting and wrestling had 10. In those Games held in Athens in 1896, there was only a single class, without limits. The number of classes grew incrementally, reaching a high of 10 classes in 1969. Wrestling is the only sport that imposes a limit on the highest weight class. It was first imposed in 1985 with a limit of 130 kg. It was further reduced to 120 kg in 2002. The number of classes remained at 10 until 1997.

Inclusion of women in all of these sports in the Olympics began late in the 20th century, with judo in 1992, taekwondo and weightlifting in 2000, wrestling in 2004, and boxing in 2012. During this same time period the International Olympic Committee was working to control the size of the Games. In wrestling, this was approached in two ways. A quota was first put in place for the 2008 Olympic Games that set limits on the number of competitors. The process was conducted through a qualification system whereby athletes qualified a weight class for their country through designated competitions. Additionally, in 1997, the number of weight classes in men's wrestling styles were reduced from 10 to 8, and was further reduced to 7 classes in 2002.

The efforts to control the size of the Olympic Games has extended to eliminate entire sports from its program. Wrestling faced this challenge in 2013. As part of its effort to retain Olympic status, the International Federation of Associated Wrestling Styles (FILA) made a recommendation to the IOC that the number of women's weight classes be increased, and on August 9, 2013 the IOC Executive Board acted on this request and added two weight classes to the women's Olympic program, and announced that women's freestyle would include six weight classes in the 2016 Olympics. In order to achieve this, the men's disciplines of freestyle and Greco-Roman would be reduced by one weight class, from seven to six each. This action reflects the high value that the International Olympic Committee places on gender equity within its sports on the Olympic program.

The reduction in the number of weight classes has been met with concern within the wrestling community and has focused attention on the rationale behind the changes, and ultimately in this paper, the identification of a scientific rationale for the establishment of a weight class system.

The use of weight classes is based on an assumption that differences in body weight can create an unfair advantage for the larger wrestler, and therefore the establishment of weight classes is a rationale solution to this inequity created by differences in size. When looking at the history of hand to hand sports, in ancient times, they ignored the advantage that larger and stronger men most often possessed (Sayenga, 1995). Sayenga links what he views as an excessive number of weight classes with the duration of bouts. In ancient times, there were no time limits. Time limits were established in order to accommodate the increased number of matches. This mandated a need for an arbitrary judging system to select a winner. This has taken the decision away from the athletes themselves, not to mention reducing the importance of endurance.

In order to address the problem from a scientific standpoint, it seems that the establishment of weight classes for world class competition for mature men and women requires two sets of information. (1) Use population distributions to ensure fairness of access; and 2) Determine a means of scaling the effects of differences in body weight to equilibrate these effects in a competitive situation to achieve safety and performance equity.

The 10-class structure must be developed to appropriately accommodate the move to 6 weight classes for Olympic years. This necessitated that the 6-weight class structure be established first.

**Considerations:**

1) Use all available information
2) Serve the greatest number of athletes
3) Be sensitive to the extremes of our athlete population
4) Be sensitive to population differences around the world
5) Maintain the maximum limits
6) Valid needs and solutions were often in opposition, but decisions must be made. For instance, in this paper, the position was taken to assure inclusion of a lower weight class for men. Support could also be given to adding an additional class somewhere between 70-85 kg.

**Limitations:** We are bound to create a maximum of 6 classes for Olympic competition.

**Future Work:**

1) Identify and use additional population studies from other continents
2) Do these population distributions reflect the true pool of potential athletes for wrestling?
3) The performance factor used in this paper only dealt with strength as a function of mass. Is this the best algometric scaling equation for wrestlers? Are there other parameters that would be more useful, such as power?
4) There needs to be a discussion among experts, convened for the purpose of establishing a methodology for the "meshing" the population-based model and the performance-based models.

**References:**

ACSM Position Stand on Weight Loss in Wrestlers (1996). Medicine and Science in Sport and Exercise, 28(2), ix-xii.

Betancourt-Leon, H., Sanchez-Ramirez, G., Martinez-Acosta, M., & Echevarria-Garcia, I. (2002). [Heath-Carter somatotype measurements in elite level Cuban free-style and greco-roman wrestlers.] Lecturas: educacion fisica y deportes, 8:45 1-5.

Charzewski, J., Glaz, A., Kuznicki, S. (1991). Somatotype characteristics of elite European wrestlers. Biology of Sport 8(4):213-221.

Sayenga, D. (1995). The problem of wrestling 'styles' in the modern Olympic games. Citius, Altius, Fortius (became Journal of Olympic History in 1997) 3:19-29.

Khosla, T. (1983) Sport for tall. Brit. Med. J. 287:736-738.

Khosla, T. & McBroom, V.C. (1988) Age, height and weight of female Olympic finalists Brit. J. Sports Med. 19:96-99.

Lopez-Gonzalez, D. (2017) personal communication. National Center for Health Statistics,

Norton, K. & Olds, T. (1996). Anthropometry and sports performance. In K. Norton, T. Olds, S. Olive., & N. Craig (Eds). Anthropometrica (287-352). Sydney: University of New South Wales Press.

Poleva, N.V. (2008). One aspect of formation of readiness of wrestlers to compete within the boundaries of their selected weight class. Bulletin of Tomsk State Pedagogical University. Issue 3 (77), 59-63.

# TÜRK EDEBİYATINDA GELENEKSEL ATLI SPORLAR
# TRADITIONAL EQUESTRIAN SPORTS IN TURKISH LITERATURE

***Onur ÖZTÜRK**** *Alperen ERKİN** *Leyla TÜRKMEN** *Osman İMAMOĞLU**
**Ondokuz Mayıs Üniversitesi Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi*

**ÖZET**

Kültürümüzün tarihsel süreçteki gelişiminde, sosyal yaşamın önemli bir parçası olmuş olan at ve onun etrafında şekillenen atlı oyunlar hakkında daha çok bilgiye ulaşmaya çalışmak ve bu mirasın kalıcılığının sağlanması son derece önemlidir. Zengin tarihimiz, hayatın her yönünden bizlere örnekler sunmaktadır. Her ne amaçla yapılırda yapılsın kaynağını kültürden alan bazı spor dalları bugün bile milli nitelik taşımaktadır. Kaynağını Türk milli kültüründen alan geleneksel atlı sporlar ise, bunların başında gelmektedir. Binlerce yıldan beri Türklerin sadık dostu, vefakâr ve cefakâr yoldaşı, zafer arkadaşı olan at, hayvanların en güzelinden biri ve muhakkak ki en asilidir. Bu asaletiyle at, Türk toplumlarının enerji dolu hayatiyetini gelecek nesillere tanıtarak, sosyal yapı ve yaşayışlarının şekillenmesinde başrolü oynamıştır. Atlı sporların; Türk kültürünün vazgeçilmez yaşam formatında olduğunu, edebiyatın ürünü olan birçok şiirden de anlamaktayız. Şairlerin yaşadığı sosyal hayatın eserlerine de yansıdığı bilinmektedir. Çalışmamızda atlı sporlara dair yazılmış edebi metinler taranmış ve sosyal yaşamda da atlı sporların Türk milleti açısından ne denli önemli olduğu görülmüştür. Geleneksel atlı sporlara verilen değeri; halkının yaşadığı çağa rehber olan aydınların ürettikleri eserlerden anlamaktayız. Ayrıca toplumsal olarak etkileşim halinde olduğumuz milletlerin birçok edebi eserlerinden de anlayacağımız gibi; at Türklerle özdeşleşmiş bir binek hayvanıdır. Şiirlere, hikâyelere, efsanelere konu olan atlı sporların; gelecek nesillere de aktarılabilmesi açısından, hakkında yazılmış olan tüm edebi çalışmaların önemi büyüktür. Geleneksel atlı sporlar; toplumsal gelişimimizin her alanında kendine yer bulmuş, Türk edebiyatı da kendi gelişimi içinde atlı sporlara yer vermiş ve milletimize fevkalade bir miras bırakmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Atlı Sporlar, Edebiyat.

**ABSTRACT:**

It is extremely important to try to reach more information about horse which was an important part of social life within the historical development of our culture and equestrian games which were shaped around the horse and to ensure the permanence of this legacy. Our rich history gives us examples from every aspect of life. For some purposes, some sport branches that take the source of culture from the culture are still national in nature. Equestrian sports, which take its source from the Turkish national culture, are at the forefront. For thousands of years, the loyal friend of the Turks, his companion and companion of friends, his friend of glory, is one of the most beautiful animals and surely the greatest. With this nobility, the horse has played a leading role in shaping the social structure and living by introducing the energy-filled life of Turkish societies to future generations. We can understand from a great number of poems, which are a product of literature that equestrian sports were within the indispensable life format of Turkish culture. It is also known that poets' social lives are reflected in their works. In our study, literary texts on equestrian sports were reviewed and it was found how important equestrian sports are in social life in terms of Turkish people. We can understand the value given to equestrian sports from works created by intellectuals who are a guide to the age people live in. In addition, as we can understand from large numbers of literary works by nationalities we have interactions with, horse is a mount associated with Turks. In terms of being able to transfer equestrian sports, which have been the subject of poems, stories and legends, to the next generations, all the literary works written on equestrian sports have a great importance. Traditional equestrian sports found a place in every aspect of social development; Turkish history also included equestrian sports within its own development and left a magnificent legacy to our country.

**Key Words:** Equestrian sports, Literature

# GOOGLE VE YOUTUBE ARAMA MOTORLARINDA OLİMPİK VE GELENEKSEL TÜRK GÜREŞLERİNİN ARANMA ORANLARININ KARŞILAŞTIRILMASI

# COMPARISON OF SEARCH RATES OF OLYMPIC AND TRADITIONAL TURKISH WRESTLING ON GOOGLE AND YOUTUBE SEARCH ENGINES

*Mehmet Akif Ziyagil** *Kemal Tamer*** *Fethi Arslan**

* *Mersin Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Mersin.*

** *Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Ankara.*

## ÖZET

İnternet teknolojilerinin gelişmesi insanların birbiriyle olan iletişimini kolaylaştırırken, birçok yenilikleri de beraberinde getirmiştir. İnternet; sadece haberleşme ve bilgi paylaşımında değil, kamu hizmetlerinden kültürler arası etkileşime ve spora kadar birçok alanda hayatımıza yenilikleri getirmiştir. Kültürel değer olarak geleneksel güreşler ile ilgili internette yazılı ve görsel unsurların yer alması ile diğer insanların paylaşımına açılması, kuşaklararası ortak duygu ve inançların paylaşımını mümkün kılacaktır. Böylece bu çalışma, Google ve Youtube arama motorlarında Olimpik ve Geleneksel Türk Güreşlerinin aranma oranlarının karşılaştırılmasını amaçlamaktadır.

Türkiye'de 2016 yılında spor kategorisinde, Google web, Google haberler ve Youtube arama seçeneklerinde olimpik ve geleneksel güreşler arasında ilgi eğilimlerinin karşılaştırılması yapılmıştır. Eğilimlerde sunulan değerler ile belirli bir bölge ve zaman için grafikteki en yüksek nokta ile göreli bir aramaya yönelik ilgi gösterilmiştir.

Bu çalışmanın bulguları hem Google web hem de Youtube aramada yağlı güreş karakucak güreşten belirgin şekilde daha çok popülerdir. Geleneksel ve Olimpik güreşler karşılaştırılmasında, hem Google web aramada hem de Youtube arama motorlarında yağlı güreş sırasıyla serbest güreş, karakucak ve Grekoromen güreşten daha yüksek eğilim sergilemektedir. Dünya genelinde futbol ve basketbol değişimli olarak en yüksek popülerliğe sahipken güreş her iki branştan belirgin şekilde daha düşük popülerliğe sahip gözükmektedir.

Sonuç olarak, Olimpik ve geleneksel güreşlerin toplumda yaygınlaştırılmasında, internette özellikle gençlere yönelik güreşle ilgili bilgi, haber, oyun ve videoların sayısı ve kalitesinin artırılması konusunda daha çok çabaya ihtiyaç vardır.

**Anahtar Kelimeler:** Olimpik ve geleneksel güreşler, Google, Youtube.

## ABSTRACT

The development of Internet technologies has facilitated the communication among people and leads to many innovations together. These innovations include; not only in communication and information sharing, but also in interactions between cultures from public services to sports fields. As a cultural value, traditional wrestling on the internet will enable the sharing of written and visual elements and sharing of common beliefs and emotions with other people. Thus, this study aims to compare the search rates of Olympic and Traditional Turkish Wrestling on Google and Youtube search engines.

In Turkey, in 2016, interest trends of Olympic and traditional wrestling were compared with respect to sports branches, Google web search, Google news search and Youtube search options. Numbers represent search interest relative to the highest point on the chart for the given region and time. A value of 100 is the peak popularity for the term. A value of 50 means that the term is half as popular. Likewise a score of 0 means that the term was less than 1% as popular as the peak.

Results of this study showed that oil wrestling was more popular than Karakucak wrestling in both the Google web search and Youtube search. Oil wrestling had higher popularity than free style, karakucak and Greco-Roman styles in both Google web search and Youtube search engines.

Popularity of soccer and basketball was also higher than wrestling in the World. Wrestling had lower popularity compared to soccer and basketball in both the Google web search and YouTube search.

In conclusion, more efforts are needed to increase the number and quality of information, news, games and videos related to traditional wrestling especially for young people, in the promotion of Olympic and traditional wrestling in society.

**Key words:** Olympic and traditional wrestling, Google, YouTube.

## GİRİŞ

Tarihi belgelerde yer alan ve günümüzde varlığını sürdüren spor branşları içerisinde, güreşin uzun vadede çarpıcı ve kalıcı varlığı ön plana çıkmaktadır (Philippe, 2014). Güreş, bazı evrensel anlayışlar ile tanımlanan ve değişik formları ile dünya çapında farklı kültürlerde yer alan bir aktivitedir. Gelenek kavramı sporla ilişkilidir. Geleneklerin yaşatılmasında, nesiller arası değer ve anlamların zenginleştirilmesi ile kültürün gelecek kuşaklara aktarılmasında güreş önemli bir rol oynamıştır.

Türkiye'de geleneksel güreşlerin, özellikle yağlı güreşin tahminlerin çok ötesinde büyük bir seyirci kitlesine sahip olduğu ifade edilse de (Güreş Federasyonu Üst Kurul ve Temsilcileri Raporları, 1997, 2001, 2003, 2004) günümüzde futbol ve basketbol gibi popüler sporlara kıyasla hangi seviyede olduğu araştırılmaya ihtiyaç duymaktadır.

Türkiye'de güreş sporunun popülaritesi ve seçilmiş bazı spor branşları ile karşılaştırıldığı bir çalışmada (Türkmen, İmamoğlu ve Ziyagil, 2006), en popüler spor branşı tercihlerinde futbol %71.1 ile birinci, basketbol %10.0 ile ikinci, voleybol %6.0 ile üçüncü ve güreş %5.4 ile dördüncü sırada yer aldığı rapor edilmiştir. Aynı çalışmada, güreşin mevcut izlenme oranlarından daha çok medyada izlenilmek istendiği, özellikle yağlı güreşin futboldan daha çok bir seyirci kitlesine sahip olduğu, alt tabaka/ alt kültür sporu olmadığı ve güreşi elit boyutta yapanların eğitim düzeylerinin diğer branşlardan yüksek olduğu belirtilmektedir. Aynı araştırmada, Türk halkı için güreşin birçok sosyal fonksiyonları yerine getirdiği; spordan da öte bir anlam taşıdığı, sosyal değerler ve hatta sosyal norm gibi anlaşıldığı vurgulanmaktadır.

Fişne, Bardakçı ve Karagöz (2017) ata sporumuz güreşle ilgili günümüzdeki toplumsal bakışın ortaya konulmasına yönelik çalışmalarında, güreşe olan ilginin gençlerde daha düşük olduğu, eğitim düzeyi yükseldikçe güreşe olan ilginin azaldığı, katılımcıların yaklaşık % 32'sinin bir güreşçi ismi bile yazamadığı, yarısından fazlasının (% 54) hiç güreş müsabakası izlemediği ve yaklaşık yarısının (% 45) erkek çocukları varsa veya olursa güreş yapmasını istemediğini bildirmişlerdir. Bu çalışmadan elde edilen bulgular güreş sporuna yönelik toplumsal ilginin düşük olduğunu ve Uluslararası literatürdeki benzer çalışmalar da başka toplumlarda da geleneksel sporlara yönelik ilginin azaldığını göstermektedir.

Bireylerin Olimpik ve geleneksel güreşlere yönelik düşünce, duygu ve davranışlarını organize eden tutarlı bir eğilim içerisinde olması beklenmektedir. Bireylerin, güreşe yakınlık duyması, ondan hoşlanması ve ona öncelik tanımasını sağlayacak eğitimin küçük yaşlardan itibaren verilmesi gereklidir. Küresel güçlerin kültürümüzü yok etme çabalarına karşı gençlerin eğitim ve günlük hayatının bir parçası haline getirilmesi gereken güreşin, modern ve geleneksel özellikleri ile yaşatılması ve yaşanılması gerekmektedir. Geçmişten günümüze miras olarak gelen geleneksel güreşler yönelik kitlesel ilgi veya popülarite gittikçe azalmaktadır. Kurumlar ve bireyler arasında çift yönlü iletişimi mümkün kılan internet, en önemli bilgi edinme ve aktarma yolu olarak gösterilmektedir. Bu bağlamda olimpik ve geleneksel güreşlerin bilgi edinme, haber ve video sitelerinde ne oranda araştırıldığı ve izlendiği toplumsal ilginin göstergesi olabilir.

İnternet teknolojilerinin gelişmesi insanların birbiriyle olan iletişimini kolaylaştırırken, haberleşme ve bilgi paylaşımı gibi birçok yenilikleri de beraberinde getirmektedir. Kültürel değer olarak geleneksel güreşlerin internette yazılı ve görsel unsurların yer alması ile diğer insanların paylaşımına açılması, kuşaklararası ortak duygu ve inançların paylaşımını mümkün kılacağı açıktır. Böylece bu çalışma, Google ve Youtube arama motorlarında Olimpik ve Geleneksel Türk Güreşlerinin aranma oranlarının karşılaştırılmasını amaçlamaktadır.

## MATERYAL VE YÖNTEM

Bu çalışmada, araştırma problemi hakkında var olan kütüphane, arşiv, internet ve benzeri kaynaklardan derlenen verilere dayalı yapılan dokümanter araştırma yöntemi kullanılmıştır. Arama motorları, internette yer alan sitelerin yazılar, dosyalar, videolar, resimler vb. gibi içeriklere göre kayıt altına alınarak arşivlendiği, listelendiği ve kullanıcıların yapmış olduğu arama sorgularına en hızlı ve en doğru şekilde sonuç vermeyi amaçlayan yazılımlar ve web siteleridir.

Google arama motoru, internet üzerinde bulunan içeriği aramak için kullanılan bir mekanizmadır. Trend kelimesi eğilim, akım, gidişat, anlamlarına gelmektedir. Yani trend kelimesinin Türkçesinden yola

çıkarak Google Trendi (https://trends.Google.com/) Google veya eğilimleri yada başka bir değişle arama eğilimlerini gösteren bir araç olarak tanımlanabilir. Genelde trendler arama terimlerine olan ilginin düzeyinin ölçülmesine yardımcı olmaktadır.

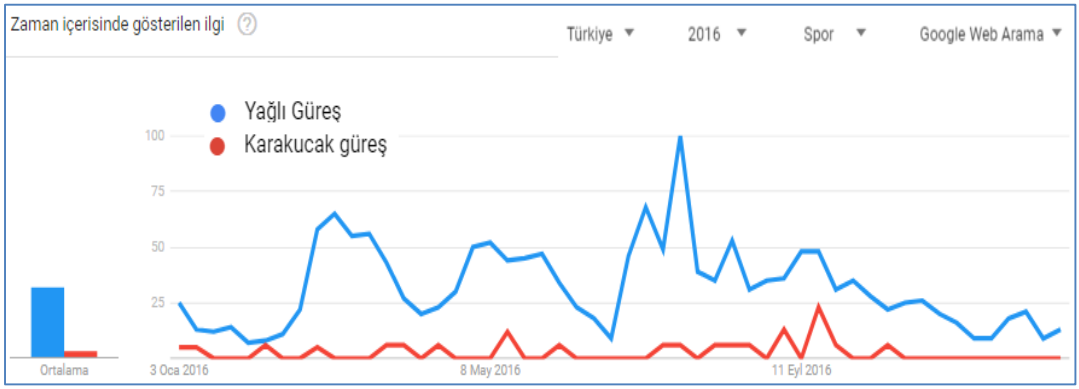
"Googletrends" sitesinde, sadece bir grubun bir değişken ile ilgili zaman içerisindeki değişimi araştırılacağı gibi aynı değişkende farklı grupların eğilimlerinin karşılaştırılması da yapılabilir. Trendlerin veya eğilimlerin belirlenmesinde şu değişkenlerin kullanılması mümkündür. Coğrafi sınırlama: Dünya genelinde ve ülkeler genelinde aramanın sınırlandırılması mümkün gözükmektedir. Bu çalışmada, dünya geneli ve Türkiye sınırlaması kullanılmıştır. Zaman sınırlaması: Saat, gün, ay, yıl sınırlaması seçenekleri vardır. Bu çalışmada karşılaştırmalarda geçmiş en yakın yıl olarak 2016 yılı kullanılmıştır. Kategori sınırlaması: Bu bölümde, tüm kategoriler seçeneği ile alış verişten bilime, finanstan sağlığa ve spora kadar birçok kategori seçeneği sunulmuştur. Bu çalışmada sadece spor kategorisi kullanılmıştır. Arama grubu sınırlaması: Bu bölümde, Google web arama, görsel arama, Google haberler arama, Google alışveriş ve Youtube arama seçenekleri sunulmuştur. Bu Çalışmada, Google web arama, Google haberler arama ve Youtube arama seçenekleri kullanılmıştır. Eğilimlerde sunulan değerler ve sayılar, belirli bir bölge ve zaman için grafikteki en yüksek nokta ile göreli bir aramaya yönelik ilgiyi göstermektedir. 100 değeri, dönemin en yüksek popülerliğini göstermektedir. Yine 50 değeri ise, bunun yarısı kadar popüler anlamına gelmektedir. Benzer şekilde, 0 değeri, göreli bir aramaya yönelik ilginin en yüksek popülerliğinin %1'inden daha az popüler olduğunu göstermektedir.

