

Güresimiz

www.guresimiz.org

ücretsizdir Sayı 4 Ocak 2002

Dr. Mehmet
Özal:
dünya
üçüncüsü



2001'de 259 madalya aldık



Dünya şampiyonaları genel değerlendirmesi

Sonuca hemen razi oluyoruz

Dr. Şevki KOLUKISA

KTÜ Giresun Egt. Fak. Öğr. Üyesi
TGF Bilim Eğitimi Kurulu Üyesi

Öncelikle güreşte başarılı olmak için büyük düşünmek ve büyük işlerle uğraşmak gerekir. Detaylara takılmak büyük sorunların çözümünü önlüyor ve geciktirir. Büyük düşüncüler sistemleri, küçük düşüncüler günlük olayları ve kişileri konuşur. Bunun için genel olarak Türk güreşinin daha başarılı olması için:

1- Güreşimizin eksikliklerini ve ihtiyaçlarını belirlemek ve karşılamak gerekir. İhtiyacı giderilmeden imkân ve isteklerin sözü olmaz. Güreşin genel ihtiyaçları:

- a- Ekonomik yetersizlik ve özerklik
- b- Sürekli eğitim, yenilenme ve çağdaş antrenman sistemi uygulamak
- c- Yapısal yapılanma, bölgelerin ve kulüplerin reorganizasyonu
- d- Görev dağılımı ve rollerin belirlenmesi, yetki ve sorumlulukların net çizilmesi. Herkes kendi işine ve yetki alanında çalışmalı bazı kişiler her işe karışmamalıdır.
- e- Serbest millî takımlarına mutlaka grekoromen antrenör atanması, tutuş, üstten atış, çırpma ve salto bağlama için bugünkü güreşte zorunlulukları
- f- Serbest güreşte bize uygun bir güreş stili ve yöntemi oluşturmalıyız. Kontak (bağlama) güreşi yarıdan güreş, açıktan kontak sağlamadan güreş, kuvvete dayalı, teknige dayalı, ayakta savunma, yerde aktif olma gibi sistemler kişilere özgü model antrenmanlarda güreşçiye kazandırılmalıdır.

2- Güreşçi sayısını artırmak ve yetenekli çocukları testler sonucu güreşe kanallandırmak

3- İmkân olarak:

- a- Bağımsız güreş, özgü güreş salonları ve özerk birimler oluşturulmalı
- b- Kulüpleşme ve güreşçilere sosyal güvence sağlanmalı
- c- Minder, manken ve güreşçi testler yapılmalı ve değerlendirilmeli
- d- GEM ler amaca uygun hale getirilmeli ve geliştirilmeli

yeme-içme merkezleri oluşturmaktan kaçınılmalı, ortak ve seviyeye uygun bilimsel antrenman programları bulunmalıdır.

e- Müsabakalara seyahat amaçlı kişiler değil hizmet amaçlı, bu işi derin edinen kişiler götürülmelidir.

f- Kamplarda ve GEM'lerde periyodik testler yapılarak gelişmeler takip edilmelidir. Üniversiteye hazırlanarlara haftalık ve aylık test sınavları ile gelişmeler ölçülürken niçin dünya şampiyonasına hazırlanan ve Türkiye'yi temsil edecek güreşçiler test edilmemektedir?

3- İstekler olarak:

- a- Serbest ve grekoromen takımlar aynı yaş grubunda ortak kamp yapmalıdır.
- b- Periyodik sağlık kontrolleri yapılmalıdır.
- c- Federasyon kurulları kampları ziyaret ederek reçşilere sahiplik hissi vermemelidir.
- d- Ülke genelinde ortak antrenman programları hazırlanarak uygulanmalı ve denetlenmelidir.
- e- Bazı güreşçilere mutlaka eşleri ile kamp yapma imkânı sağlanmalıdır.
- f- Çalışmalar anaerobik (oksijensiz - nabız seviyesi yüksek) yöntemler içermelidir. (Şehir içinde detaylı 60 km. giden arabanın otoyolda 180 km hızla mesafede zorlanması gibi.)
- g- Bazı ülkelere özel kamplar yapılmalıdır.
- h- Millî takım kamplarında beslenme, sağlık, eğitim, İngilizce, bilgisayar, davranış ve antrenman teknik bilgileri vermek gerekir.

Bu genel ölçüleri bakılarak 35. Dünya Güreş Şampiyonasında gözlenen eksiklikler ve yapılmayan çalışmalar:

1- Hiçbir güreşimizin kendine özgü bir güreş stili ve teknik oluşturmada bulunmamasıdır. Bunun için sistem oluşturulmalı ve kulüplere göre özel antrenman yapılmalıdır.

2- Eğitimler hakkında bir hazırlık çalışması yapılmamıştır. Başarılı rakiplerimizi inceleyerek

kameralarla tespit edilerek müsabaka öncesi güreşçilere devamlı izletilerek ezbedilmelidir.

3- Güreşçiler yüksek tempolu yani anaerobik güç gereken maçlara uyum gösteremeyip bitkinlik (exhaustion) durumuna düşmektedirler. Onun için antrenmanlarda anaerobik eşiği aşacak yüklenmeler yapmak gerekir.

4- Teknik olarak oyun azlığına sahip olduk. Bazı güreşçilerin hiç yer devresi bulunmamaktadır. Teknik olarak yerde partner duruşu dahi yanlış yapılmaktadır. Bunun için çırpma tekniğine çok maruz kaldık. Bir güreşçimizin tek dalma hareketinde pozisyon hatası beni liselerarası güreş müsabakasına götürdü.