## BULGULAR

Bu çalışmanın bulguları "https://trends.Google.com" adresinde yapılan aramaları karşılaştırmalı şekilde tablolar halinde sunulmuştur.

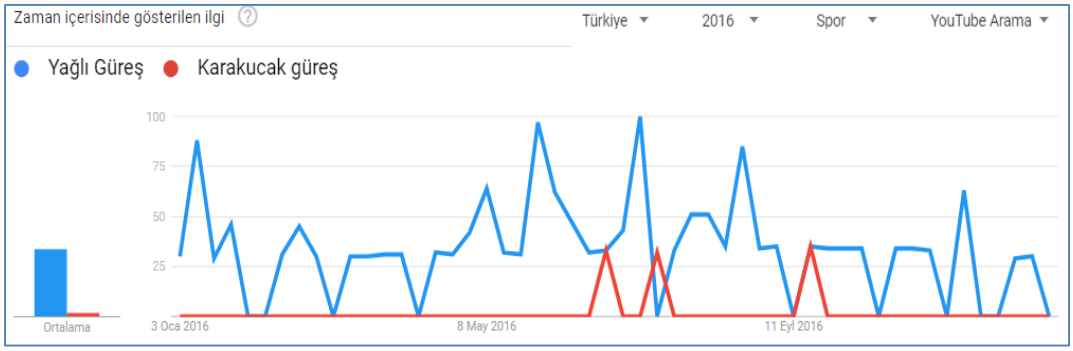
Grafik 1. Yağlı ve karakucak güreşin Web'de aranma oranlarının karşılaştırılması.

Çalışma bulguları yağlı güreşin Google web aramasında belirgin şekilde karakucak güreşinden daha çok



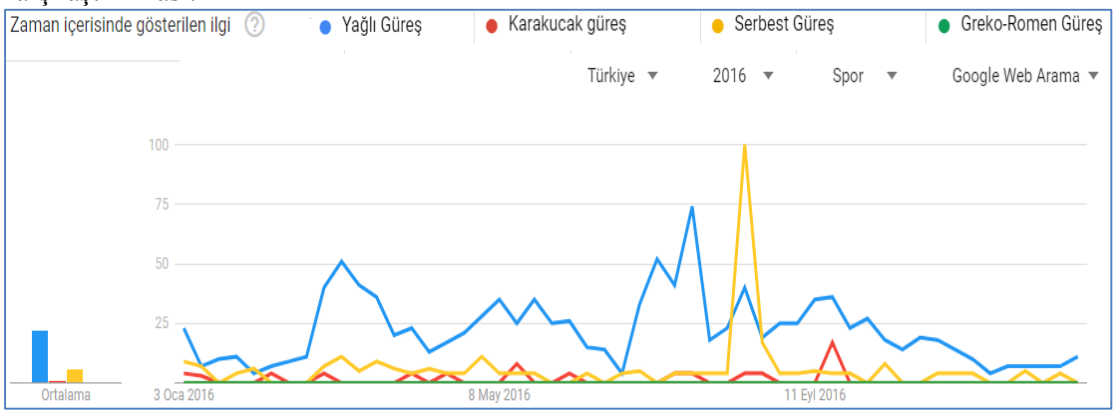

arandığını göstermektedir. Yağlı güreşe olan ilgi Mayıs ve Eylül ayları arasında zirveye çıkarken Nisan ve Eylül ayları arasındaki 5-6 aylık döneme yayılmaktadır (Grafik 1).

Grafik 2. Yağlı ve karakucak güreşin Youtube izlenme oranlarının karşılaştırılması.



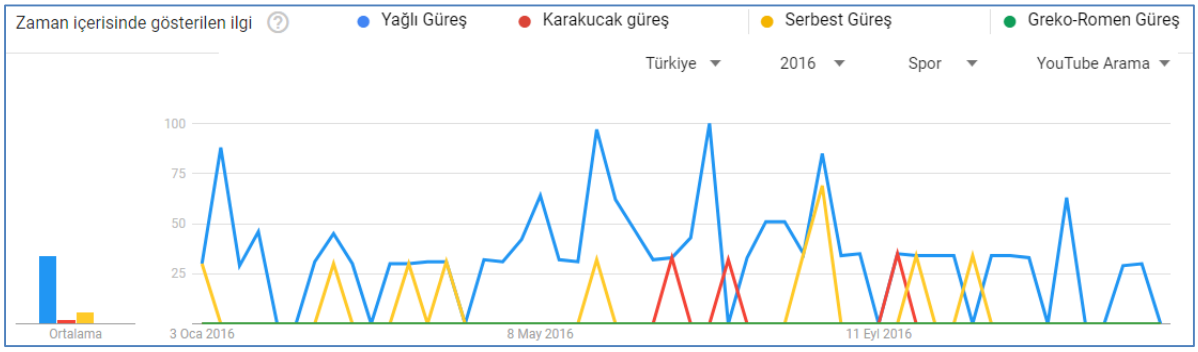
Youtube video (görseller) izleme oranlarında yağlı güreşin karakucaktan daha belirgin şekilde önde olduğu görülmektedir. Bu ilgi Ocak ayında yüksek oranda başlasa da, Mayıs ve Eylül ayları arasında yoğunlaşmaktadır (Grafik 2)

Grafik 3. Olimpik ve geleneksel güreşlerin karakucak güreşin Web'te aranma oranlarının karşılaştırılması.



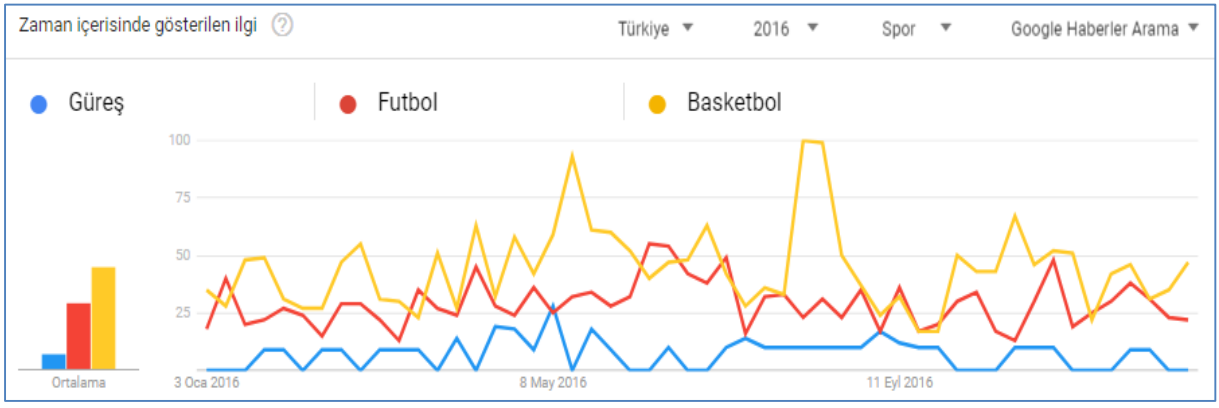

Geleneksel ve modern güreşlerin web araması ilgi oranları karşılaştırılmasında, Grekoromen güreş bir yıllık eğilim içerisinde çok düşük izlenme oranı sebebiyle gözükmezken genelde yağlı güreş ve Olimpiyat Oyunları sırasında da serbest güreş en yüksek seviyede ilgi çekmektedir. Serbest güreşte toplumsal ilginin artışı uluslararası başarıya bağlı gözükmektedir. Yağlı güreş başarı ulusal yada bölgesel çerçevede değerlendirilmektedir.

Grafik 4. Olimpik ve geleneksel güreşlerin güreşin Youtube'da izlenme oranlarının karşılaştırılması.



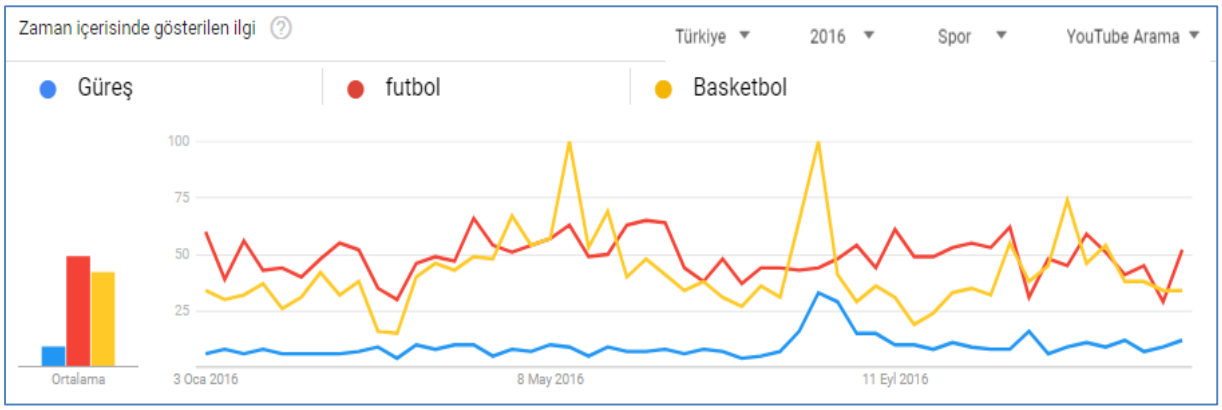

Geleneksel ve modern güreşlerin Youtube araması ilgi oranları karşılaştırılmasında yağlı güreş en yüksek, serbest güreş orta, karakucak ve Grekoromen güreş düşük seviyede izlenmektedir.

Grafik 5. Güreş, futbol ve basketbolun Google haberlerde aranma oranlarının karşılaştırılmasında,



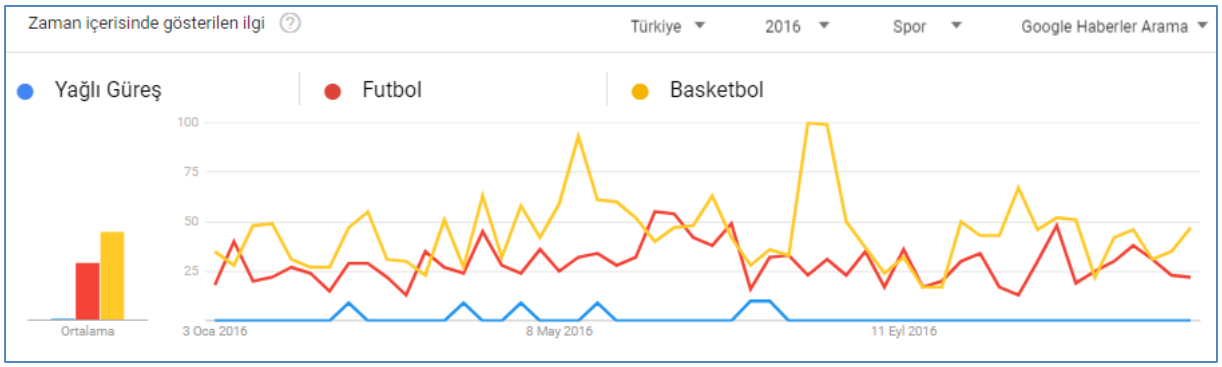
Güreş, futbol ve basketbolun Google haberlerde aranma oranlarının karşılaştırılmasında, yağlı güreş en yüksek, serbest güreş orta ve karakucak düşük seviyede izlenmektedir. Yağlı güreşe Ocak-Eylül, serbest güreşe Nisan-Ekim karakucak güreş ise Haziran-Eylül ayları arasında izlenmektedir.

Grafik 6. Güreş, futbol ve basketbolun Youtube'ta izlenme oranlarının karşılaştırılması.



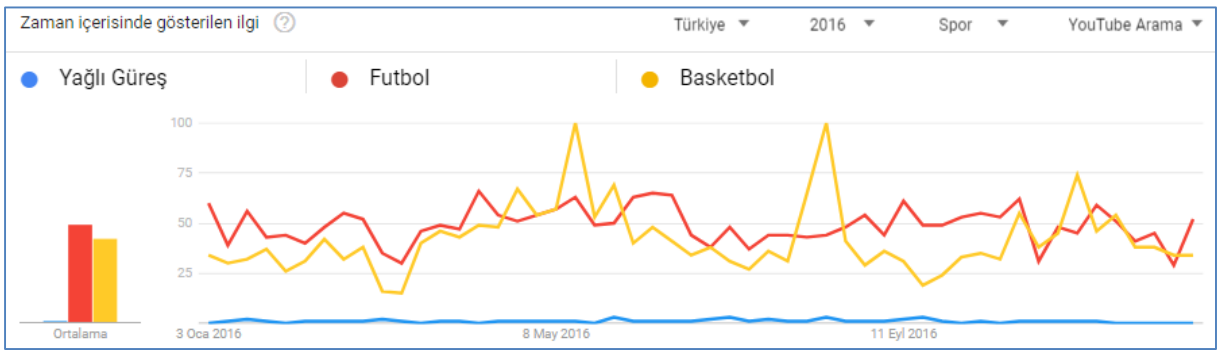

Güreş, futbol ve basketbol branşlarının Youtube'ta izlenme oranlarının karşılaştırılmasında futbol birinci, basketbol ikinci ve güreş üçüncü sırada yer almaktadır. Güreş kelimesi olimpik ve geleneksel güreşlerin tümünü kapsamaktadır. Yılın üç döneminde basketbolun futbolda daha popüler olduğunu göstermektedir. Youtube'ta futbol ve basketbola gösterilen ilgi yaklaşık güreşin 4-5 katı gözükmektedir (Grafik 6).

Grafik 7. Yağlı güreş, futbol ve basketbolun Google haberlerde aranma oranlarının karşılaştırılması.



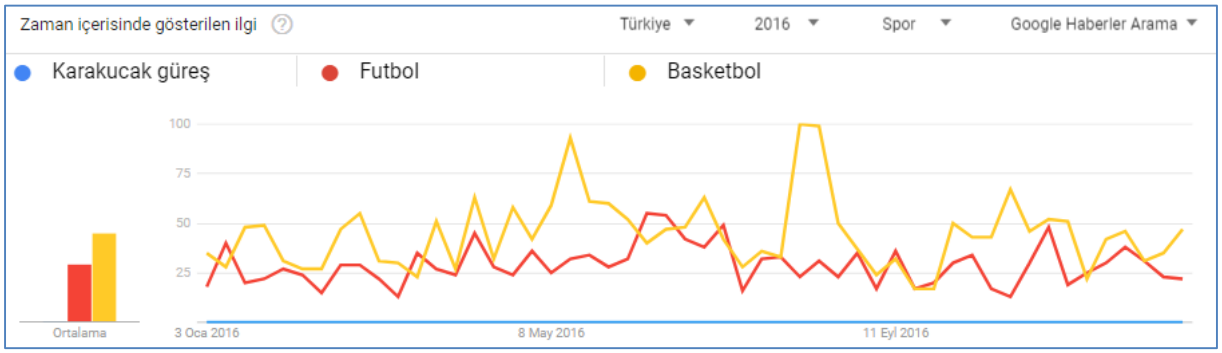

Yağlı güreş, futbol ve basketbolun Google haberlerde aranma oranlarının karşılaştırılmasında, yağlı güreş yılın beş döneminde diğer branşların aranma oranlarına biraz yaklaşmaktadır (Grafik 7).

Grafik 8. Yağlı güreş, futbol ve basketbolun Youtube'ta izlenme oranlarının karşılaştırılması.



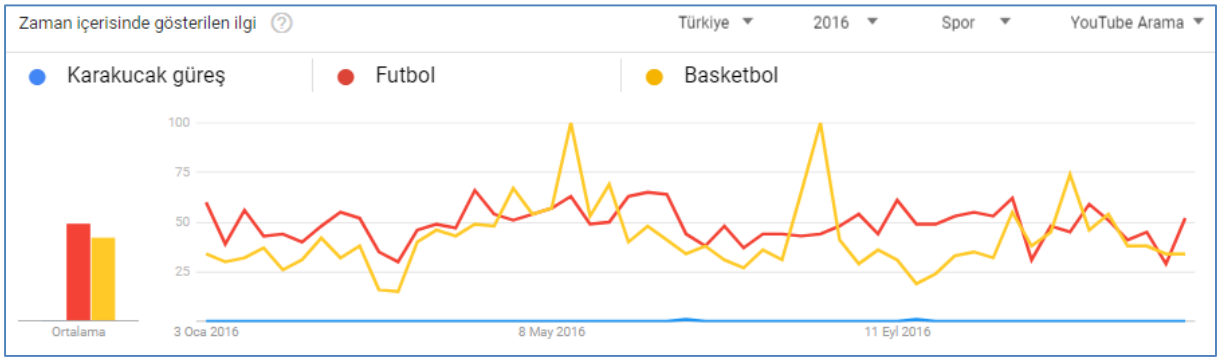

Yağlı güreş, futbol ve basketbolun Youtube'ta izlenme oranlarının karşılaştırılmasında, yağlı güreş yılın yedi döneminde diğer branşların aranma oranlarına biraz yaklaşmaktadır (Grafik 8).

Grafik 9. Karakucak güreşi, futbol ve basketbolun Google haberlerde aranma oranlarının karşılaştırılması.



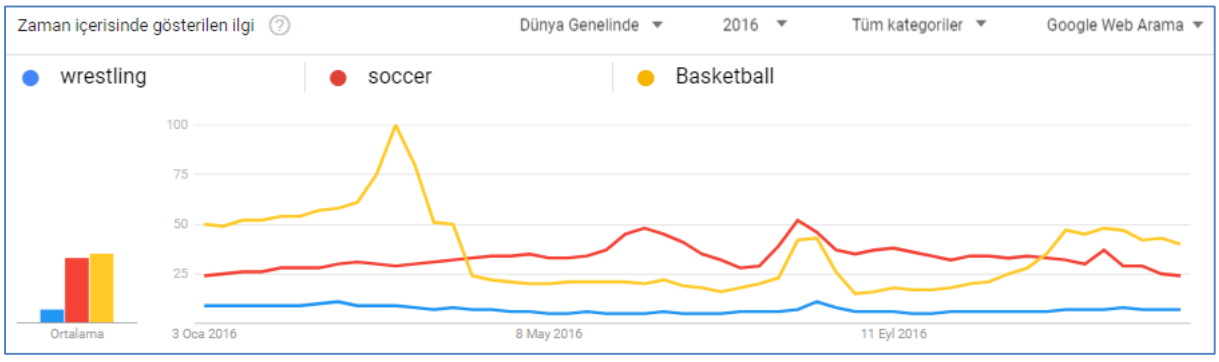

Karakucak güreşi, futbol ve basketbolun Google haberlerde aranma oranlarının karşılaştırılmasında, bir yıllık eğilim içerisinde karakucak güreşin çok düşük izlenme oranı sebebiyle gözükmemektedir. Basketbola olan ilgi yılın bazı dönemlerinde futbolu geçse de, yıllık izlenme oranı bakımından futbol en yüksek değere sahiptir (Grafik 9).

Grafik 10. Karakucak güreşi, futbol ve basketbolun Youtube'ta izlenme oranlarının karşılaştırılması.



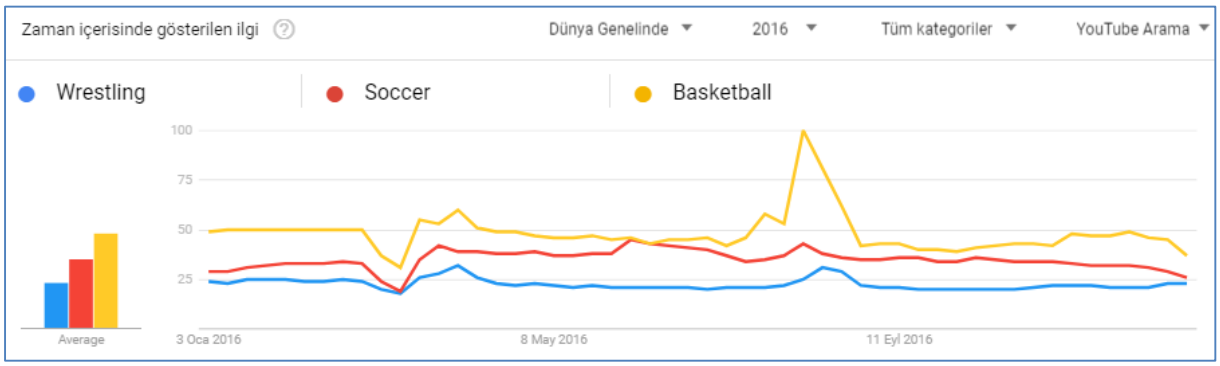

Karakucak güreşi, futbol ve basketbolun Youtube'ta izlenme oranlarının karşılaştırılmasında, yılın tamamında diğer branşlar ile karşılaştırma yapılacak karakucak güreşi ile ilgili bir veri gözükmemektedir (Grafik 10).

Grafik 11. Dünya genelinde güreş, futbol ve basketbolun web'te aranma oranlarının karşılaştırılması.



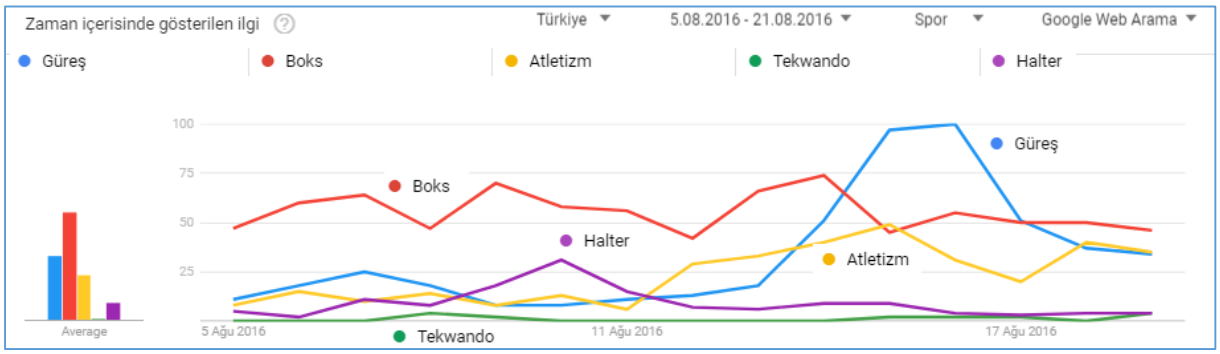

Dünya genelinde güreş, futbol ve basketbolun web'te aranma oranlarının karşılaştırılmasında, basketbolun yılın belirli dönemlerinde futboldan daha popüler olduğu ve güreşin her iki branşın çok altında ilgi çektiğini göstermektedir (Grafik 11).

Grafik 12. Dünya genelinde güreş, futbol ve basketbolun web'te aranma oranlarının karşılaştırılması.



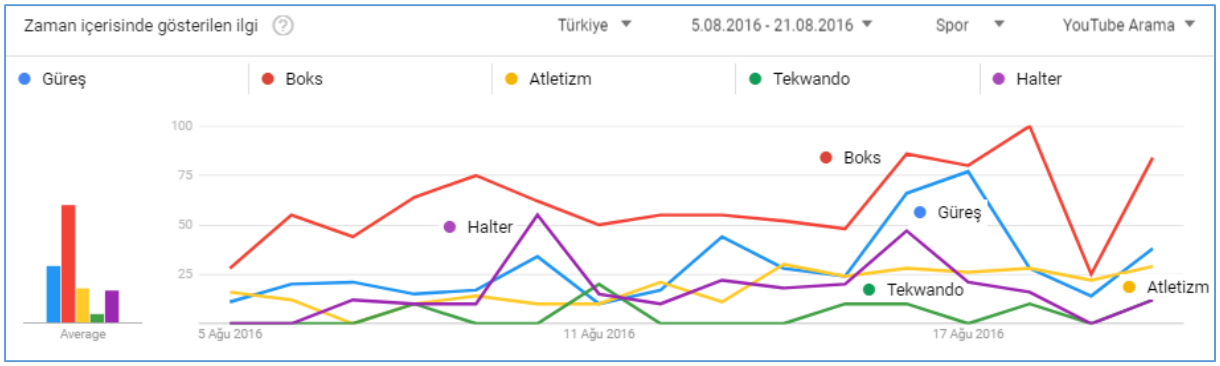

Dünya genelinde güreş, futbol ve basketbolun Youtube'ta izlenme oranlarının karşılaştırılmasında, basketbolun yılın tamamında futboldan daha popüler olduğu ve güreşin her iki branşın çok altında ilgi çektiğini göstermektedir (Grafik 12).

Grafik 13. Rio Olimpiyat Oyunları sırasında Türkiye'de güreş, boks, atletizm, halter ve tekwando branşlarının web'te aranma oranlarının karşılaştırılması.




Rio Olimpiyat Oyunları sırasında Türkiye'de güreş, boks, atletizm ve halter branşlarının web'te aranma oranlarının karşılaştırılmasında, boks branşına daha çok ilginin gösterildiği açıktır. Sırasıyla Grekoromen ve serbest stil kendi müsabakalarında daha çok ilgi toplamışlardır. En yüksek ilgi serbest güreşe ve daha sonra Grekoromen güreşe gösterilmiştir (Grafik 13).

Grafik 14. Rio Olimpiyat Oyunları sırasında güreş, boks, atletizm ve halter branşlarının Youtube'da izlenme oranlarının karşılaştırılması.




Rio Olimpiyat Oyunları sırasında Türkiye'de güreş, boks, atletizm, tekwando ve halter branşlarının Youtube'ta izlenme oranlarının karşılaştırılmasında, boks branşına daha çok ilginin gösterildiği açıktır. İkinci sırada güreş izlenirken üçüncü sırada atletizm yer almaktadır. Halter ise, en düşük oranda izlenmektedir. Tekwando ise en düşük izlenme oranına sahiptir (Grafik 14).

## TARTIŞMA

Haberleşme ve bilgi paylaşımı gibi birçok yenilikleri bünyesinde barındıran internette kültürel değer olarak geleneksel güreşler ile ilgili yazılı ve görsel unsurların yer alması ile toplumun paylaşımına açılması, kuşaklararası ortak duygu ve inançlar ile spor kültürünün paylaşımını mümkün kılacaktır. Bu araştırmada, Google ve Youtube arama motorlarında Olimpik ve Geleneksel Türk Güreşlerinin aranma oranlarının karşılaştırılmasını amaçlamıştır. Çalışma bulguları hem Google web hem de Youtube aramada yağlı güreş karakucaktan belirgin şekilde daha çok popülerdir. Geleneksel ve Olimpik güreşler karşılaştırılmasında, hem Google web aramada hem de Youtube arama motorlarında yağlı güreş sırasıyla serbest güreş, karakucak ve Grekoromen güreşten daha yüksek izlenme eğilim sergilemektedir. Dünya genelinde futbol ve basketbol değişimli olarak en yüksek popülerliğe sahipken güreş her iki branştan çok daha az popülerliğe sahip gözükmektedir.Türkiye'de geleneksel güreşlerin, özellikle yağlı güreşin tahminlerin çok ötesinde büyük bir seyirci kitlesine sahip olduğu ifade edilse de (Güreş Federasyonu Üst Kurul ve Temsilcileri Raporları, 1997, 2001, 2003, 2004), bu çalışmanın sonuçları güreş sporunun günümüzde futbol ve basketbol gibi popüler sporlara kıyasla daha düşük seviyede popüler olduğu göstermektedir. Ayrıca, bu çalışmanın sonuçlarının Türkmen ve ark. (2006) %71.1'lik oranla futbolu birinci, %10'luk oranla basketbol ikinci, %6'lık oranla voleybol üçüncü ve %5.4'lük oranla güreşin dördüncü sırada popüler olarak bildirdiği çalışmanın sonuçları ile paralellik göstermektedir. Diğer yanda başka bir araştırmada elde edilen bulgular, güreş sporuna yönelik toplumsal ilginin düşük olduğunu ve Uluslararası literatürdeki benzer çalışmalarda başka toplumlarda da geleneksel sporlara yönelik ilginin azaldığını göstermektedir (Fişne, Bardakçı ve Karagöz, 2017). Son 15 yılda, köylerde yaşayan nüfusun azalması ile serbest ve grekoromen güreşçilerin geleneksel güreşlerin en önemli kaynağına dönüştüğü Türkiye'de Olimpik ve geleneksel güreşlerin toplumda yaygınlaştırılmasında, özellikle gençlere yönelik güreşle ilgili bilgi, haber ve videoların sayısı ve kalitesinin artırılması konusunda daha çok çabaya ihtiyaç vardır. Karakucak güreşlerinde Türkiye'de öne çıkan güreşçilerin seyir zevki ve mücadele düzeyi yüksek müsabakaları Youtube sitesine yüklenmelidir.

## REFERANSLAR

Fişne, M., Bardakçı, S. ve Karagöz, Y. (2017). Ata Sporumuz Güreşe Yönelik Günümüzdeki Toplumsal Bakışın Değerlendirilmesi, CBÜ Bed Eğt Spor Bil Dergisi: 12(1) 28-42.

Türkmen, M., İmamoğlu, O. ve Ziyagil, M.A. (2006). Türkiye'de güreş sporunun popülaritesi ve seçilmiş bazı spor dalları ile karşılaştırılması. Türk Dünyası Araştırmaları, 163, 77-94.

Philippe, T. (2014) Wrestling Styles and the Cultural Reinterpretation Process, The International Journal of the History of Sport, 3.

Yağlı Güreş Üst Kurul Raporları, (1997, 2001, 2003 ve 2004). Güreş Federasyonu, Ankara.

# POSTER BİLDİRİLER /POSTER PREZENTATION

## GELENEKSEL ATLI SPORLARDA YÖNETİM VE ORGANİZASYON

*Onur ÖZTÜRK* Muhammet Hakan MAYDA* Ali Kerim YILMAZ**
**Ondokuz Mayıs Üniversitesi Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi SAMSUN*

**ÖZET**
Çalışmamızda; tüm imkânsızlıklara rağmen en az hata ile muazzam organizasyonlar yapan ceddimizin izledikleri yolları anlayabilmek ve bugünün ihtiyaçlarını karşılayabilecek organizasyon ilkeleri oluşturabilmek amaçlanmıştır. Tarama metodu ile oluşturulmuş olan araştırmamızda; bağlayıcı çalışmalardan, alanla ilgili doktora tezlerinden ve belgelerden faydalanılmıştır. Geçmişte; ulaşım ve iletişim yoksunluğuna rağmen hazırlanan şölenler, gerçekleştirilmiş olan spor yarışları adeta bugünlerimizin spor yöneticilerine ders verir niteliktedir. Türkler tarafından özellikle askeri amaçlarla kullanılmaya başlayan at, binek hayvanı olarak hareketli bir toplumun doğmasına, Asya ve diğer kıtaların siyasi, tarihi oluşum ve değişmesinde önemli bir rol oynamıştır.[168] Atın tarih boyunca Türk milletinin sosyal yapı ve yaşayışındaki yeri oldukça geniştir. Fertlerini bir askerlik havası içinde yetiştiren Türk halkına sürekli başarılar sağlayan başlıca hususlardan biri, aynı zamanda savaş hazırlığı vasfında olan daimi spor hareketleri idi ki; bunların başında da ata binmek ve at üzerinde çeşitli silahları (ok, süngü vb.) kullanmak gelmekteydi. Bunların tabii bir neticesi olarak atlı sporların Türkler arasında erken devirlerde önemli bir yer işgal etmesine sebep olmuş ve Türkler, tarihin her döneminde at yarışlarına veya atlı oyunlara büyük önem vermişlerdir. Toy şölenlerinde, düğünlerde, düzenlenen oyunların en önemli figürü her zaman at olmuştur. Oyunların organizasyonlarında titizlikle hareket edilmiş; tüm yarışmacılar önceden belirlenmiş, ödüller ve cezalar kesinleştirilmiş, oyun sahalarının ölçüleri dikkatle sınırlandırılmış, oyunun kuralları net bir şekilde ifade edilmiş, izleyiciler kendilerine ayrılan bölümlerde yarışın çeşidine göre oyunlara engel olmayacak biçimde yerleştirilmiş ve müsabaka boyunca oyunun devamlılığını sağlamak amaçlanmıştır. Organizasyonlarda görünen en önemli özellik: Yarışmaların düzenlenmesinde çalışan insanların; yönetimin günümüzdeki tanımında yer alan koordinasyon ve kontrol ilkelerini eksiksiz yerine getirebilmesi ve eksiksiz bir yarışma için göreviyle tam anlamıyla özdeşleşebilmeleridir.
**Anahtar Kelimeler:** Geleneksel Atlı Sporlar, Yönetim, Organizasyon
**ABSTRACT**
This competition, which was performed in the inlands and mountainous villages of Eastern Black Sea region from Samsun to Artvin, is a race performed by a group of horsemen from the bridal procession who are taking the bride from her house to the groom's house. Papağa horse riding or tavuğa at sürme competitions were in the same style and they were performed on rough terrain and sometimes flat terrain. The races have not been performed in Samsun for 40-50 years, while they were performed in Artvin until a very short time ago (10-15 years) . Papağa horse riding is performed with the participation of 5-10 or more people who are good at horse riding among the bride's procession (sağmen or seğmen). Those who want to participate in the race ride their horses at a bit galloping pace and they gather at a specific point ahead of the procession. The most experienced among them tells the direction of the race and the race starts with his signal. The finish line is the groom's house. In front of this house, a person gives one chicken drumstick on a tray and three pieces of fabric to those who rank in the competition. The winner gets the drumstick and the biggest piece of fabric. The remaining two pieces are given to the first runner-up and the second runner-up. The winner raises the chicken drumstick on air, wraps the fabric to the neck of his horse and is taken around the village with drums and trumpet, while the first and second runner-ups join the ceremony with the fabrics they wrap on the necks of their horses. The important thing in the competition is to be the winner and get the drumstick. The material value of the reward is not important because riding around the village is a great honor for the contestant, his tribe and village. It is not known for sure in which date these competitions started. However, taking into consideration that the competition was organized in each wedding the bride was brought on horse and that taking the bride on horse was a common tradition in Turks, it can be said that this competition was held for ages. The competition was last played in 1980 in this area, and it was abandoned gradually as a result of the end of the tradition of bringing the bride on horse and it was completely abandoned for the last 10-15 years.
**Key Words:** Traditional, Equestrian game

# GELENEKSEL PAPAĞA AT SÜRME (TAVUĞA AT SÜRME) YARIŞI
# TRADITIONAL PAPAĞA HORSE RIDING COMPETITION

[1]*Onur ÖZTÜRK* [2]*Muhammet Hakan MAYDA,* [3]*Ali Kerim YILMAZ*
[123]*Ondokuz Mayıs Üniversitesi Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi SAMSUN*

**ÖZET**
Samsun'dan başlayarak Artvin'e kadar olan Doğu Karadeniz bölgesinin iç kısımlarında ve dağlık köylerinde yapılmış olan bu yarış, kız evinden gelin alıp oğlan evine getirmekte olan gelin alayından bir grup atlının yaptığı yarıştır. Papağa at sürme veya tavuğa at sürme yarışları, aynı stil ve tarzda olup 2-5 km.lik mesafelerde engebeli ve ara sıra düz arazide yapılmıştır. Yarışlar Samsun bölgesinde 40-50 yıldır yapılmazken, Artvin yöresindekiler çok kısa süre (10-15 yıl) öncesine kadar yapılmaya devam etmiştir. Papağa at sürme, gelin getirmekte olan alay (sağmen veya seğmen) içinden biniciliğine ve atına güvenen 5-10 ya da daha fazla kişinin katılımı ile gerçekleşir. Yarışa katılmak isteyenler atlarını hafif dörtnala sürerek sağmenden biraz önde ve belli bir noktada toplanırlar: İçlerindeki en tecrübeli kişi yarışın istikametini söyler ve işaretle yarışı başlatır. Yarışta varılacak nokta (finish) damadın evinin önüdür. Bu evin önünde bir kişi elinde tuttuğu bir tepsi içinde bir tavuk butu ve üç parça kumaşı dereceye girenlere verir. Birinci, butu ve büyük parça kumaşı alır. İkinci ve üçüncüye geri kalan iki parça kumaş verilir. Yarışta birinci olan kişi aldığı tavuk butunu eliyle havaya kaldırarak ve kumaş parçasını da atının boynuna sararak köy içinde davul zurna eşliğinde gezdirilir, İkinci ve üçüncüler de aynı şekilde atlarının boynuna taktıkları kumaş parçasıyla merasime katılırlar. Yarışta önemli olan birinci olup butu almaktır. Ödülün maddi değeri önemli değildir. Çünkü birinci olarak davul zurna eşliğinde köy içinde gezmek, yarışmacı, kabilesi ve köyü için büyük bir şereftir. Bu yarışların hangi tarihte başladığı kesin olarak bilinmiyor. Ancak, yarışın bölgede atla gelinin getirildiği her düğünde yapıldığı dikkate alınır ve at ile gelin getirmenin Türklerde yaygın bir yönünün bulunduğu göz önünde bulundurulursa, bu yarışın asırlardır yapıldığı söylenebilir. Yarış bu bölgede en son 1980'de oynanmış, at ile gelin getirme âdetine bağlı olarak yavaş yavaş terk edilmiş ve son 10-15 yıldır tamamıyla terk edilmeye yüz tutmuştur.
**Anahtar Kelimeler:** Geleneksel, Atlı Oyun
**ABSTRACT**
This competition, which was performed in the inlands and mountainous villages of Eastern Black Sea region from Samsun to Artvin, is a race performed by a group of horsemen from the bridal procession who are taking the bride from her house to the groom's house. Papağa horse riding or tavuğa at sürme competitions were in the same style and they were performed on rough terrain and sometimes flat terrain. The races have not been performed in Samsun for 40-50 years, while they were performed in Artvin until a very short time ago (10-15 years) . Papağa horse riding is performed with the participation of 5-10 or more people who are good at horse riding among the bride's procession (sağmen or seğmen). Those who want to participate in the race ride their horses at a bit galloping pace and they gather at a specific point ahead of the procession. The most experienced among them tells the direction of the race and the race starts with his signal. The finish line is the groom's house. In front of this house, a person gives one chicken drumstick on a tray and three pieces of fabric to those who rank in the competition. The winner gets the drumstick and the biggest piece of fabric. The remaining two pieces are given to the first runner-up and the second runner-up. The winner raises the chicken drumstick on air, wraps the fabric to the neck of his horse and is taken around the village with drums and trumpet, while the first and second runner-ups join the ceremony with the fabrics they wrap on the necks of their horses. The important thing in the competition is to be the winner and get the drumstick. The material value of the reward is not important because riding around the village is a great honor for the contestant, his tribe and village. It is not known for sure in which date these competitions started. However, taking into consideration that the competition was organized in each wedding the bride was brought on horse and that taking the bride on horse was a common tradition in Turks, it can be said that this competition was held for ages. The competition was last played in 1980 in this area, and it was abandoned gradually as a result of the end of the tradition of bringing the bride on horse and it was completely abandoned for the last 10-15 years.
**Key Words:** Traditional, Equestrian game

# ÇEVGEN / POLO OYUNUNUN TARİHSEL GELİŞİMİ

Sedat KÂHYA, Sefa YILDIZ, Abdulkerim DARENDELİ, Mehmet GÜL
Cumhuriyet Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu – SİVAS

## ÖZET

**Araştırmanın Önemi:** Türklerin atı ilk evcilleştiren millet olması ve ata binme kabiliyetleri çevgen oyununda öncü olmalarını sağlayan önemli bir etken olmuştur. At üzerinde çeşitli maharetleri artıran ve askeri eğitim amacıyla oynanan bu oyun, insanlar tarafından önemli bir atlı spor olarak görülmüştür. Geleneksel Türk atlı sporu olarak bilinen ancak çoğu kaynakta ilk olarak Persler tarafından oynanmaya başlandığı belirtilen "çevgen/polo" oyununun kökeni, oynanış biçimleri, etkilendiği kültürler, oynandığı bölgeler ve günümüze kadar uzanan tarihsel gelişimi incelenmektedir. **Araştırmanın Amacı:** Bu çalışmada amaç; Çevgenin tarihine ışık tutarak Türk spor tarihindeki yerini ortaya koymak ve günümüzde daha çok İngilizler ve Amerikalılar tarafından polo adıyla oynanan oyunun Türk toplumlarında da bilinirliğini artırmaktır. **Araştırmanın Metodu:** Araştırmada belge tarama metodu kullanılarak konu ile ilgili ulusal ve uluslar arası literatür incelenmiştir. Elde edilen bilgiler doğrultusunda çalışma şekillendirilmiştir. **Sonuç:** Araştırma sonucunda elde edilen bilgiler göz önünde bulundurulduğunda oyunun kökeni hakkında kesin bir yargıya varılamamıştır. Çok geniş bir coğrafyada oynanıldığı bilinen çevgen oyununun dolayısıyla Türk kültüründe ve diğer kültürlerde önemli bir yerinin olduğu görülmüştür. Çevgen oyununun ortaya çıkışında hangi ulusun rolü olduğu konusunda dünya literatürlerinde kayda değer herhangi bilgiye rastlanmasa da, atlı bozkır kültürünün etkisiyle ortaya çıktığı; bunun şekillenmesinde de iktisadi hayat, coğrafi faktör ve diğer sosyo-kültürel unsurların olduğu anlaşılabilmiştir. Konu üzerinde çalışma yapan araştırmacılara yol göstermesi ve varsa çabalarının desteklenmesi için, özellikle de elde edilen kaynakların var olanlarla birlikte Türk ve dünya kamuoyuna sunulması gerektiği düşünülmektedir.
***Anahtar Kelimeler:*** Türk Spor Tarihi, Atlı Sporlar, Çevgen, Polo

## *ABSTRACT*

**The importance of the study:** Being the first nation which domesticated horse and their ability to ride, were some important factors that enabled Turkish people to be pioneers in çevgen game. This game which increase various abilities on horse and being played for military trainings, is seen by people as an important equestrian sport. So, importance of the study is to examine the origin of the game, playing styles, the cultures that the game influenced by, areas where the game played and historical development of the çevgen game which is known as Turkish game and which is in many resources being pointed as played by Persians first. **The purpose:** This study designed to show position of Turkish sports history by lightening up the history of the çevgen game and to increase awareness of the game in Turkish societies which is mostly played today by English and American people with the name polo. **Method:** In this study, national and international literature is examined and the study is made with collected information. **Result:** when collected information considered, there was no definite conclusion found. Consequently it is seen that çevgen game which is known that played in a large geography, has an important role in Turkish culture and other cultures. Although there is no remarkable information about origin of the çevgen game, it is understood that çevgen is emerged with equestrian culture. Economic life, geographical factors and other socio-cultural elements were the elements that made it. It is considered to be important to illuminate researchers who works on this subjuect and support their efforts, and it is especially important to ensure the collected and the available informations for Turkish and world public opinion.
**Key words:** Turkish sports history, Equestrian sports, Çevgen, Polo

# MİNDER GÜREŞİNDE SEMBOL LOGO ve MASKOT KULLANIMI
# SYMBOL, LOGO AND MASCOT USE IN MODERN WRESTLING

*GÜLTEN İMAMOĞLU* Özlem DEMİRTAŞ***
**OMÜ Güzel Sanatlar Fakültesi/SAMSUN*
***HİTÜ Spor Bilimleri Fakültesi/ÇORUM*

**ÖZET**

Bu çalışmanın amacı minder güreşinde sembol, logo ve maskot kullanım durumunun araştırılmasıdır. Literatür ve görsel medya taranmıştır.

Türk güreşinde Cumhuriyetin kurulduğu ilk yıllarda federasyon ambleminde güreşçi figürleri yer almazken daha sonra logoya güreşçiler yerleştirilmiştir. Türk güreşinde özellikle kulüplerin logolarında güreşçi figürlerine yer vermedikleri görülmüştür. Bu duruma kulüplerin çoğunun güreş dışında başka branşlarda faaliyet göstermelerinin ön planda olduğu etkili olabilir. Özellikle Amerika Birleşik Devletleri güreş kulüplerinin logolarında güreşçi figürlerine yer verdikleri dikkati çekmektedir.

Sonuç olarak Türkiye'de güreş kulüplerinin Logolarında güreşçilere yer vermedikleri ve özellikle Amerika birleşik devletlerindeki güreş kulüpleri gibi logo ve maskot kullanım durumları mevcut olmadığı görülmüştür. Türkiye'de minder güreşinde logo ve maskot kullanımı için çalışmalar yapılmalıdır.

**Anahtar Kelimeler**: Minder Güreşi, Sembol, Logo ve Maskot

**ABSTRACT**

The purpose of this study is to investigate the use of symbols, logos and mascots in the modern wrestling. Literature and visual media were scanned.

In the first years of the Republic in the Turkish wrestling, there were no wrestler figures in the federation emblem, but later wrestlers were placed in the logo. In Turkish wrestling, especially the logo of the clubs did not show wrestler figures. In this case, it may be effective that the majority of the clubs are in the forefront of operating in other branches than wrestling. It is especially noteworthy that the wrestling clubs of the United States have included wrestler figures in their logos.

As a result, wrestlers are not included in the logos of the wrestling clubs in Turkey. In particular, logo and mascot use cases, such as the wrestling clubs in the United States of America, are not available. Studies should be done for the use of logo and mascot in modern wrestling in Turkey.

**Keywords:** Modern Wrestling, Symbol, Logo and Mascot

## Giriş ve Amaç:

Güreş, bazı özellikleri yönüyle, toplumdan topluma farklılıklar taşıyan, her toplumun kendine has özelliklerini içerisinde barındıran ayrıca, birçok toplumda geniş bir alana yayılmayı başaran ve buna ilaveten kurumsallaşan ve kendi devamını sağlayan bir spordur. Güreş, insanlık tarihinin farklı zamanlarında, değişik şekillerde değerlendirilebilmesine karşın süreklilik göstermiştir. Sözlükte sembol; duyularla ifade edilemeyen bir şeyi belirten somut nesne veya işaret, remiz, rumuz, timsal, simge olarak geçmektedir. Spor alanlarında ki semboller, farklı olduğu gibi, geleneksel güreşlerde de farklı sembollerin olması tabidir. Ancak, geleneksel güreşleri ele alacak olursak, geçmişten günümüze kadar, pek değişikliğe uğramadan, günümüze ulaşan sembollerin, en fazla güreşlerde uygulandığına şahit olmaktayız. Nitekim güreşte ki, peşrev, kispet bunlar arasındadır. Semboller, geleneksel güreşler bağlamında değişik şekillerde tasnife tabi tutulabilir. Bunlar; renkler, sözler, hisler ve ritüellerdir (5). Semboller şuur altına etki edebilirler.

Değişen dünya düzenindeki iletişim sürecinin yeni etkileşim araçları olarak ikonlar, maskotlar, logolar karımıza çıkar (1). Maskotlar ise özellikle geleceğin tüketicilerine erişimde etkili birer iletişim bileşeni olarak dikkate alınmaktadır çünkü alana ilişkin araştırma literatürüne göre bireyler, işittiklerinin %20'sini, gördüklerinin ise %60'ını hatırlama eğilimi göstermektedir (8). Maskotlar, ürün ve marka tanınırlığını sağlamada, reklam yapılabilen her alanda etkin biçimde kullanılabilecek önemli enstrümanlardır (7). Spor alanında maskotlar; insan, hayvan veya çeşitli nesnelerin kişiselleştirilmesi ile hayat bulmaktadırlar. Sempatik, eğlenceli, neşeli, sıcak kişilikler olarak maskotlar bu bağlamda; müşterilerin ilgili örgüt, marka veya ürün imajına ilişkin algılarını olumlu yönde destekleyerek farklılık ve farkındalık yaratma süreçlerinde avantajlar sunan, mesaj bileşenlerinden biridir (6).Güreş alanında Türkiye'de logo ve maskot kullanımı konusunda çalışma yapılmamıştır.

Güreşlerde maskot kullanımı olimpiyatlarda veya dünya şampiyonalarından farklı olabilmektedir. Bu çalışmada minder güreşinde sembol, logo ve maskot kullanımı durumları araştırılması amaçlanmıştır.

**Gelişme ve sonuç:**

İnsanlar; toplumda ortaya çıkan olayları anlamını bildikleri nesnelere ve bu nesnelerin özelliklerine bağlamaktadırlar. Öyle ki; soyut kavramları bile somutlaştırarak anlama çabası içerisindedir. İnsan, yaşadığı toplumun diğer fertleriyle de etkili bir iletişim kurma çabasındadır. Ve bu istediği etkili iletişimi kurabilmesi için de, sembolleştirmeye ihtiyacı vardır (5). Türk minder güreşinde ilk olarak kullanılan semboller kurt resmidir. Türkiye İdman Cemiyetleri ittifakı amblemi olarakta bozkurt kullanılmıştır (22). 1930'lu yıllarda Atatürk'ün de bizzat izlediği uluslararası (balkan) güreş turnuvasında birinci gelene verilen diploma. Görüldüğü üzere güreşçinin hemen yanında "Türk'ün Gücünü" simgeleyen bir Bozkurt vardı (11). 2016 yılında organize edilecek Avrupa Güreş Şampiyonaları'nın yapılacağı ülkelerin sunumlarının izlendiği toplantıda, Dünya Güreş Birliği Avrupa Konseyi'nin logosunun değiştirilmesine karar verilmiştir (10).




Şekil 1: Türkiye İdman Cemiyetleri İttifakı döneminde Güreş federasyon amblemi

Günümüzde Türkiye güreş federasyonunun logosu iki güreşçi ve Türk bayrağından oluşmaktadır. Türk Güreş vakfının logosu da iki güreşçi ve daire içinde ay ve yıldız yani Türk bayrağını içermektedir (12,13). Defolimpik 2017 Dünya şampiyonasında güreş müsabakalarında tanıtımlarda yine güreşçi resmi amblem olarak kullanılmıştır (14). Görsel medya taranarak Türkiye'de güreşe ambleminde yer veren çok az kulüp bulunmuştur (Şekil 2) .




Şekil 2: Güreş federasyonu, Türk spor vakfı ve bazı kulüp amblemleri

Obje olarak kullanılan maskotlar güreşte çok az kullanılmakta iken motivasyonel olarak sözel anlamda maskotlar kullanılmaktadır. Örneğin 2011 Dünya güreş şampiyonasında verilen kupa Üzerinde, turnuvanın maskotu olan "Aslan" sembolü ile Selçuklu ve Osmanlı motiflerinden izler taşımaktadır (15). Bazı karakucak ve yağlı güreşlerde maskot olarak kispet hediye edilmektedir. Yıldız Kızlar Güreş Milli Takımı'nın Edirne'deki antrenmanı sırasında sahaya giren köpeğin güreşçi kızlara eşlik eden takımın maskotu haline geldiği ve zaman zaman güreşçi kızları kovalayarak sporcuların daha hızlı koşmasına yardımcı olduğu belirtilmiştir (16). Yine Aliağa Belediyesi tarafından düzenlenen Helvacı Yağlı Pehlivan Güreşlerinde Türkiye'nin en genç cazgırı Şerif Ali Esen, başpehlivanlarla birlikle er meydanına inen Bilgehan bebeği Helvacı'nın geleceğin Kırkpınar şampiyonu olarak anons ettiği ve güreş severler tarafından ayakta alkışlandığı ve organizasyona neşe kattığı görülmüştür (17). Yine "Güreşin başkenti" olarak da bilinen Edirne'de, Güreş Federasyonunca düzenlenen şampiyonaya, Kadın güreşçilerden birinin şampiyonaya bebeğiyle gelmesi ise Bebeğin şampiyonaya katılan sporcuların ve izleyicilerin maskotu haline geldiği görülmüştür (18). Ardanuç'ta geleneksel olarak düzenlenen Efkari Aşıklar Şenliği ve Karakucak Güreş Festivali'nin 29'uncusu ilçenin Curispil Yaylası'nda gerçekleştirildi. Festivalin maskotu ise Ceylan isimli keçi yavrusu oldu. Sahibinin bir an bile peşinden ayrılmayan Ceylan isimli keçi yavrusu herkesin ilgisini üzerine çekti. Festivale gelen vatandaşlar Ceylan ile fotoğraf çektirmek için mücadele verdi (19). Kırkpınar Er Meydanı'nda güreşler büyük bir heyecanla devam ederken, çayıra üzerinde 'Serhad' yazılı kispetiyle gelen 21 aylık minik pehlivan Alp Kaan Güven, Kırkpınar'ın adeta maskotu haline gelmiştir (20). Asya Oyunları maskotları, Guangdong eyaleti, Çin'deki Guangzhou'da düzenlenen 16. Asya Oyunları'nda 66 kg'lık erkek serbest stilinden önce güreş sergiliyor (21).



Şekil 3: Güreşle ilgili bazı maskotlar

Amerika da ağırlıklı olmak üzere birçok güreş kulübü logolarında güreşçi simgesini kullanıyor, bazılarında ise hayvan resimleri mevcuttur (22), Şekil 4.



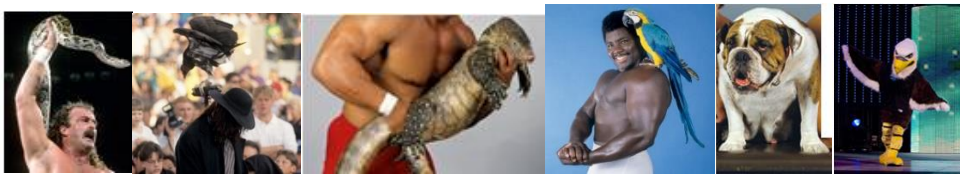

Şekil 5: Yabancı ülkelerde bazı kulüpler ve birliklerin logoları

Türkiye 2012-2013 güreş liglerinde mücadele eden takımların amblemlerine bakıldığında genel olarak kulüpler başka branşlarla uğraştığından, kurum ve kuruluşların kulüpleri olmalarından vs güreşçi figürü içermemektedirler. İstanbul Güreş İhtisas Spor Kulübü ve Ankara Adalet Güreş İhtisas Spor Kulübü gibi kulüplerinde amblemlerinde güreşle ilgili resim veya yazı bulunmamaktadır.




Şekil 6: 2012-2013 büyük erkekler serbest ve grekoromen güreş 1.ligi bazı kulüplerin amblemleri

Profesyonel güreşte maskotlar: Maskot hayvanlar futbol ve basketbolda olduğu kadar profesyonel güreşte de önemli yere sahiptiler. WWE.com'un devam ettirdiği 'Bring It Back!' konulu makalelerindeyse bu hafta hayvan maskotlar yer alıyor (23). Bunlardan bazıları Yılan, Akbaba,Komodo ejderi, papağan, Buldog köpeği, kartal vs.



Şekil 7: Profesyonel güreşte kullanılan bazı maskotlar

Özellikle çocukların güreşe olan ilgisinin artırtılması için hayvan ve kuş resimleri içeren maskotlardan faydalanılabilir (Şekil 8). Yetişkin Şişme Oyunu ile Japonlar somu güreşini çocukların, hem güreşçilerin hem de seyircilerin hizmetine sunmuşlardır (Şekil 9)



*Şekil 8: Örnek maskotlar*



*Şekil 9: Sumo güreşi maskotları*

Pozitif duygu taşıyıcıları olarak maskotlar genellikle gülümsemektedirler ve bu yolla; mutluluk, memnuniyet ve neşe duygularını aktarmaktadırlar. Genellikle hayvanlar ve insansı özellikler taşıyan maskotlar izleyicilerle duygusal bağ kurabildikleri, kolay tanımlanabildikleri için tercih edilmektedirler. Maskot; hırs, azim, yenilikçilik, güç, özgür, mücadele, disiplin, rekabetçi, zeki, yaratıcı, çeviklik özelliklerini içerebilir (2,3,4).

Sonuç olarak Türkiye'de güreş kulüplerinin Logolarında güreşçilere yer vermedikleri ve özellikle Amerika birleşik devletlerindeki güreş kulüpleri gibi logo ve maskot kullanım durumları mevcut olmadığı görülmüştür. Türkiye'de minder güreşinde logo ve maskot kullanımı için çalışmalar yapılmalıdır.

**Kaynaklar**

1-Fırlar B., Dündar P., (2011 ). Reklamlarda Maskot Kullanımının Marka Farkındalığına Etkisi, Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi, Cilt: 4 Sayı: 19, sh.331-345
2-İmamoğlu G., (2010).Renklerin Sportif Performansa Etkisi, Mustafa Kemal Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, Cit 1, sayı 1
3-İmamoğlu G., (2011).Futbolda Renklerin Performans Etkisi, Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, Cilt 2, Sayı 2. Sh.1-11
4-İmamoğlu G., Yamaner E., Berk Y.,(2017). Olimpiyat Oyunları Ve Bazı Dünya Şampiyonaları Organizasyonlarındaki Maskotların Özellikleri Ve Etkileri, 9. Uluslararası Sporda Sosyal Bilimler *Kongresi* 13-15 Ekim. issss2017.org/
5-Nebioğlu Y., (2011). Geleneksel Güreşlerde Semboller, Kahraman Maraş Belediyesi Uluslararası Karakucak ve Kısa Şalvar Güreş Sempozyumu,Kahramanmaraş
6-Odabaşı, Y., Barı G., (2003). Tüketici Davranışı, İstanbul: MediaCat. Sh.138
7-Özcan B. Ö., (2014). Hayvan Semboller Ve Marka Maskotlarında Kullanımı, Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, Cilt: 11, Sayı: 27, s. 53-68
8-Yalın, H.İ, (2007). Öğretim Teknolojileri ve Materyal Geliştirme, İstanbul:Nobel Yayıncılık
İnternet kaynaklar:
9-https://otukendergi.com/ataturk-ve-bozkurt/
10-https://www.haber61.net/spor/gureste-logo-degisiyor-h221117.html
11-https://tarihturklerdebaslar.wordpress.com/2016/01/06/ataturk-ve-bozkurt/
12-http://www.tgf.gov.tr/tr/index.php/logo-3/
13-http://www.turkguresvakfi.org.tr/
14-http://deaflympics2017.org/tr/spor/serbest-gures/60
15-https://www.haberler.com/2011-dunya-gures-sampiyonasi-2992021-haberi/
16-https://www.haberler.com/sahaya-giren-kopek-guresci-kizlarin-maskotu-oldu-5955196-haberi/
17-http://guresedair.com.tr/minik-pehlivan-gureslerin-maskotu-oldu/
18-http://www.ulke.com.tr/spor/haber/31682-gures-sampiyonasinda-bebek-sesi
19-http://www.08olay.com/29-curispil-festivalinde-karakucak-guresleri-nefes-kesti.html
20-http://www.gundemedirne.com/mobil/haber/4244/kirkpinarin-maskotu-oldu.html
21-http://www.telegraph.co.uk/sport/picturegalleries/8160451/Asian-Games-2010-in-pictures.html?image=19
22-https://iowawrestlingblog.com/2017/05/happel-wins-cadet-state-freestyle-and-greco-roman-titles/
23-http://guresturkiye.net/forum/showthread.php?t=5661

# AİLELERİN ÇOCUKLARINI GÜREŞ SPORUNA YÖNLENDİRMELERİNİ ETKİLEYEN SEBEPLERİN ARAŞTIRILMASI

# FACTOR AFFECTING PARENTS DIRECTING THEIR CHILDREN IN WRESTLING SPORT

*Aydoğan SOYGÜDEN[1], Erkan DEMİRKAN[2]*
1Erciyes Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Kayseri / Türkiye
2Hitit Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

**ÖZET**
Bu çalışma 5. ve 6. sınıfta öğrenim gören öğrenci velilerinin güreş sporuna çocuklarını yönlendirmelerini etkileyen sebepleri belirlemek amacıyla yapılmıştır.
Çalışma da araştırmacılar tarafından önceden hazırlanan anket formu kullanılmıştır. Anket formu içerisinde bulunan sorular farklı üniversitelerde görev yapan akademisyenlere danışılarak hazırlanmıştır. Yapılan anket çalışması Çorum ve Kayseri illerinde bulunan 4 farklı ortaöğretim okulunda öğrenim gören 477 öğrencinin ailesine uygulanmıştır. Anket çalışması sonunda alınan veriler SPSS programına girilerek istatiksel yüzdelik dağılımlar elde edilmiştir. Çalışmaya katılanların % 64'ü erkek ve % 36'sı kadın velilerden oluşmaktadır. Çalışma sonucunda elde edilen bulgular da ailelerin çocuklarını güreş sporuna yönlendirmeme çoklu sorularında % 24 ile sakatlanma riski ve % 19 ile güreş sporunun zor olması şıkkı en fazla işaretlenenler arasında bulunmaktadır. Ailelerin "çocuğunuzu hangi spor dalına yönlendirmek istersiniz" sorusuna % 34 ile futbol ve % 25 ile basketbol olduğu görülmektedir. Çalışma sonucuna göre ailelerin güreş sporuna yönlendirmeme sebepleri arasında sakatlanma riski ve güreş sporunun zor olması en fazla belirtilen etken olmuştur. Sakatlanma riski sporun doğasında var olan bir gerçek olmakla birlikte, elde edilen bu sonuç, ailelerin güreş sporu ile ilgili yetersiz bilgiye sahip olduklarını düşündürmektedir.
**Anahtar Kelimeler:** Çocuklar, Ailelerin Yönlendirmeleri, Güreş

**ABSTRACT**
This study was made in order to determine that 5. and 6. Grades student parents factor affecting to direct their children's to the wrestling sport. The survey questionnaire form prepared by the researchers was used in the study. The questions in the questionnaire were prepared in consultation with academicians working at different universities. The questionnaire survey was applied to the family of 477 students who were educated in 4 different secondary schools in Çorum and Kayseri / Turkey. As a result of the questionnaire survey, the data received were entered into the SPSS program and statistical percentage distributions were obtained. The parents participating in the study were 64% male and 36% female. Findings obtained in the study are among the most marked in the multiple questionnaires of parents not to direct their children to the sport of wrestling, with the risk of injury by 24% and the difficulty of wrestling sport by 19%. Among the questions in the questionnaire, in the question "Which sports branch do you want to direct your child?" It has been seen that there were football 34% and basketball with 25%.
According to the study result; among the reasons for not directing the children to wrestling sport by parents, the risk of injury and the difficulty of wrestling sport were the most mentioned factors. With the risk of injury being an inherent fact in the sport, this result suggests that the parents have insufficient knowledge of the sport of wrestling.
**Key Words:** Children, Directing of Parents, Wrestling

# LİSE ÖĞRENCİLERİNİN FİZİKSEL ETKİNLİK İÇEREN OYUNLARI OYNAMAYA YÖNELİK TUTUMLARININ İNCELENMESİ

# INVESTIGATION OF HIGH SCHOOL STUDENTS ATTITUDES TO PLAY GAMES CONTAINING PHYSICAL ACTIVITY

*Fikret ALINCAK Uğur ABAKAY*
*Gaziantep Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu, Gaziantep, Türkiye.*

**ÖZET**
Bu çalışma, lise öğrencilerinin oyuna yönelik tutumlarının incelenmesi amacıyla yapılan betimsel bir çalışmadır. Çalışma evreni Gaziantep İl Milli Eğitim Müdürlüğüne bağlı resmi okullarda öğrenim gören lise öğrencileri olarak belirlenmiştir. Örneklem grubunda 493 (295 erkek, 198 kız) lise öğrencisi yer almıştır. Araştırma verilerinin elde edilmesinde Hazar (2015) tarafından geliştirilen Oyunsallık Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizinde İndependent samples t testi, One Way Anova analizi kullanılmıştır.
Araştırma sonucuna göre; erkek öğrencilerin fiziksel etkinlik içeren oyunları oynamaya yönelik tutumlarının daha yüksektir, yaş ve sınıf düzeyi arttıkça; risk alma tutumlarının artmakta ve sosyal uyum tutumları azalmaktadır, sınıf düzeyi açısından lise 1 öğrencilerinin oyun tutkularının daha yüksektir. Oyun tutkusunun genel olarak tüm öğrencilerde yüksektir ancak spor yapma açısından risk alma, sosyal uyum, oyun isteği ve keyif alma tutumlarında spor yapanların daha yüksek tutuma sahip oldukları tespit edilmiştir. Anadolu ve fen lisesi öğrencilerinin meslek lisesi öğrencilerinden daha yüksek sosyal uyum puanına sahip oldukları tespit edilmiştir. **Anahtar Kelimeler:** Lise, Oyun, Fiziksel Etkinlik

**ABSTRACT**
This study is a descriptive study aimed to investigate the attitudes of high school students towards game. The study universe was identified as high school students studying in the official schools of Gaziantep Provincial Directorate of National Education. 493 high school students (295 males, 198 females) were included in the sample group. Casualty scale developed by Hazar (2015) was used to obtain research data. Independent samples t test and One Way Anova analysis were used in the analysis of the data.
As a result of research; male students have higher attitudes towards playing games involving physical activity, as age and class level increase; risk taking attitudes are increasing and social adjustment attitudes are decreasing, in terms of class level, high school 1 students' game passions are higher. Game enthusiasm is generally higher in all students but it is determined that those who play sports have a higher holding on the risk taking, social adaptation, game desire and enjoyment attitudes in terms of doing sports. It has been found that Anatolian and science high school students have higher social adjustment scores than vocational high school students.
**Keywords:** High School, Game, Physical Activity

# GELENEKSEL ÇOCUK OYUNLARININ EĞİTİMDE VE TOPLUMUMUZDAKİ ÖNEMİ

# THE IMPORTANCE OF TRADITIONAL CHILDREN'S GAMES IN EDUCATION AND SOCIETY

*Ayça Genç[1] ,M.Furkan Şahin[1], Sedat Okut [1], Asiye Hande Başkan [2], M. Fatih BİLİCİ*

*[1] Muş Alparslan Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu,*

*[2] Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi,*

## ÖZET

Çocuğun hayatında vazgeçilmez bir unsur olan oyun çocuk gelişiminde etkin rol oynar.Oyun ile çocuğun yaratıcılık, bilişsel ve motorik özellikleri, sosyal olgunlaşma, öz benlik, duygusal gelişim, zihinsel gelişim ve dil becerileri gibi birçok özelliğinin gelişimi sağlanır.Biz yetişkinler çocukların karmaşık ve eğlenceli yaşamının içine oyun ile giriş yaparak onların dünyasında kendimize yer edinebilir ve onları daha iyi anlayabiliriz.Çocuklar oyun oynarken bir yandan kendi kültürlerini tanıma fırsatı bulurken diğer yandan kişilik özelliklerinden ipuçları verirler.

Geleneksel çocuk oyunları kültürümüzün önemli bir parçasıdır. Bu oyunlar geçmiş ve günümüz kuşakları arasında kültür aktarımı sağladığından dolayı günümüz çocuklarına kültürel bir miras olarak tanıtılmalı ve yaşatılmalıdır.Geleneksel çocuk oyunları giderek betonlaşan dünyamızda çocuklarımızı bilgisayar ve televizyon başından uzaklaştırarak doğa ile bağ kurmaları,sosyalleşmeleri ve çağımızın hastalığı olan obezitenin önüne geçilmesine olanak sağlamaktadır.Biz eğitimciler, unutulan geleneksel oyunların eski popülaritesine kavuşmasına yardımcı olarak günümüz çocuklarının kendine güvenen, liderlik özelliği olan, zihinsel, sosyal ve fiziksel yönden sağlıklı bireyler olarak yetişmelerini hedeflenmeliyiz.

Bu makalenin amacı; geleneksel çocuk oyunlarının eğitimde ve toplumumuzdaki önemi hakkında bilgi vererek, unutulmaya yüz tutmuş olan geleneksel çocuk oyunlarımızın eski öneminin genç kuşaklarca anlaşılmasını sağlayıp bu kültürel mirasın gelecek nesillere aktarımını sağlamak.

Anahtar Kelimeler: Geleneksel, Çocuk oyunu,Eğitim,Toplum,Oyun

## ABSTRACT

Games, an essential element in the lives of children, play an important role in child development. Games help the development of many characteristics such as creativity, cognitive and motor skills, social maturity, the self, emotional development, mental development, and language skills. As adults, we can enter and find a place for ourselves in the complex and fun lives of children through games, and understand them better. When playing games, children find the opportunity to learn their own culture while also hinting at their personality traits.

Traditional children's games are an important part of our culture. These games should be taught to today's children as cultural heritage and be preserved since they ensure cultural transfer between past and present generations. Traditional children's games give an opportunity of drawing our children away from computers and televisions to connect with nature in a world that is gradually becoming more concrete, ensuring their socialization and preventing the sickness of our era, obesity. As educators, we need to aim at raising children who are self-confident, possess leadership qualities, and are mentally, socially and physically healthy by making forgotten traditional games as popular as before. It should be noted that games are an important factor in the process of child development and cannot be ignored.

This study aims to ensure that younger generations comprehend the importance of these traditional children's games almost forgotten, in the past and that this cultural heritage be transferred to future generations by giving information on the importance of traditional children's games in education and in our society.

Keywords: Traditional, Children's games, Education, Society, Game

## GİRİŞ

Kültür, bir toplumun karakterini oluşturan, zaman içinde var ettiği değerler bütünüdür. Kültürel zenginlik ise o kültürü oluşturan unsurların çeşitliliğine ve ne kadar korunabildiğine bağlıdır. Bu unsurlardan biri olan oyunlar, onları oynayanlar tarafından bizzat korunmuş ve gelecek nesillere aktarılmıştır. Zaman içerisinde çok değerli derlemeler sayesinde yazılı ve görsel kayıt altına alınıp kaybolmaları engellenmiş oyunların yanı sıra, onları oynayan olmadığından günümüze kadar canlı kalamayanlar da olmuştur.

Sanayileşme, buna bağlı olarak gelişen teknik gelişme ve şehirleşme toplumların demografik özelliklerini de çok hızlı değiştirmiştir. Eski zamanlarda dışarıda oynayan çocuklar, şehirleşme ve onun getirdiği olumsuzluklar nedeniyle kapalı mekânlara sıkışıp kalmışlardır. Özgürce dışarıda, tabiatta, hatta şehrin tam ortasında, caddede ve bulabildiği her boş alanda oynayan çocuklar, bugün evlerde en iyi ihtimalle bilgisayar ekranına mahkûm olmuşlardır.Kendilerine özgü oyun sahalarının henüz sınırlarla belirlenmediği dönemlerde, çocukların dünyası ile ebeveynlerin günlük yaşamları iş dünyası birbirine karışmaktaydı. Gündüz tarlada, bahçede işiyle meşgul olan anne-babanın yanında herhangi bir yapma oyuncağa dahi ihtiyaç duymadan, tamamen doğal ortamı kullanarak oyunlar oynayan çocuklar, uzun akşam ve gecelerde büyük küçük gruplar halinde birlikte daha fazla vakit geçirebilmekteydi (Özbakır, 2009). Genel olarak oyunlar;

1. Yetişkinlerin oynadıkları oyunlar,

2. Çocukların oynadıkları oyunlar,

3. Hem yetişkin hem de çocukların oynadıkları oyunlar olmak üzere üç kategoride toplayabileceğimiz gibi;

1. Bireysel oynanan oyunlar,

2. Gruplar halinde oynanan oyunlar, ya da;

1. Oyuncakla oynanan oyunlar,

2. Oyuncaksız oynanan oyunlar gibi çok farklı başlıklar altında da sınıflandırılabilir.

Genellikle yetişkinler çocuk oyunlarını, çocuklarının hoşça vakit geçirmelerine yardımcı olan, eğlenceli, ancak, amacı olmayan etkinlikler olarak düşünürler. Oysa oyun, çocuğun yaşamında önemli işlevi olan bir olgu ve çocuğun önemli bir görevidir. Oyun, kendiliğinden ortaya çıkan, hedefi olmayan ve mutluluk getiren serbest bir etkinliktir. Oyun, çocuğun iç dünyasını dıştaki sosyal dünya ile birleştirmesine yardım eder. Gander ve Gardiner'e (1993) göre, oyun sırasında çocuklar; duyu-hareket ve biliş becerilerinin birçoğunu vurgulamakta ve denetlemekte, ayrıca kavramları, toplumsal farkındalığı ve toplumsal davranışları geliştirmektedir. Kısaca oyun, çocukları eğlendirirken aynı zamanda onların sosyal, psikolojik ve fiziksel gelişimine etki etmekte ve grup içinde karşılıklı anlayış, hoşgörü ve birbirine saygı göstererek yaşama duygularının temellerinin atılmasını sağlamaktadır. Dolayısıyla oyun, hem çocukların dünyayı nasıl yorumladıklarını dile getiren, hem de çocuk gelişimi ve eğitimine katkıda bulunan bir etkinlik olduğu için, Erickson, Piaget, Vygotsky gibi önemli birçok kuramcının dikkatini çekmiştir (Göncü, 2001).

Ayrıca geçmiş yıllarda, çocukların şimdiki gibi oynayabilecekleri elektronik oyun ve oyuncaklar mevcut değildi. Eski zamanlarda öylesine hiçbir şey yoktu ki, neredeyse bütün nesneler çocukların gözüne birer oyuncak olarak görünürdü. Örneğin eski taş oyununu olan "Beş Taş" oyununun farklı kültürlerde taş yerine farklı malzemelerle örneğin; aşık kemikleriyle oynandığı da görülmektedir. Yine "top" ve "ip" çocukların en eski oyun araçlarındandır. Türkiye'de geçmişte oynanan eski çocuk oyunları; taşın uzağa atılmasını amaçlayan veya bir taşla başka bir taşı vurma oyunları olduğu gibi, bezden ya da deri veya meşinden yapılmış toplarla oynanan koşmaca veya kovalamaca türü oyunlardır. Ayrıca, cirit oyunu gibi, değneklerle oynanan top oyunları da vardır. Bu oyunlar, bugün batıdan transfer ettiğimiz golf ya da hokey oyunlarının ilkel şekilleridir (Asûde, 2007).Oyun oynamak için her zaman bir nesne gerekli değildi. Bulunamadığı da olurdu. Böyle durumlarda, sadece bir grup çocuğun oyun oynamak için birarada olması yeterli olabilirdi. İki çocuk soğuk ve yağmurlu bir günde dışarı çıkamıyorlarsa 'EL PİŞİRMECE' oynarlardı. Çocuklardan biri önce kollarını uzatır, avuçlarını açar, karşısındaki çocuk da avucunu diğerinin avucunun üzerine koyardı. Eli altta bulunan ani bir hareketle üstünde bulunan ele bir şaplak indirmeye çalışır, diğeri de şaplağı yemeden elini çekmeye çalışırdı.

Oyunun uzadığı zaman gerçekten elleri pişirdiği, refleksleri zayıf çocuğun kıpkırmızı ellerle oyunu bırakmak zorunda kaldığı görülürdü" (Tunç, 2001) da belirttiği gibi, 1950, 1960 ve 1970'li yıllar, sosyo-ekonomik düzey bakımından ailelerin daha yetersiz olduğu yıllardır. Yukarıda verilmeye çalışılan oyunlara bakıldığında; çocukların oynadıkları oyunlardaki materyallerin çocuklar tarafından, çevrelerinden, doğadan temin edilen ağaç dalları, kozalak, taş, tahta parçası, ceviz, su, toprak, çamur gibi materyaller olduğu görülmektedir.

Oyun ve bazen de oyunda kullanılan ve oyunu tamamlayan oyuncaklar çocuğun fiziksel becerilerini geliştirdiği gibi, düşünme ve keşfetme aracılığı ile zihinsel gelişimine de katkıda bulunur. Çocuğun dili kullanmasına, iletişim kurmasına ve dolayısıyla sosyalleşmesine yardım eder. Ayrıca, çocuklar duygularını oynadıkları oyunlarında yaşarlar. Nasıl ki yetişkinler, kendilerini rahatsız eden yaşantılarını, tekrar tekrar düşünürler, hatta rüyalarında görerek; yaşadıklarıyla, geçmiş yaşantıları ile uygun bir çözüm yolu buluncaya kadar ilgilenirlerse, çocuklar da oynadıkları oyun ve oyuncaklar aracılığı ile kendilerine özgü yaşadıkları zor duygusal yaşantılarını tekrar yaşayarak korkularının ve acılarının üstesinden gelmeye çalışırlar (Asûde, 2007).

Örneğin; yasak olan bir şeyi yaptığı için annesi tarafından cezalandırılan bir kız çocuğu, oynadığı evcilik oyununda kendisi anne olur ve bebeğini azarlar. Çünkü burada artık kendisi suçlu değil, cezalandırıcıdır. Böylece, çocuk duyduğu suçluluk ve kızgınlık duygusunun üstesinden gelmeye çalışır. Çocuğun duygularını oynadığı oyunlarda yaşadığını belirten ilk kişi Freud'tur. Freud, fantezi davranışlarla oyun arasındaki ilişkiyi görmüş ve çocukların oyunlarında bilinç dışı istek ve zorlukları yaşadıklarını belirtmiştir. Erikson da psikanalitik teori ile çocuğun kişilik gelişimi arasındailişki kurmaya çalışmış ve oyunların çocuğun psiko-sosyal gelişimi üzerindeki önemi üzerinde durmuştur (Özdoğan, 2000).

Sakarya yöresine ait unutulmaya yüz tutmuş çocuk oyunlarından biri olan "GÜZELLİK Mİ ÇİRKİNLİK Mİ?" oyunu, boş bir alanda, genellikle 10-15 çocukla oynanan bir oyundur. Kendi aralarında sayışmaca ile ebe seçerler. Ebe bir duvara veya ağaca yüzünü döner ve arkasında dağınık bir şekilde diğer arkadaşları durmaktadır. Arkada duran çocuklar hep bir ağızdan bağrışırlar "Güzellik mi çirkinlik mi?" diye bağrışırlar. Ebe arkadaşlarına arkası dönük olarak bu iki sözcükten birini söyler. Örneğin "Güzellik" der. Arkada duran çocukların hepsi duruş ve yüz ifadelerini çok güzel görünecek bir şekilde ayarlamaya çalışır, yani hepsi güzel bir şekilde görünmeye çalışırlar. Ebe, arkadaşlarına dönerek en güzel görünen çocuğu seçer ve seçilen çocuk yeni ebe olur. Eğer ebe "Çirkinlik" derse arkasındaki tüm çocuklar görünüş olarak çirkin görünmeye çalışırlar. Örneğin, çirkin bir yaratık gibi durmaya çalışırlar, yüzlerini buruştururlar veya asık suratlı olmaya çalışırlar. Bu durumda da ebe en çirkin görünen çocuğu seçer. Oyun bu şekilde tekrarlanarak devam eder. Bu oyun ile çocukların drama, rol yapma, hayal gücü vb. özelliklerinin gelişimini sağlamaktadır (Asûde, 2007).

Örneğin "BİRDİRBİR" oyunu Sayışmayla ebe seçilir. Seçilen ebe elleri dizlerinden aşağıda olacak şekilde eğilir.Diğer oyuncular ebenin üzerinden ellerini koyarak atlar. Atlayamayan oyuncu yanar ve ebe olur. Çeşitli yörelerde atlama işlemi tekerleme eşliğinde yapılır. Oyun, iki ebe seçilerek ve atlayış mesafesi artırılarak da oynanabilir. Bazı yörelerde, oyuncular atladıktan sonra ikişer adım öteye eğilerek sıralanırlar. Sıradaki oyuncu, eğilen oyuncuların tümünün üzerinden atlar. Bu oyun çocuğun denge, çeviklik, sıçrama özelliklerinde gelişim sağlar (Meb Çocuk Oyunları Kitabı, 2014).Ege yöresine ait "ESİR ALMACA" oyunu, 10 çocukla oynanan bir oyundur. 5 çocuk bir tarafa yan yana dizilir ve herkes birbirinin elini sıkıca tutar. Diğer 5 çocuk da onların karşısına dizilir ve birbirlerinin elini sıkıca tutarlar. Önce taraflardan herhangi birinden bir çocuk, karşı tarafa giderek "mengi menekşe, mergi tutan kimi kimi sal birinden birini" diyerek kolunu hızlıca, ellerini sımsıkı tutan iki çocuğun ellerinin üzerine vurur. Onların ellerini birbirinden ayırabilirse, o gruptan bir çocuğu alıp, kendi grubuna götürür. Eğer ellerini ayıramazsa kendisi onların grubuna katılır ve oyun bu şekilde devam eder. Kars yöresine ait "LAL" oyunu , 10 çocukla oynanan bir oyundur. Çocuklardan biri ebe olur ve ortaya geçer. Diğerleri onun etrafında halka olup yere çökerler. Ebe konuşmadan ıslık çalarak, farklı sesler çıkararak, komik hareketler yaparak, etrafındakileri güldürmeye çalışır. İlk gülen çocuk ebe olur. O da konuşmadan etrafındakileri güldürmeye çalışır. Hiç gülmeden oyunu sonuna kadar götüren çocuk, oyunun galibi olur. Bir diğer Kars ve Muş yöresine ait "KAZLARIM İÇERİYE "oyunu, Kalabalık bir çocuk sayısı ile oynanan bir oyundur. Oyuncuların çoğunluğu kaz, bazıları kazların sahipleri, bir kısmı da kurt olmaktadır. Çocuklar sıraya geçer ve kaz olurlar. Kazların birde sahipleri vardır. Sahipleri olan çocuklar kazların karşılarına geçerek onları çağırır. Ancak kazları bekleyen bir tehlike vardır. O da her iki yanda

bekleyen kurtlardır. Kazlar sahiplerine doğru koşmaya başladıklarında kurtlarda onlara saldırır. Kazlar kurtlara yakalanmadan sahibinin etrafına çizilen çizginin içine girmesi gerekir. Sahipleri, bu esnada kazları şöyle çağırmaktadır;

Sahip: Kazlarım içeriye

Kaz: Korkuyoruz

Sahip: Kimden

Kaz:Kurttan

Sahip: Kurt nerede

Kaz: Ormanda

Sahip: Ne yiyor

Kaz: Hurma

Sahip: Eeeeee .... diye bağırır. Kazlarda sahibine doğru koşmaya baslar. Kurt tarafından yakalanan kaz, oyun dışı kalır (Asûde, 2007).

Bu çocuk oyunları çocukların hiçbir araç olmadan da oynayabildikleri oyunlar arasındadır. Görüldüğü gibi yöresel farklılıkların çocuk oyunlarının şekillenmesinde etkin rol oynamaktadır.

SONUÇ:Günümüzde unutulmuş birçok çocuk oyunu bulunmaktadır, bunlar çocukların fiziksel ve sosyal gelişimini sağlamakla beraber kültürel özellikleri de nesilden nesile aktarmaktadır.Çocuk oyunları çocukların düşünüp karar verme yetileri, zor şartlarda yaratıcılıklarının gelişip materyal üretme özelliklerini desteklemektedir.Geleneksel çocuk oyunları ile çocuklar büyüdükleri toplumun özellikleri hakkında ipuçları edinirken kalıcı miras aktarımının temelleri bu oyunlar sayesinde gerçekleşir.Çocuk oyunları yürüme, koşma, atlama, inme, fırlatma, yakalama, sıçrama, gibi özelliklerin gelişimine katkı sağlayarak büyük kas gelişimini desteklemektedir.. Çocukların el ve parmak kaslarının gelişimi ve koordinasyonunu pozitif yönde etkileyerek küçük kasların gelişimini sağlamaktadır.

Çocuk oyun aracılığı ile kendine güvenir işbirliği yapar doğruluk ve disiplin gibi kişisel ve toplumsal alışkanlıkları kazanır. Çocuklar oyun ile iletişim kurma ve yardımlaşma duygularını geliştirebilmektedir. Bu bağlamda unutulan çocuk oyunlarının tekrar gün yüzüne çıkarılıp, çocukların gelişimine katkı sağlamasına izin verilip,kentleşmiş ve elektronikleşmiş çocuk dünyalarında toplumumuzun değerlerini gün yüzüne çıkarmak açısından geleneksel çocuk oyunları yaşatılmalı ve desteklenmelidir.

KAYNAKLAR

1-Asûde BH. "Geçmiş Yıllarda Türkiye'de Çocuklar Tarafından Oynanan Çocuk Oyunları", Eğitim Fakültesi Dergisi, XX (2), 2007, 243-266.

2-Meb Çocuk Oyunları,https://drive.google.com/file/d/0B2lAU2dVIieoMnpsM25SMHNlekU/edit.

3-Gander, MJ. ve HW. Gardiner. Çocuk ve Ergen Gelişimi. Üçüncü Baskı. Yayıma Hazırlayan: B. Onur. Ankara: İmge Kitabevi Yayınları, 1993.

4-Göncü, A. "Toplumsal ve Kültürel Bağlamın Çocuk Oyunlarındaki Yeri. Dünyada ve Türkiye'de Değişen Çocukluk, 3. Ulusal Çocuk Kültürü Kongresi Bildirileri. Ankara: Ankara Üniversitesi Çocuk Kültürü Araştırma ve Uygulama Merkezi Yayınları, 2001, ss. 37-50.

5-Özbakı, İ."Geleneksel Türk Çocuk Oyunlarında Fonksiyonel Oyuncu „Ebe"", The Journal of International Social Research Volume 2/6 Winter 2009, ss: 481-491.

6-Özdoğan, B. Çocuk ve Oyun. Genişletilmiş Üçüncü Baskı. Ankara: Anı Yayıncılık, 2000.

7-Tunç, A. Bir Maniniz Yoksa Annemler Size Gelecek 70'li Yıllarda Hayatımız. Yirmi Yedinci Baskı. İstanbul: Yapı Kredi Yayınları, 2001.ss: 37-40.

# KREATİN KULLANAN GÜREŞÇİLERDE KİLO DENGELENMESİ

# WEİGHT BALANCİNG İN WRESTLERS USİNG CREATİNE

Emre YAMANER* Burhanettin HACICAFEROĞLU** Nuray SATILMIŞ*** Osman İMAMOĞLU****

*Hitit Üniversitesi Sungurlu Meslek Yüksekokulu Sungurlu/Çorum

** Antalya Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğü

*** Alaaddin Keykubat Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

** ** OMU Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi/Samsun

## ÖZET

Bu çalışmada bazı güreşçilerin performans artışı için kreatin aldıkları durumda vücut ağırlığını dengelemesi tartışılmıştır. Mevcut literatür taraması yapılmıştır. Kreatin'in bir ergojenik yardımcı olarak performans kapasitesi ve antrenman adaptasyonlarının yükselmesi, yağ yıkımını artırma ve kas kütlesinin azalmasını engelleme yanında egzersiz sonrası toparlanma yeteneğini arttırır. Bu artış esnasında vucut su tutar ve dolayısıyla kilo arışı oluşur. Buna karşılık kreatin suplementasyonu yağsız vücut kütlesini de yükseltir. Suplementasyon sürecinde vücut ağırlığında 1,5-2 kg civarında artışlar görülebilir. Karbonhidratlarla birlikte alınan Kreatin suplementasyonu vücut ağırlığında hızlı azalma sonrasında toparlanma periyodu esnasında iyi antrenmanlı güreşçilerde vücudun yenilenmesi ve fiziksel performans üzerine olumlu etki edebilir. Kreatin'in su bağlaması özelliği nedeniyle yükleme yapılan dönemde normalden biraz daha fazla su içilmesi gereklidir. Yüksek dozlu yüklemede günde 3 litre içmek ölçü kabul ediliyor. Kilo sorunu olmayan güreşçilerde kısa dönemli yüklenme ve kilo almak istemeyen güreşçilerde uzun dönemli yüklenme yapılması önerilir.

**Anahtar Kelimeler:** Kreatin, Kilo, Güreş

## ABSTRACT

In this study, it has been discussed that how some wrestlers balance their body weight in case they take creatine for performance improvement. Current literature has been reviewed. Performance capacity of creatine as an ergogenic auxiliary and an increase in training adaptations have an ability to increase fat destruction and avoid reduction in muscle mass, as well as recovering after exercise. Body retains water and thus a weight gain occurs during this increase. In contrast, supplementation of creatine increases the lean body mass. A weight gain of approximately 1,5-kg may be observed during supplementation process. Creatine supplementation taken with carbohydrates may have a positive effect on body renewal and physical performance in well-trained wrestlers during the recovery period after a rapid loss in body weight. As creatine binds water, a little more water than normal is required during the loading period. For a high-dose load, 3 liters of water per day are accepted as a measure. In wrestlers who do not have weight problems, a short term loading is recommended, whereas a long term loading is recommended in wrestlers who do not want to gain weight.

**Key words:** Creatine, Weight, Wrestling

## Giriş ve amaç:

Kreatin, sporcular tarafından hemen hemen bütün spor dallarında kullanılır. Hatta son yıllarda sporcuların kullandığı ek besinler içinde Kreatin ilk sırayı almaktadır. Kreatin bugün en popüler ve en sık kullanılan spor takviyesidir. Kreatin takviyesinin faydalarını ispatlayan, bilimsel kanıtlarla desteklenmiş, çok sayıda çalışma vardır. 500'ün üzerinde çalışma sportif performansın üzerine Kreatin monohidratın etkisinden bahseder (1). Kreatin alımı önce 1990'lı yıllarda önem kazandı. Uzunca bir süre Kreatin'in etkisinin bilinmesine rağmen, onun sportif performansı artırmak için ilk gerçek kullanımı 1992 Barcelona (İspanya) Olimpiyatlarında oldu. 1992 yılında Olimpiyatlarda Kreatin kullanan İngiliz sprinter ve engelli koşucular başarılı olmuştur. Olimpiyat şampiyonu Linford Christie'nin başarısı Kreatin alımına bağlanıyordu. 1996 Atalanta Yaz Olimpiyat'ında madalya alan

sporcuların ise ¾ (dörtte üçü)'ünün Kreatin kullanması için iyi bir sebep vardı: Çünkü antrenör ve sporcular işe yaradığına inanıyorlardı ve hatta faydası da görülüyordu. Atalanta olimpiyat oyunlarına katılan sporcuların %80'inden fazlasının Kreatin aldığı tahmin ediliyor. Kreatin ile doğal performans düzeltici olarak ulusal ve uluslararası müsabakalarda altın madalyalar kazanıldı(4,20). Hem elit hem de antrenmansız kişiler için, Kreatin takviyesi yağsız vücut hacmini artırır, aneorobik ve muhtemelen aerobik performansı geliştirir. Bugüne kadar, kreatin monohidrat, oral yoldan takviye için her yıl üretilen 2,5 milyon kilogramın üzerinde, en çok kullanılan ve bilimsel olarak araştırılmış formdur. Kreatin desteği ile performans arttırıcı özellikleri arasında artmış azami çalışma çıktıs, artan maksimum güç, yağsız kütlenin artması, kan laktat birikiminin azaltılması yanı sıra adenozin trifosfatın daha hızlı rejenerasyonu belirtildi. Birçok çalışma kreatin takviyesinin kısa süreli, anaerobik ve aralıklı egzersizlerde nöromüsküler performansı aktif olarak arttırdığını ve sporcular için gerekli yüksek güç için çok faydalı olduğunu göstermektedir (11).

Kreatin takviyelerinin en fazla faydalı olduğu alan "kısa ve tekrarlı güç" aktivitelerinin performansı olarak görülür. Kreatin takviyeleri; maksimal izometrik gücü, maksimal güç üretimini ve aerobik egzersiz performansını direk arttırır görünmez. Kreatin'in asıl fonksiyonu, teknik ya da pratikte bir ergojenik yardım olarak egzersiz sonrası toparlanma yeteneğini, performans kapasitesini ve antrenman adaptasyonlarının yükselmesi ile antrenman niteliğini arttırmaya yardımcı olmasıdır. Sunulan ilavenin muhtemel ergojenik değeri incelendiğinde teorik olarak mantıklı bir değerlendirme olması önemlidir. Bilimsel kanıtlar sunulan ilavenin metabolizmayı ve performansı etkilediğini gösterir Discover isimli bilim dergisinin Şubat 2002 sayısında yayımlanan bir araştırmada, "Kreatin'in performansı artırıcı etkilerinin abartılabileceğine, sıradan bir sporcuyu bir anda yıldız yapmayacağına" dikkat çekilmiştir. Birçok veri Kreatin takviyesinin performans arttırıcı bir etkisi olduğu görüşünü desteklese de, performans üzerine olan etkiler belirli antrenman şartlarında çok önemli görülmektedir (11,34).

Anketler çeşitli yaşlarda ve değişik branşlardaki sporcuların %17-74'ünün ve Amerikan Futbolu oynayan üniversite öğrencilerinin yaklaşık %50'sinin Kreatin kullandığını belirlemiştir (37). A.B.D. 'de profesyonel Basketbol oyuncularının %87'si, Beyzbol oyuncularının %78'i ve Futbol oyuncularının %87'si Kreatin' i aktif olarak kullanmaktadır. Sporcu grupları arasında Kreatin kullanımında; Yüksekokul sporcularında %17, Yüksekokul futbolcuları %30, NCAA sporcuları %28-41, askeri ve sivil kulüp üyeleri %29-57 ve güç sporundaki sporcular %45-74 olarak belirtilmiştir (44). Literatürde çocukluk ve adolesan çağına (18 yaş altı) ilişkin yapılmış bazı çalışmalar yer almaktadır (Evans ve ark., 2012; Unnithan ve ark., 2001). Çalışmaların ortak çıkarımı, bu dönemlerde suplementasyon yerine dengeli bir beslenme diyetinin uygulanmasının daha güvenli ve sağlıklı olduğu yönündedir. Yazarlar sakıncaları ya da faydaları hakkında bir çıkarım yapmasalar da özellikle Evans ve arkadaşları çocukluk dönemindeki sporcularda ergojenik destek kullanımında Kreatin'in 4. sırada olduğunu belirterek, küçük yaşlarda herhangi bir suplementasyonun kullanılmasının, ileride daha tehlikeli maddelerin kullanılması potansiyelini arttırabileceğini belirtmiştir (25). Farklı çalışmalarda; bir direnç antrenmanı ile beraber uygulanan Kreatin suplementasyonu yağsız vücut kütlesini yükselttiği gösterildi (35). Bu ilave olarak su tutulması sayesinde (37) ve daha sonra düzeltilmiş kas protein sentezi sayesinde olur (31).

Kreatin alımının vücutta su tutuğu bir gerçektir. Güreşçilerinde genelde kilo düşerek bir alt sıklette güreşmekte oldukları bilinen bir durumdur. Bu çalışmada bazı güreşçilerin performans artışı için kreatin aldıkları durumda vücut ağırlığını dengelemesi tartışılmıştır.

**Gelişme ve Sonuç:**

Kreatin her spor dalındaki katılımcılar tarafından alınmasına rağmen futbolcular, güreşçiler, buz hokeyciler, jimnastikçiler ve Lakros (uzun saplı raketle oynanan bir top oyunu) oyuncuları tarafından daha fazla kullanıldığı bir gerçektir. En ortak nokta Kreatin kullanan sporcuların (kullananların %74,2 si) performansı artmış ve görünümü gelişmiştir (%61,3). Bunun yanında Kreatin kullanmamanın güvenli olduğu belirtilmiştir (kullanmayanların %45,7'si), (19). Kreatin Fosfat depoları; kuvvet ve 10 saniyeye kadar zaman süresinde yüksek yoğunluktaki egzersizler için çok önemlidir. Yine 11 liseden 674 sporcu üzerinde yapılan bir çalışmada %75'i Kreatin suplementi hakkında bilgisi olduğunu ve bu suplementi kullananların %16'sı sportif performansını artırdığını belirtmişlerdir. Kreatin kullananların yüzdesi cinsiyet ve sınıfa göre arttığı gözlenmiş, erkeklerin kızlardan daha fazla kullandığı tespit edilmiştir. %26

oranında zıt etki rapor edilmiştir. Genellikle sporcular Kreatin'i bilimsel önerilerle birbiri ile tutarsız bir metotla kullanıyorlardı. *Greenwood* ve arkadaşları (2000); 8 farklı sporla uğraşan 219 erkek ve kadın öğrenci sporcuların üzerinde "yükleme vermeden" insanların kendi yaptıkları yüklemelerle anket uygulayarak araştırmışlardır. 219 sporcunun 90 (%41) ile Kreatin kullanımı kadınlara göre erkeklerde daha fazladır. Kreatin kullananlar tavsiye edilen yükleme ve koruma safhalarındaki dozlarla pozitif etkiler belirtirken Kreatin kullanıcıları koruma safhasında tavsiye edilen dozlar üzerinde fakat yüklemede tavsiye edilenin altında negatif etkiler belirtmişlerdir. Kreatin kullanıcıları koruma ve yükleme safhasında tavsiye edilen dozlarda etki olmadığını belirtmişlerdir (37). İlave kreatin kullanımının ACE (kan basıncını kontrol eden gen) ve ACTN3 (Kas kuvveti ve kas kasılma hızının belirleyen gen) gen değişkenlerinde (DD/RR) performans artışı sağlayacağı, ACE (II) ve ACTN3 (XX) gen değişkenlerinde (düşük seviyede hızlı kasılan kas lifi oranı) ise kas kuvveti artışı olsa bile kas çapında çok fazla değişim yaratmayacağı değerlendirilmektedir (54).

Kreatin; iskelet kasları, kalp, beyin, gözlerde görme hücreleri ve spermlerde çok önemli bir rol oynar. Yüksek ve artan enerji metabolizmasında hücrelerin hücresel enerji üretmesi için Kreatin ve Kreatin Fosfat fizyolojik olarak çok önemli metabolitlerdir. Günlük 20 gr Kreatin alındığında vücutta 10 misli daha fazla Kreatin sentez edilir. Vücut ilave 100 gr Kreatin depolayabilir. İnsan organizmasında günlük 2 gr Kreatin gereklidir ve çoğunlukla karaciğerde sentez edilir (5,10,21,23,47). Vücutta günlük sentezi yeterli olmadığından yarısı dışarıdan alınmalıdır. 3–5 gramın yarısı et ve balık gibi hayvansal proteinlerden alınabilir. 1 gr Kreatin 23 gr su ile izole edilir. Ağırlık artışı olarak ortaya çıkan yan etkisi kullanım süresi ve miktarına bağlı olarak 1,8-2 kg arasıdır (6,7,30,32). Suplementasyon sürecinde vücut ağırlığında 1,5-2 kg civarında artışlar görüldüğü rapor edilmiştir. Bu artış, Kreatin'in kas hücresinde tutulumu için suya ihtiyaç duymasına bağlı olarak su tutulumunun artmasından oluşmaktadır (26). Bu süreçte ayrıca yağsız vücut kütlesinde artışlar tespit eden çalışmalar yer almaktadır (43,51). İnsan vücudu her 1 kg için yaklaşık 35 ml su tutar. Neticede 70 kg ağırlığındaki bir kişi için her gün yaklaşık 2,45 litre su gerekir.

Kocak ve Karli (2003); tarafından 20 zirve güreşçisi 5 gün, günde 20 gr (5 x 4: 20 gr) suplementasyona tabi tutulmuştur. Her 5 gr Kreatin yemeklerden 1 saat önce 250 ml su ile çözünerek alınıyordu. Vücut ağırlığı Kreatin grubunda 83,11 kg'dan 84,13kilogra anlamlı şekilde çıkıyordu. Kontrol gruplarında anaerobik 30 sn Wingate testinde ölçüm öncesine göre ölçüm sonrası performansta bir düzelme olmadığı esnada Kreatin grupta zirve güreşçilerinde hem zirve hem de ortalama performansta anlamlı bir artış vardı. Aynı zamanda Kreatin alımı ile 1 kg ağırlık artışı vardı. Neticede hem artmış su tutulması hemde protein sentezinin ivmelenmesi olduğu tahmin ediliyor (33). Diğer bir araştırmada Aedma ve arkadaşları (2015) 20 müsabık erkek güreşçi üzerinde yaptıkları çalışmada vücut ağırlığı x 0.3 gramlık bir suplementasyonu 5 gün boyunca uyguladıklarında üst ekstremitenin anaerobik güç çıktılarında herhangi bir artış tespit etmemişlerdir. Birçok sporcu diyet yapmada Kreatin alımının önemli olup olmadığını sorar. Yeni araştırmalar bu etkili suplementin kalori azaltılmasında da etkili olduğunu göstermektedir. Rockwell ve arkadaşları (2001); erkek antrenmanlı kuvvet sporcularında bir diyet esnasında araştırdı. Çalışma da Kreatin grubu istatistiksel olarak daha iyi performans gösterdi. Gerçi yağ yıkımında direk etkisi olmadığı, fakat yağsız kütle yıkımını azalttığı gösterildi. Kısa süreli maksimal kuvvet yeteneğinde Kreatin alan grup daha iyi idi. Vücut geliştirme antrenmanı üzerine pozitif etkili oluyordu. O halde bu düzeltilmiş performans yeteneği uzun süreli diyette etkili bir antrenmanı mümkün kıldığı ve yağ yıkımını dolaylı geliştirdiği ve kas kütlesindeki kaybı en aza indirdiği tahmin ediliyor.

Bir çalışmada iyi antrenmanlı 6 kişinin ağırlıklarının %3,0-4,3'ünü kaybetmeden önce ve sonra kas performansları ölçüldü. Bütün deneklerin izokinetik zirve torku ve diz ekstensör kaslarının zirve torku iş kapasitesi ölçüldü. Yani bazı kas gruplarının aralıklı yüksek yoğunluktaki çalışma kapasitesi ölçüldü. Plazma volüm, hemoglobin ve hematokritte değişim araştırılmasında Plasebo ve kontrol grup arasında Hematokrit değişiminde ve Plazma volumu değişiminde anlamlı farklılık yokken Hemoglobin (gr/100 ml) miktarında önce 1 ve önce 2 seviyesi arasında anlamlı farklılık vardır. Amonyak değerinde Plasebo ve Kreatin grupta önce 1 ve sonra 1 ile önce 2, sonra 2 arasında önemli farklılık vardır. Laktatta da hem Plasebo hemde Kreatin grupta Amonyağa benzer değişim vardı. Sadece idrarda Kreatin grubta önce 1 ve önce 2 değerleri arasında anlamlı farklılık vardı (40). Diğer bir çalışmada 16 erkek 5 gün boyunca günde 20 gr Kreatin almışlardır. Denekler beş günlük destek sonrası 5 tane 5 saniyelik bir sprint

daha yapmışlardır. Sprinti takiben akut su kaybını artırmak için 75 dakikalık egzersiz yapılmıştır. Kreatin kullanan grubun vücut ağırlığı kontrol grubuna göre anlamlı bir artış göstermiştir. Yinede her iki grupta da aynı oranda plazma hacmi kaybı oluşmuştur. Ayrıca her iki grup arasındaki iş gücü farkı yoktur. Bu çalışmada Kreatin kullanımının hidrasyon durumuna negatif bir etkisi bulunmamıştır (50). Yine başka bir çalışmada karbonhidratlarla kombinasyonda alınan Kreatin suplementasyonu vücut ağırlığında hızlı azalma sonrasında toparlanma periyodu esnasında iyi antrenmanlı güreşçilerde vücudun yenilenmesi ve fiziksel performans üzerine etkisi olumlu olduğu tahmin edilmiştir. Çift kör usulü ve Plasebo kontrollü, çapraz olarak sağlıklı 5 genç güreşçi kullanıldı. Onlar bir ayda iki defa vücut ağırlıklarının %4,5-5,3'ünü düşüyorlardı. 17 saatlik bir toparlanma periyodu esnasında random olarak glukoz (320gr) ve glukoz+Kreatin (320 gr + 30 gr Kreatin) suplementasyonu grubu kontrol edildi. Güreşçilerin submaksimal ve maksimal yoğunlukta iş kapasiteleri (W maks) 5 dakika aralıklı yoğun sürede Cybex II'de ölçüldü. Test 1 önce, test 2 vücut ağırlığında düşme sonrası ve test 3 toparlanma da yapıldı. Bu çalışmalar antrenmanlı güreşçilerde maksimal dayanıklılık çalışmalarıyla vücut kütlesinin hızlı azalmasının ardından gelen 17 saatlik toparlanma sürecinde glikoz alımıyla desteklenen Kreatin yüklemesinin kaybedilen vücut ağırlığının geri kazanılmasında bir yarar sağlamamasına rağmen fiziksel performansın yeniden oluşturulmasına yardımcı olduğunu göstermektedir (41).

Harris ve arkadaşları (1992); çalışmalarında oral Kreatin alımının kas içi Kreatin konsantrasyonunu %20 yükselttiğini buldular. Hultman ve arkadaşları (1996); ve Willott ve arkadaşları (1999); çalışmalarında bu durumu destekledi̇ler. Harris (1993), günlük 30 gr Kreatin desteği ile kas hücresinde 1.-2. günler %32 oranında Kreatin alınırken 3.-4. günlerde bu oranın %15'e düştüğünü göstermiştir. Kasa keratin alınımı egzersiz sırasında Kreatin verilmesi ile artırılabilir. Günde 20 gr 5 gün Kreatin verilmesi ile submaksimal egzersizle Kreatin alınımının arttığı gösterilmiştir. Ancak karbonhidrat, Kreatin ve egzersiz en uygun kombinasyondur. 6 gün günde 20 gr, takip eden 28 gün günde 2 gr Kreatin önemli konsantrasyon artışına neden olmaktadır. Özellikle sprint türü aktivitelerde Kreatin çok etkilidir.

Kreatin alımı, kreatin ile kasta bir "yükleme" gibi ifade edilir ve Kreatin Fosfat deposunun artışı ortaya çıkar (8,12,38). Teorik olarak bu yüksek yoğunluktaki egzersiz aralıklarında ya da yoğun egzersizden sonraki toparlanma kapasitesini artırmada, patlayıcı güç sırasında enerji kapasitesini artırmaya yardımcı olur. Bu konuyla ilgili olarak yapılan tartışmalı araştırmaların ispat ederek gösterdikleri durum; Kreatin alımıyla kaslar içerisindeki Kreatin Fosfat konsantrasyonunun arttığıdır (38,46). İskelet kasındaki toplam Kreatin'in kullanım derecesi yoğunluk ve süreye bağlı olabilir. Yoğunluk anaerobik sistemin gücünü aşınca yakıt olarak Kreatin Fosfat ve kas glikojen kullanımını içeren anaerobik sistem başlar. Netice olarak yoğun egzersiz ya da spor çalışmaları sırasında kaslar çok yüksek bir şekilde Kreatin Fosfat depolarını tüketecektir (48). Bu nedenle sporcularda Kreatin alımının yararlı olabileceği düşünülmektedir (42).

**Keratin ilavesi aynı zamanda, sıvı dengesini ve/ya da elektrolit seviyesini değiştirmek için** önerilmektedir. Bu konunun temeli, kısa dönemli keratin ilavesinin idrar tutulmasını arttırabileceğini ortaya koyan keratin yüklemesi esnasında birazcık idrarın azalabileceğini öneren başlangıç raporlarına dayanmaktadır. Sonraki çalışmalar; keratin ilavesini takiben tüm vücut suyunda oransız bir artışı göstermekte başarısız olmasına rağmen; sıvı idrar tutulmasında olası artış kuramı, elektrolitleri su doygun ortama kavuşturmak ve sporcuların kramplara önceden hazırlamak için kurulmuştur. Günümüz çalışmalarının sonuçları bu hipotezi desteklememektedir. Keratin ilavesi 3 yılı aşkın bir süre boyunca izlenmiş olan atletlerde dehidrasyon ya da kas kramplarının tekerrür oranını arttırmamıştır. Bulgular keratin ilavesinin termik gerilimi arttırmadığını ya da dehidrasyonu ve kramp olayını ilerletmediğini ya da elektrolit durumunu değiştirmediğini gösteren daha önceki çalışmaların sonuçlarını desteklemektedir (36). Birçok çalışma ek su tutulmasından kaynaklanabilecek artmış vücut ağırlığını göstermiştir (3,9).

**Tablo-1: Kreatin Alım zamanlaması**

| **Yükleme aşamasında:** | **Antrenman yapılmayan günde nasıl alınmalı?** |
|---|---|
| 1.Yataktan kalktıktan sonra direk<br>2. Antrenmandan bir saat önce (Vücut geliştirmecilerde yaklaşık 40 dakika önce) | **Yükleme aşaması:** |

| | |
|---|---|
| 3. Antrenmandan bir saat sonra<br>4. Uykuya yatmadan bir saat önce<br>Şayet uykuya gitmeden önce direk alınırsa o zaman uyuma problemleri ortaya çıkar. Çünkü tuvalete gidilmesi gerekir ve bu uykuyu geliştirici değildir.<br>**Koruma aşamasında:**<br>1. Yataktan kalktıktan sonra direk<br>2. Antrenmandan bir saat önce | Her şey antrenman günündeki gibi aynı zamandadır.<br>**Koruma aşaması:**<br>1. Yataktan kalktıktan sonra direk<br>2. Uyumadan bir saat önce. |

Tablo-2: Kreatin'in popüler olan kullanım periyotları (53).

| **4 haftalık periyot:** | **9 haftalık periyot:** |
|---|---|
| İlk hafta: Günde 20 gr Kreatin yüklemesi yapılır (4 porsiyon x 5 gr).<br>2 ve 4. Haftalar: Kontrol aşamasıdır. Günde 5-10 gr alınır.<br>5 ve 8. Haftalar: Kreatin alınmaz. | İlk hafta: Günde 20 gr Kreatin yüklemesi yapılır (4 porsiyon x 5 gr).<br>2 ve 7. Haftalar: Kontrol aşamasıdır. Günde 5-10 gr alınır.<br>8 ve 9. Haftalar: Kreatin alınmaz. |

Sonuç: Birçok araştırmada kas metabolizmasının artan yan ürünlerini ya kasların daha büyük hücreler arası su içeriğini gösterdiğinden ya da Kreatin alan bazı güreşçilerde dehidrasyon ölümleri olduğundan, Kreatinle birlikte çok fazla su içmek iyi bir fikirdir. Kreatin'in su bağlaması özelliği nedeniyle yükleme yapılan dönemde normalden biraz daha fazla su içilmesi gereklidir. Yüksek dozlu yüklemede günde 3 litre içmek ölçü kabul ediliyor. Kilo sorunu olmayan güreşçilerde kısa dönemli yüklenme ve kilo almak istemeyen güreşçilerde uzun dönemli yüklenme yapılması önerilir.

**Kaynaklar:**

**1- Abelson J.(2005);** Creatine Supplementation: The Safety Question, Nutrition Noteworthy Volume 7, Issue 1, Article 7. ttp://repositories.cdlib.org/uclabiolchem/nutritionnoteworthy/vol7/iss1/art7

**2-Aedma, M., Timpmann, S., Lätt, E. & Ööpik, V. (2015).** Short-term creatine supplementation has no impact on upper-body anaerobic power in trained wrestlers. Journal of the International Society of Sports Nutrition, 12, 45. doi:10.1186/s12970-015-0107-6.

**3- Agence francaise de securite sanitaire des aliments (AFSSA): Pressemitteilung vom 23.01.2001**

**4- Almada A, Mitchell T, Earnest C., (1996):** Impact of chronic creatine supplementation on serum enzyme concentrations. FASEB Journal 10, A791.

**5- Arias-Mendosa F, Konchanin LM, Grover WD et al., (1998):** Possible creatine synthesis deficit studied by in vivo magnetic resonance spectroscopy. Medicine and Science in Sports and Exercise 30, s234.

**6- Barkdull, T., J., O'Brien, K. K., Bathalon, G. P., Armstrong, D. W., & Deuster, P. A., (2000)**: Creatine's effects on heat dissipation during submaximal aerobic exercise. Medicine and Science in Sports and Exercise, 32(5), Supplement abstract 455.

**7- Cecil KM, Salomons GS, Ball WS, Jr., Wong B, Chuck G, Verhoeven NM, Jakobs C and DeGrauw TJ., (2001):** Irreversible brain creatine deficiency with elevated serum and urine creatine: a creatine transporter defect? Ann Neurol. 49 (3): 401-4.

**8- Chrusch M.J., Chilibeck P.D., Chad K.E., Davison K.S., Burke D.G., (2001)**: Creatine supplementation combined with resistance training in older men. Med. Sci. Sports Exerc., 33, 2111-2117.

**9- Demant T W, Rhodes E C., (1999):** Effects of creatine supplementation on exercise performance. Sports Med 28 (1): 49-60.

**10- Derave W., Eijnde B. O., Verbessem P., Ramaekers M., Leemputte M. V., Richter E. A., Hespel, P., ( 2003):** Combined **creatine** and protein supplementation in conjunction with resistance training promotes muscle GLUT-4 content and glucose tolerance in humans, J Appl Physiol, Vol. 94, Issue 5, 1910-1916.

**11- Dorrell HF, Gee TI, Middleton G (2016).** An Update on Effects of Creatine Supplementation on Performance: A Review. Sports Nutr ?er 1: 107. doi:10.4172/2473-6449.1000107

**12- Earnest CP, Snell PG, Rodriguez R, Almada AL, Mitchell TL. (1994):** Effect of creatine monohydrate ingestion on peak anaerobic power, capacity and fatigue index. Med. Sci. Sports Exerc. 26(5) supplement, (abstract 221),

**18- Evans, M. W., Ndetan, H., Perko, M., Williams, R. & Walker, C. (2012).** Dietary Supplement Use by

Children and Adolescents in the United States to Enhance Sport Performance: Results of the National Health Interview Survey. The Journal of Primary Prevention, 33(1), 3-12. doi:10.1007/s10935-012-02614.
**19- Gate M., (1996):** Olympic athletes face heat, other health hurdles. JAMA 276, 178-180.
**20- Greenwood LD., Greenwood M., Kreider R,Byars A, Stahura K., (2001):** No Fatigue Perceived With Creatine Supplementation Of Division IA Football Players During 3-A-Day Training, Volume 36 • Number 2 (Supplement).
**21- Greenhaff PL., (1995):** Creatine and its application as an ergogenic aid Int J Sport Nutr Jun,5 Suppl:S100-10.
**22-** *Greenwood M., CSCS D ; Farris, Jim PhD ; Kreider, Richard PhD, Facsm ; Greenwood, Lori PhD, ATC; Byars, Allyn PhD [S], (2000):* **Creatine Supplementation Patterns and Perceived Effects in Select Division I Collegiate Athletes. Clinical Journal** of **Sport Medicine.** 10(3):191-194.
**23- Greenwood M., Kreider RB., Greenwood L., (2001):** Effects Of Creatine Supplementation On The Incidence Of Cramping/Injury During The Collegiate Baseball Season, , Volume 36 , Number 2 (Supplement).
**24- Grindstaff PD, Kreider R, Bishop R, Wilson M, Wood L, Alexander C, Almada A., (1997):** Effects of creatine supplementation on repetitive sprint performance and body composition in competitive swimmers. Int J Sport Nutr 7, 330-346.
**25- Günay E.,Yıldız G.N., (2016).** Popüler Suplement: Kreatin, Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi, 1(1):37-47.
**26- Hall, M. & Trojian T. H. (2013).** Creatine supplementation. Current Sports Medicine Reports, 12(4), 240-244. doi: 10.1249/JSR.0b013e31829cdff2.
**27- Harris R, Soderlund K, Hultman E., (1992):** Elevation of creatine in resting and exercise muscles of normal subjects by creatine supplementation. Clin Sci 83, 367-374.
**28-Harris R., Viru M., Greenhaff P., Hultman E., (1993):** The effect of oral creatine supplementation during maximal short term exercise performance in man. J Physiol 467, 74.
**29- Hultman E., Soderlund K., Timmons JA., Cederblad G., Greenhaff PL., (1996):** Muscle creatine loading in men, J Appl Physiol, 81(1): 232-237.
**30- Hunt J., Kreider R., Melton C., Ransom J., Rasmussen C., Stroud T., Cantler E., Milnor P., (1999):** Creatine does not increase incidence of cramping or injury during pre-season college football training II. Medicine and Science in Sports and Exercise, 31(5), Supplement abstract 1795.
**31- Juhn M., Tarnopolsky M., (1998):** Potential side effects of oral creatine supplementation: A critical review. Clin J Sports Med 8, 298-304.
**32- Kaemmerer WF, Rodrigues CM, J Steer C., Low WC., (2001):** Creatine-supplemented diet extends Purkinje cell survival in spinocerebellar ataxia type 1 transgenic mice but does not prevent the ataxic phenotype.,Neuroscience, 103(3): 713-24.
**33- Kocak S., Karli U., (2003):** Effects of high dose oral creatine supplementation on anaerobic capacity of elite wrestlers. J Sports Med Phys Fitness 43, 488-492.
**34- Komura K., Hobbiebrunken E., Wilichowski EK., Hanefeld FA., (2003):** Effectiveness of creatine monohydrate in mitochondrial encephalomyopathies. Pediatr Neurol. Jan; 28(1): 53-8.
**35- Kreider RB., (1999-b):** Dietary supplements and the promotion of muscle growth with resistance Exercise Sports Med Feb,27(2):97-110.
**36- Kreider R., Rasmussen C., Melton C., Greenwood M., Stroud T., Ransom J., Cantler E., Milnor P., & Almada A., (2000):** Long-term creatine supplementation does not adversely affect clinical markers of health. Medicine and Science in Sports and Exercise, 32(5), Supplement abstract 547, 32: S134
**37- Krzykowski JL., Streveler MJ., McGuine TA., Sullivan JC.,(1999)** Creatine Supplementation In Wisconsin High School Female Athletes, Journal of Athletic Training, S83.
**38-Kuehl K, Koehler S, Dulacki K, et al.(2000):** Effects of oral creatine monohydrate supplementation on renal function in adults [abstract]. Med Sci Sports Exerc; 32: S168
**39- Luc J.C. Van Loon, Audrey M. Oosterlaar, Fred Hartgens, Matthijs K.C. Hesselınk, Rodney J. Snow And Anton J.M. Wagenmakers, (2003):** Effects of creatine loading and prolonged creatine supplementation on body composition, fuel selection, sprint and endurance performance in humans, Clinical Science 104, (153–162).
**40- Oopik V., Paasuke M., Timpmann S., L. Medijainen, J. Ereline , T. Smirnova, (1998):** Effect of creatine supplementation during rapid body mass reduction on metabolism and isokinetic muscle performance capacity. Eur J Appl Physiol 78, 83-92.
**41- Oopik V, Paasuke M, Timpmann S, Medijainen L, Ereline J, Gapejeva J.(2002): Effects of creatine supplementation during recovery from rapid body mass reduction on metabolism and muscle performance capacity in well-trained wrestlers. J Sports Med Phys Fitness. Sep;42(3):330-9.**
**42- Pearson, D.R., Hamby, D.G., Russel, W. and Harris, T., (1999):** Long-term effects of creatine monohydrate on strength and power. Journal of Strength and Conditioning Research 13, 187-192.

**43- Pinto, C. L., Botelho, P. B., Carneiro, J. A. & Mota, J. F. (2016).** Impact of creatine supplementation in combination with resistance training on lean mass in the elderly. Journal of Cachexia Sarcopenia Muscle, 7(4), 413-21. doi:10.1002/jcsm.12094.
**44- Rawson E. S., M. P . Clarkson (2003):**Scientifically Debatable: Is Creatıne Worth Its Weight? Sports Science Exchange 91, Volume 16, Number 4
**45- Rockwell JA., Rankin JW., Toderico B., (2001):** Creatine supplementation affects muscle creatine during energy restriction. Med Sci Sports Exerc, Jan; 33(1): 61-68.
**46- Sasaki H., Hiruma E., Aoyama R., (2001):** Effects of creatine loading on muscular
strength and endurance in female softball players. Med Sci Sports Exerc 33: S207.
**47- Stone M.H., Sanborn K., Smith L.L., O'Bryant H.S., Hoke T., Utter A.C., Johnson R.L., Boros R., Hruby J., Pierce K.C., Stone M.E., Garner B., (1999):** Effects of in-season (5 weeks) creatine and pyruvate supplementation on anaerobic performance and body composition in American football players. Int J Sport Nutr 9:146-165.
**48- Stroud M., Holliman D., Bell D., Green A., MacDonald I., Greenhaff P., (1994):** Effect of oral creatine supplementation on respiratory gas exchange and blood lactate accumulation during steady-state incremental treadmill exercise and recovery in man. Clin Sci;87:707-10.
**49- Unnithan V.B., Veehof S. H.E.,Vella C.A., Kern M., (2001):** Is There a Physiologic Basis for Creatine Use in Children and Adolescents? The Journal of Strength and Conditioning Research: Vol. 15, No. 4, pp. 524–528.
**50- Vogel R.A., Webster M.J., Erdmann L.D., Clark R.D., (2000):** Creatine Supplementation: Effect on Supramaximal Exercise Performance at Two Levels of Acute Hypohydration, The Journal of Strength and Conditioning Research:Vol.14,No.2, pp.214-219.
**51- Zanelli, J. C. S., Cordeiro, B. A., Beserra, B. T. S. & Trindade, E. B. S. M. (2015).** Creatine and resistance training: effect on hydration and lean bodymass. Revista Brasileira de Medicina do Esporte, 21(1), 27-31. doi:10.1590/1517-86922015210101932.
**52- Willott C.A., Young M.E., Leighton B., Kemp G.J., Boehm E.A., Radda G.K., Clarke K., (1999):** Creatine uptake in isolated soleus muscle: kinetics and dependence on sodium,but not on insulin, Acta Physiol Scand, 166(2): 99-104.
53-http://www.gymbat.com
54-http://mesutcerit.com/kreatin-kullanimi-sportif-performansi-artirir-mi-kimler-kreatin-kullanabilr/

# YÜZME EGZERSİZİNİN GENÇ ERKEKLERDE SOLUNUM FONKSİYONLARI VE SOLUNUM KASLARINA AKUT, KRONİK VE KOMBİNE ETKİLERİ

# ACUTE, CHRONIC AND COMBINED EFFECTS OF SWIMMING ON PULMONARY FUNCTIONS AND RESPIRATORY MUSCLES IN YOUNG MEN

*Ömer Faruk YILMAZ*, Mustafa ÖZDAL**
**Gaziantep Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Gaziantep, Türkiye*

## ÖZET

Projenin amacı yüzme egzersizinin solunum fonksiyonlarına ve solunum kaslarına akut, kronik ve kombine etkilerini belirlemektir. Bu amaç ile 30 genç erkek (15 deney grubu, 15 kontrol grubu) çalışmaya dahil edilmiş ve deney grubuna 8 hafta süre ile yüzme egzersizi uygulanmıştır. Deney grubu 8 haftalık periyottan bir gün önce ve bir gün sonra 100m serbest stil yüzme performansı sergilemiştir. Deney grubunun yüzme performansından hemen önce ve hemen sonra, kontrol grubunun ise 8 haftanın başında ve sonunda solunum fonksiyonları ve solunum kas kuvvetleri ölçülmüştür. Elde edilen veriler Repeated Measures One Way ANOVA, LSD, Independent Sample T test ve Paired Sample T testleri ile analiz edilmiştir. Yüzme egzersizinin akut olarak solunum kas kuvvetini ve solunum fonksiyonlarını olumsuz etkilediği ($p<0.05$), kronik olarak ise olumlu etkileri olduğu tespit edilmiştir ($p<0.05$). Kombine etkiye bakıldığında ise kronik adaptasyonun akut etkinin olumsuz çıktılarını azalttığı görülmüştür ($p<0.05$). Sonuç olarak yüzme egzersizi solunum kas kuvveti ve solunum fonksiyonlarını akut olarak olumsuz, kronik ve kombine olarak da olumlu etkilediği söylenebilir.

**Anahtar kelimeler**: Yüzme, Solunum, Kuvvet, Akut, Kronik

## ABSTRACT

The aim of this project is determination of acute, chronic and combined effects of swimming on pulmonary functions and respiratory muscles. For this purpose, 30 young male (15 experimental group, and 15 controls) participated in this project. Experimental group participated in 8-week swimming training program and performed one day after and before of 8-week, 100m swimming performance. Immediately before and after swimming performance for experimental group, before and after of 8-week period for control group, pulmonary functions and respiratory muscle strength were measured. Obtained data were analyzed with Repeated Measures One Way ANOVA, LSD, Independent Sample T test ve Paired Sample T tests. Swimming has negative acute effect on respiratory muscle strength and pulmonary functions ($p<0.05$), and has positive chronic effect on respiratory muscle strength and pulmonary functions ($p<0.05$). Negative acute effects were decreased combine effect of chronic and acute effects of swimming on respiratory muscle strength and pulmonary functions ($p<0.05$). As a result, it could be said that swimming has negative acute effects, positive chronic and combine effects on respiratory muscle strength and pulmonary functions.

**Key words:** Swimming, Respiratory, Strength, Acute, Chronic

# ULUSLARARASI TÜRK HALKLARI GELENEKSEL OYUNLAR - SPORLAR SEMPOZYUMU ÖDÜLE LAYIK GÖRÜLEN SÖZLÜ BİLDİRİLER

**1-The Name Of Article: MODERN/GLOBAL REFLECTIONS IN THE TRADITONAL TURKISH WRESTLING**

**Authors Names: M. Fatih KARAHÜSEYİNOĞLU, M. Tayfun AMMAN**

We would like to kindly inform you that your article with the subject of "Modern/Global Reflectıons In The Tradıtonal Turkısh Wrestlıng" was awarded by the committee as "**The Best Oral Presentation"** during international symposium took place in Kahramanmaras, Turkey dated 8-10 december 2017.

**2-The Name of Article: GENERAL MATCH STRATEGY OF WOMEN WRESTLERS IN TURKEY.**

**Authors Names: Leyla TÜRKMEN, Osman İMAMOĞLU**

We would like to kindly inform you that your article with the subject of "General Match Strategy of Women Wrestlers in Turkey." was awarded by the committee as "**The Second Oral Presentation***"* during international symposium took place in Kahramanmaras, Turkey dated 8-10 December 2017.

**3-The Name Of Article: TRADITIONAL SPORTS GAMES IN KYRGYZSTAN AND THEIR ROLE IN SHAPING OF NATIONAL IDENTITY**

**Author Name: Cengiz BUYAR**

We would like to kindly inform you that your article with the subject of "Tradıtıonal Sports Games In Kyrgyzstan And Theır Role In Shapıng Of Natıonal Identıty" was awarded by the committee as "**The Third Oral Presentation***"* during international symposium took place in Kahramanmaras, Turkey dated 8-10 december 2017.

# ULUSLARARASI TÜRK HALKLARI GELENEKSEL OYUNLAR - SPORLAR SEMPOZYUMU ÖDÜLE LAYIK GÖRÜLEN POSTER BİLDİRİLER

**1-The Name Of Article: SYMBOL, LOGO AND MASCOT USE IN MODERN WRESTLING**

**Authors Names: Gülten İMAMOĞLU, Özlem DEMİRTAŞ**

We would like to kindly inform you that your article with the subject of "Symbol, Logo And Mascot Use In Modern Wrestlıng" was awarded by the committee as "***The Best Poster***" during international symposium took place in Kahramanmaras, Turkey dated 8-10 december 2017.

**2-The Name Of Article: THE IMPORTANCE OF TRADITIONAL CHILDREN'S GAMES IN EDUCATION AND SOCIETY**

**Authors Names: Ayça GENÇ, M. Furkan ŞAHİN, Sedat OKUT, Asiye Hande BAŞKAN, M. Fatih BİLİCİ**

We would like to kindly inform you that your article with the subject of "The Importance Of Tradıtıonal Chıldren's Games In Educatıon And Socıety" was awarded by the committee as "***The Second Poster***" during international symposium took place in Kahramanmaras, Turkey dated 8-10 december 2017.

**3-The Name Of Article: TRADITIONAL PAPAGA HORSE RIDING COMPETITION**

**Author Name: Onur ÖZTÜRK, M. Hakan MAYDA, Ali Kerim YILMAZ**

We would like to kindly inform you that your article with the subject of "Tradıtıonal Papaga Horse Rıdıng Competıtıon" was awarded by the committee as "***The Third Poster***" during international symposium took place in Kahramanmaras, Turkey dated 8-10 december 2017.

**ULUSLARARASI TÜRK HALKLARI GELENEKSEL OYUNLAR - SPORLAR SEMPOZYUMU SONUÇ BİLDİRİSİ**

08-10 Aralık 2017 tarihleri arasında Kahramanmaraş Büyükşehir Belediyesi öncülüğünde TİKA, Muş Alparslan Üniversitesi ve Kırgızistan- Türkiye Manas Üniversitesi paydaşlarıyla beraber Kahramanmaraş Necip Fazıl Kısakürek Kültür Merkezi'nde dünyanın çeşitli ülkelerinde ve yurtiçinden gelen farklı disiplinlerde çalışan (tarih, felsefe, hareket antrenman, fizyoloji, veterinerlik, spor yönetimi, tıp) bilim adamları katılmıştır. Türk halkları geleneksel sporlar ve oyunları çok geniş ve derin bir yaklaşımla irdelenmiştir. Aynı zamanda Etnospor aracığıyla geleneksel Türk spor ve oyunlarından bir kısmı uygulamalı olarak sempozyum katılımcılarına ve halka yönelik gerçekleştirilmiştir.

Sempozyum, ata vatandan ana vatana gelen farklı ülke bilim adamlarının birbirleriyle tanışmasına, kaynaşmasına ve bu vesile ile gelecekte bilim adına yeni ufuklar açılmasına vesile olmuştur. Diğer taraftan bu durum sempozyum konusu olan dünyanın farklı bölge ve iklimlerinde yaşayan Türk halklarının kimlik ve kültürlerini yansıtan spor ve oyunlarının tanımasına yeni ve farklı yaklaşımlarla irdelenerek gelecek kuşaklara aktarılmasına büyük katkı sağlamıştır. Sempozyum aracığıyla geleneksel Türk sporları ve oyunları birçok açıdan incelenmiştir. Benzer bir şekilde Türk halklarının geçmişten bugüne yansıyan spor ve oyunlarının;

1. Bir kısmının tespitlerinin yapılabilmiş olması,
2. Türk halklarındaki benzer ve farklı versiyonlarının belirlenmesi,
3. Spor ve oyunların tarihsel süreç içesinde çeşitli sebeplerle (zaman, mekân, siyasi şartlar, göç, küreselleşme tazyikleri) unutulması unutulmaya yüz tutması, milli niteliklerini yitirmesi, anlam boşalması gibi durum tespitleri yapılarak yeni ve vizyoner bir yaklaşımla kayıt altına alınarak ve bu yolla canlandırılmasının gerekliliği belirlenmiştir.

Bu doğrultuda sempozyum, katılımcılarına ve bilim dünyasına çeşitli yeni bilgiler ve ufuklar açmıştır.

1. Günümüzün aktüel meselelerinden biri olan Türk halklarının geleneksel spor ve oyunları önümüzdeki yıllarda daha sistematik, düzenli ve ısrarlı bir şekilde bilimsel düzeyde, etraflıca araştırılmalıdır.

2. Sempozyum boyunca sunulan bildirilerde Türk halklarında geleneksel sporların farklı kategorilerde gerçekleştirildiği, bunlardan atlı sporlar, atıcılık ve güreşin sıralamasına göre tarihte yoğunluk kazandığı tespit edilmiştir. Buradan hareketle halk da en fazla karşılığını bulan spor türünün güreş olduğu, binicilik ve atıcılığın sosyalizasyon sürecinde zengin ve saray zümrelerinin sporu olduğu, dolayısıyla bu son iki sporun sınıfsal kaygı taşıdığı belirlenmiştir. Özellikle Osmanlı Güreş tekkelerinde verilen eğitimlerin sadece güreş sporu adına değil aynı zamanda dini, siyasi ve teorik alanlarda da yapıldığı buradan çıkan pehlivanların ilerleyen süreçlerde devletin önemli birimlerinde görevlerde bulundukları görülmektedir.

3. Diğer taraftan Türklerde atın varlığının yapılan bu sempozyumla ne kadar önemli olduğu bir kez daha ortaya koyulmuştur. At üzerinde yapılan cirit, atlı okçuluk, ooğdarış, papağa at sürme, çevgen, atlı tura vb. gibi farklı tiplerde spor ve oyunların var olduğu belirlenmiştir.

4. Türk halklarında çok çeşitli zekâ ve strateji oyunlarının var olduğu belirlenmiştir. Bunlardan bazılarının mangala, dokuz komalak/ tokuz korgool, şatra vb. gibi oyunların varlıklarını kısmen koruduğu tespit edilmiştir.

4. Geleneksel spor ve oyunların müzik, sanat edebiyat gibi kültürü oluşturan diğer elementler üzerinde etkin bir rol oynadığı ve bu yolla milli bir kimliğin oluşmasında ve korunmasında çok büyük katkısının olduğu sonucuna varılmıştır. Aynı şekilde geleneksel kültür unsurlarının spor ve oyunlar üzerinde önemli bir yansımasının olduğu görülmüştür.

5. Geleneksel spor ve oyunların oransal olarak değişiklik arz etse de Türk toplumlarının her kademsince icra edildiği yapılan çalışmalarla belirlenmiştir. Örneğin cirit sporu halk tarafından icra edilirken aynı zamanda sarayda da karşılık bulduğu ciride binen padişahların varlığıyla görülmektedir.

6. Bu çerçevede yürütülecek olan çalışmaların verimli olabilmesi için, tespit olunan ve günümüzde unutulmuş bulunan veya unutulmakta olan tarihi geleneksel Türk spor ve oyunlarının yeniden canlandırılması faaliyetlerine bir an önce başlanması;

7. Eski Türk halklarının sosyal yapı ve yaşayışlarını yansıtan spor ve zekâ oyunları türlerinin belirlenip geliştirilmesi;

8. Türk halklarının geleneksel spor oyunlarıyla ilgili tarih, etnografya, arkeoloji, folklor ve dil araştırmaları yapılması;

9. Türkçe konuşan ülkelerde geleneksel spor ve oyunlarıyla ilgili periyodik konferanslar, sempozyumlar ve kongreler düzenlemesi;

10. Geleneksel Türk oyunlarının coğrafî dağılımını net bir şekilde ortaya koyacak bir atlasın, bir haritanın düzenlenmesi; bunun gerçekleştirilebilmesi için tarih, etnoloji, arkeoloji, dil, folklor ve benzeri alanında uzman ilim adamlarından oluşacak bir çalışma ekibinin oluşturulması;

11. At oyunları, atıcılık, güreş, zekâ oyunları, avcılık gibi spor ve oyunların ruh ve beden eğitimine katkısını ortaya koyan monografik nitelikli ilmî yayınlar yapılması;

12. Geleneksel oyunların her biri için kalıcı kurallar belirlenip bunların genel standartlar hâline getirilmesi, kurallar tespit olunurken halkların tarihî-kültürel özelliklerinin dikkate alınması (anlam boşalması ve milli niteliklerini yitirmeden) bu çerçevede uluslararası ve ulusal spor yarışmalar düzenleme sisteminin geliştirilmesi;

13. Bu çerçevede gerçekleştirilecek oyunlar ve yarışmalar için uluslararası ve ulusal spor yarışmaları düzenleme sistemlerinin geliştirilmesi;

14. Geleneksel Türk oyunlarının periyodik olarak gerçekleştirilecek olan yarışmalarda sergilenmesini kolaylaştırmak amacıyla, mevcut oyunların birbirleriyle ilişkilerini de dikkate alarak iyi bir tasnife tâbi tutulması;

15. Gelecek yıl bu sempozyumunun farklı coğrafyalardan daha büyük katılımla gerçekleştirilerek geleneksel Türk spor ve oyunlarının yeni ve farklı yaklaşımlarla bilimsel niteliğinin yoğunlaştırılması önerilmekte;

Son olarak;

16. Kırgızistan-Türkiye Manas Üniversitesi bünyesinde "Geleneksel Sporlar ve Oyunlar Araştırma Uygulama Merkezi"nin açılıp faaliyete geçmesinin çok önemli olduğu bu sempozyum sürecinde ortaya çıkmış oldu. Ağır bir vazife üstlenmiş bu merkez, aynı zamanda sosyo-kültürel bir misyonu da üstlendiği;

Bu bağlamda ağır yükün ve sosyal sorumluluğun paylaşılması, akademik derinleşmenin sağlanması için Türkiye ve diğer bağımsız Türk cumhuriyetlerinde de aynı amaca hizmet edecek merkezlerin açılması,

Konuyla ilgili akademik çalışmaların bir merkezde toplanıp diğer açılacak merkezlerle bu bilgi birikimlerinin paylaşılması, bu merkezin de Manas Üniversitesi'nin olması önerilmiştir.

Sempozyum Bilim Kurulu

**INTERNATIONAL TURKISH COMMUNITIES TRADITIONAL GAMES - SPORTS SYMPOSIUM STATEMENT OF THE RESULT**

The scientists from various countries of the world and working in different disciplines at home (history, philosophy, movement training, physiology, veterinary medicine, sport management, medicine) attended at Kahramanmaraş Necip Fazıl at Kısakürek Cultural Center along with TIKA, Muş Alparslan University and Kyrgyzstan- Turkey Manas University stakeholders under the leadership of Kahramanmaraş Metropolitan Municipality between 08-10 December 2017. Turkish communities' traditional sports and games have been examined with a very broad and deep approach. At the same time, a part of the traditional Turkish sports and games were practically performed by Etnospor for the symposium participants. The mentioned symposium has contributed to meeting and socializing of the scientists of different countries, coming from ancestral home to the mother country, with each other and by this means it has been instrumental in opening new horizons in the name of science in the future. On the other hand, this situation has made a great contribution to the recognition of sports and games that reflect the identity and culture of the Turkish people living in different regions and climates of the world, which is the symposium theme, and its transfer to future generations by addressing them with new and different approaches. Through symposium, the traditional Turkish sports and games have been studied in depth in many respects. In a similar manner, it is important that

1. A large part of the sports and games of the Turkish people reflected from the past to today has been detected
2. Identification of similar aspects and different versions of them in Turkish communities
3. It is important that they are revitalized and developed by detecting the situations such as the fact that sports and games are distorted or destroyed for various reasons (time, space, political conditions, immigration, globalization vortexes) during the historical process and by recording them with a new and visionary approach.

In this respect, the symposium has brought a variety of information and new horizons to its participants and the scientific world:

1. The traditional sports and games of Turkish people, one of the current issues of today should be thoroughly examined at the scientific level in the coming years in a more systematic, regular and persistent way.
2. In the notifications presented throughout the symposium, it has been determined that the traditional sports are performed in different categories in Turkish populations and riding, shooting and wrestling were predominant. From this perspective, it has been identified that the most well-received type of sport by the public is wrestling. Especially, training given in Ottoman wrestling lodges was not done just for the sport of wrestling but also in religious, political and theoretical areas and it is seen that the wrestlers who came out of this place were assigned to duties in the important units of the state.
3. On the other hand, the importance of horses in Turkish culture has been once again revealed with this symposium. It has been determined that there are sports and games of different types on a horse such as a javelin, mounted archery, polo stick, ooğdarış, papağa riding, mounted tura etc.
4. It has been determined that a wide variety of intelligence and strategy games are available among the Turkish people. It has been found that some of these games such as mangala, nine komalak/ tokuz korgool have partially preserved their existence.
4. It has been found that the traditional sports and games play an active role on other elements forming culture such as music, art, literature and in this way, they have a great contribution to the

formation and protection of a national identity. In the same way, it has been seen that traditional culture elements have an important reflection on the sports and games.

5. It has been determined that traditional sports and games are performed in every stage of Turkish society although they vary in terms of proportion. For example, it is seen in the sultans who performed javelin that the javelin sport also existed in the palace while it was performed by the public.

6. In order for the practices carried out in this framework to be effective, the followings are recommended: immediately starting the revitalization activities of the historical traditional Turkish sports and games which are identified and already forgotten or about to be forgotten in these days;

7. Identification and development of sports and intelligence games reflecting the social structure and life of the ancient Turkish people;

8. Doing history, ethnography, archeology, folklore and language research related to the traditional sports games of Turkish people;

9. Organizing periodical conferences, symposiums and congresses related to traditional sports and games in Turkish speaking countries;

10. The arrangement of an atlas or a map that will clearly reveal the geographical distribution of traditional Turkish games; in order to realize this, forming a working team composed of expert scientists in the fields of history, ethnology, archaeology, language, folklore and so on;

11. Making monographic scientific publications that reveal the contribution of sports games such as riding games, wrestling, mind games and hunting to spiritual and physical education;

12. Establishing permanent rules and making them general standards for each of the traditional games; considering the historical-cultural features of the people while determining these rules; the development of a system for organizing international and national sports competitions in this framework;

13. Developing international and national sports contest regulation systems for the games and contests to be held in this frame;

14. A good classification of traditional Turkish games by taking into account the relationships of existing games with each other in order to in order to facilitate the performance of the competitions to be carried out periodically;

15. It is suggested to intensify the scientific nature of traditional Turkish sports and games through new and different approaches by organizing this symposium with greater participation from different geographies next year;

Finally;

16. The importance of opening "Traditional Sports and Games Research Application Center" within Kyrgyzstan-Turkey Manas University and the importance of becoming active have been revealed during this Symposium process. This center, which has undertaken a heavy task, has also undertaken a social mission. In this context; it has been proposed to open centers that will serve the same purpose also in Turkey and other independent Turkish Republics for sharing the heavy burden and social responsibility and for enabling academic deepening.

**Эл аралык түрк элдеринин салтуу оюндары-спорт симпозиумуну жыйынтыктоочу билдирүү**

2017-жылдын 08-10 декабрь күндөрү Кахраманмараш шаарынын мэриясы тарабынан ТИКА, Муш Алпарслан Университети жана Кыргыз-Түрк “Манас” Университети менен бирге Кахраманмараш Нежип Фазыл Кысакүрек маданият борборунда өткөрүлгөн иш-чарага дүйнөнүн ар түрдүү өлкөлөрүнөн жана мамлекеттин аймактарынан келген ар кандай тармактарда иштеген (тарых, философия, тренер, физиолог, ветеринар, спорт , медицина) илимпоздор катышты. Бул иш-чарада түрк элдеринин салтуу спорттору жана оюндары кенен алкакта жана терең изилденди. Ошондой эле этноспорт аркылуу салттуу түрк спорту жана оюндарынын бир тобу иш жүзүндө симпозиум учурунда катышуучуларга көрсөтүлдү.

Аталган симпозиум, Ата-журттан мекенибизге келген ар түрдүү өлкөлөрдөгү илимпоздордун бири-бири менен таанышуусуна, баарлашуусуна жана бул иш-чара аркылуу келечектеги илимпоздорго жаңы мүмкүнчүлүктөрдүн ачылышына көмөкчү болду. Мунун менен бирге симпозиум - дүйнөнүн ар кайсы аймагында жана ар кандай климатта жашаган түрк элдеринин маданиятын чагылдырган спортту жана оюндарды таанытууга жана ар кайсы багытта изилдөөгө, келечек муунга өткөрүүгө чоң салым кошот. Симпозиум аркылуу салттуу түрк спорту жана оюндары бир топ багытта терең изилденди. Түрк элдеринин эчен кылымдан ушул көнгө чейин жашап келген окшош спорт жана салттуу оюндарынын түрлөрү:

1. Бир топ окшош спорт түрлөрүнүн бар экенинин далилдениши,
2. Түрк элдеринин окшош жана айырмачылыктарынын изилдениши,
3. Спорт жана оюндардын тарыхый мезгилде ар кандай себептер менен (убакыт, аймак, саясий шарт, көч, ааламдашуу процесси) жокко чыгарылуусу же болбосо жок болуусу сыяктуу абалдарды далилдеп, жаңы жана келечекке максаттуу көз караш менен аларды кайра жандандыруу жана өнүктүрүү абдан маанилүү.

Буга байланыштуу симпозиум, катышуучуларга жана илим дүйнөсүнө ар түрдүү жаңы маалыматтарды жана жаңы мүмкүнчүлүктөрдү сунду:

1. Учурдагы эң актуалдуу маселелердин бири болгон түрк элдеринин салттуу спорт жана оюндарын кийинки жылдары системалуу, тартиптүү жана бир түрдө илимий деңгээлде изилдөө,
2. Симпозиум учурунда айтылган маалыматтарга караганда түрк элдеринин салттуу спорту ар түрдүү категорияда ишке ашары , алардын ичинен ат колдонулган спорт түрлөрү, атка минүү жана күрөш сыяктуу спорт түрлөрүнүн көп болгону далилденди. Мындан түрк элдеринде эң көп кездешкен спорттун түрү-күрөш экендиги аныкталды. Өзгөчө Осмон империясында күрөш боюнча берилген билимде, күрөш спорт гана деп эсептелбестен, анда диний, саясий жана теориялык тармакта да маалымат берилген. Муну күрөш менен алектенген балбандардын бир тобу кийинчерээк мамлекеттин маанилүү ишкерлери катары кызматка ээ болгону далилдеп турат.
3. Бир тараптан түрк элдериндеги атка байланышту өткөрүлгөн бул симпозиум абдан маанилүү экени дагы бир жолу байкалып турат. Аттын үстүндө найза саюу, ок атуу, оодаруу, ат жарыш, чоугон, ат жарыш ж.б атка байланыштуу ар түрдүү спорт жана салттуу оюндар бар экени аныкталган.
4. Түрк элдеринде ар түрдүү логикалык жана стратегиялык оюндар бар экени аныкталган. Алардын кээ бири: мангал, тогуз коргоол ж.б оюндар бүгүнкү күнгө чейин ойнолору аныкталган.
5. Салттуу спорт жана оюндар музыка, искусство, адабият сыяктуу маданияттын ар кандай элементтерине да таасир берет жана бул жол менен улуттук индентүүлүктүн калыптынышына жана

сакталышына абдан чоң салым кошот деген жыйынтык чыгарылды. Ошондой эле салттуу маданияттын айрым элементтери спорт жана оюндарда чагылдырылганы байкалат.

6. Салттуу спорт жана оюндарда салыштырмалуу аз өлчөмдө айырмачылык бар экени, түрк элдеринин ар бир доордо жасалган изилдөөлөрүндө аныкталган. Мисалы найза саюу спорту эл тарабынан ойлоп табылса да, ошол эле учурда хан сарайдагы падышалар тарабынан да кабыл алынганы жана алардын найза сайуу менен алектенгени аныкталган.

7. Бул тармакта жасалган эмгектердин натыйжалуу болушу үчүн, аныкталган жана учурда унутулган же болбосо унутулуп бара жаткан тарыхый салттуу түрк спорт жана оюндарынын жаңыдан колдонуу сунушталды ,

8. Байыркы түрк элдеринин социалдык абалын жана жашоо образын чагылдырган спорт жана логикалык оюндардын түрлөрү аныкталып өнүктүрүлүшү керек,

9. Түрк элдеринин салттуу спорт оюндарына байланыштуу тарыхый, этнографиялфк, археологиялык, фольклордук жана тилдик изилдөөлөрдү жасоо сунушталды.

10. Түрк тилдүү элдерде салттуу спорт жана оюндарга байланыштуу конференциялар, симпозиумдар жана конгресстердеин уюштуруу сунушталды.

11. Салттуу түрк оюндарынын географиялык таралуу өзгөчөлүктөрүн көрсөткөн атлас жана картаны түзүү жана бул нерсени ишке ашыруу үчүн тарых, этнография, археология, тил, фольклор жана башка тармактардан турган илимпоздордун бир команда түзүү сунушталды.

12. Ат оюндары, күрөш, логикалык оюндар, аңчылык тууралуу спорт жана салттуу оюндардын моралдык жана физикалык жактан пайдалары тууралуу монографиялык эмгектердин жарыялануусу керек.

13. Салттуу оюндардын ар бири үчүн стабилдүү эрежелер коюлуп, алар жалпы стандартка айланышы керек. Бул эрежелер коюлуп жатканда ар бир элдин тарыхый- маданий өзгөчөлүгү эске алынып, бул багытта эл аралык жана улуттук спорт мелдештерин уюштуруу системасын өнүктүрүү керек.

14. Бул багытта ишке аша турган оюндар жана мелдештер үчүн эл аралык жана улуттук мелдештерди уюштуруу системасынын өнүктүрүү сунушталды.

15. Салттуу түрк оюндарына байланыштуу мезгил- мезгили менен өтө турчу мелдештерди уюштуруу иштерин жеңилдетүү максатында, учурдагы оюндардын бири-бири менен байланышын эске алып, жакшы классификациялоо керек.

16. Кийинки жылы бул симпозиумду башка өлкөдө мындан чоң мастшапта өткөрүп, салттуу түрк спорт жана оюндардын жаңы жана илимий тармакта изилдөөнү көбөйтүү сунушталат.

Акыркы болуп:

17. Кыргыз-Түрк “Манас” Университетинин алкагында “Салттуу спорт жана оюндарды изилдөө борборунун” ачылышы жана иш алып барышы абдан маанилүү иш-чара экени симпозиум учурунда белгилүү болду. Абдан чоң милдетти аркалаган борбор, ошол эле учурда социалдык миссияны аткарып жаткан учуру. Бул тармакта чоң милдетти жана социалдык жоопкерчиликти тең бөлүшүү жана академиялык изилдөө ишин жасоо үчүн Түркия жана башка көз карандысыз түрк мамлекеттеринде да ушул максатта иш алып бара турган борборлордун ачылышы сунушталды.