Grekoromen oyunlara ve üstten bağlamalara hiç çalışılmamış. Günümüz güreşinde ayakta aktif olmayan ve savunma yapamayan maç kazanamaz. Boyunduruk, çırpma, saito bağlama, duruş, tutuş çalışmaları yapılmalıdır. Bunun için serbest rakama mutlaka bir grekoromen antrenörü atanmalıdır.

5- Güreşçilerimizde motivasyon kaybı bulunmaktadır. Savaşmıyoruz, güven kaybı var, konsantrasyon eksikliği bulunmaktadır. Bir maç haricinde hiçbir maçımızı geriden gelerek kazanamadık. Demek ki sonuca hemen razı oluyoruz. Mutlaka bu durum giderilmelidir.

6- Güreşçilerin maç öncesi hazırlanmalarına antrenörler mutlaka eşlik etmelidirler. Antrenörler işlerine bakmalı, maçların takibini ise başkası yapmalıdır. Antrenörler oturmamalı ve görev dağılımı yaparak sırası gelen sporçuyu her yönü ile hazırlamalıdır. Bu yöntemi Grekoromen Yıldız Milli Takımı çok mükemmel yapmaktadır.

7-22 Ağustos 2001 tarihinde yaptığımız teste serbest takımın iyi olmadığı gözlemlenmiştir. Bu testte en iyi olanlar sırası ile Tevfik Odabaşı, Mehmet Yozgat, Fahrettin Özata, Aydın Polatçı ve Ahmet Gülhan'dı.

Grekoromende Dünya Kupası'nın etkisi

1- Güreşçilerimizde fiziksel bitkinlik ve psikolojik olarak da isteksizlik gözlemlenmiştir. Bunun nedeni önce müsabakaların ertelenmesi ve sonra Dünya Kupası maçının 2-5 Kasım'da Fransa'da bir ay önce yapılmasıdır. Bu güreşçilerimizin bir ayda iki önemli ve zorlu müsabakaya gitmesine ve kilo düşmesine sebep olmuştur. Bu maçlar turnuva maçları seviyesinde değil zorluk derecesi yüksek maçlardır. Bu durum bence Rusya, ABD ve Fransa takımlarında da gözlemlenmiştir. Küba bu durumdan yararlanmıştı.

Bilimsel olarak bir güreşçi en fazla yılda 3 defa zirve yapabilir ve kilo düşmesi uygundur. Bu duruma düşmek için planlamada amaç ilkesi ana ve ara amaçlar şeklinde belirlenmelidir.

3- Aşırı bilinçsiz ve ön hazırlıksız motivasyon tezgahı malan sporcularda kaygı, stres ve heyecanı artırır. Bu gibi ruh hali, kişinin performansını düşürür. Savaş ps-

kolojisi ve mutlaka kazanma ve şampiyon olacaksınız yüklenmesi sporculara aşırı yük yüklemiştir. Sporcular için sporu spor olarak yapmak ve performansını sergilemek amaç olmalıdır. Kaybetmenin dünyanın sonu olmadığı fikrini vermek gerekir. Motivasyon teorik bir olgu olmasına rağmen ön geçmişi olmalıdır. Motivasyon sporcularla duygusal iletişimi ve etkileşimi olan kişilerce yapılmalıdır. Mantıklı, makul ve sporcunun seveyesine uygun olmalıdır.

4- Yapılan genel analizde Türk Millî Takımı 23 maçta 11 teknik uygulama girişiminde teknik kontra ile karşı karşıya kalmıştır. Bu teknikler Türk Millî Takımı'nın en iyi uyguladığı künde ve çırpma teknikleridir. Bunun nedeni, güreşçilerimizde yeterli güç, kondisyon ve güvenin olmadığından meydana gelmiştir. Bazı maçlarda önde olduğumuz halde güç, kondisyonsuzluk ve bitkinlik oluşmasından galibiyeti koruyamadık. Üzülerek belirtelim ki, geriden gelerek hiçbir maçı kendi lehimize çeviremedik.

5- "En kötü antrenman planı plansızlıktan iyidir." Millî takım kamplarında kamp planı, haftalık plan, günlük plan ve antrenman planı açık ve net olarak yapılmalıdır. Ve her plan tüm antrenör ve sporcuların odalarına asılmalıdır. Gerekirse bu planlar yapılırken tüm sporcuların görüşleri alınmalıdır. Bu, antrenman bilgisinde "Sporcuların antrenmana aktif ve bilinçli katılma prensibi" olarak yer alır.

Bu genel plan haricinde her sporcu için bireysel antrenman planları yapılmalı ve model antrenman çalışması bireyselleştirilerek çalışılmalıdır.

6- "Zayıf rakip yoktur" fikrinden yola çıkarak tüm rakiplerin video kasetleri elde edilmeli ve kamplarda sporculara izlettirilerek taktik hazırlık yapılmalıdır. En iyi ve tanınmış güreşçileri yeniyoruz ama sıradan isimsiz güreşçilere yeniliyorsunuz. Bu onları taktiksel olarak tanınamaktan kaynaklanmaktadır.

7- 130 kg güreşçimizle mutlaka yüz yüze görüşülmeli. Bu güreşçimizin sorunu fiziksel değil sanırım ki tamamen zihinsel ve psikolojiktir. Çünkü Dünya Kupası'nda ve Dünya Şampiyonası'nda kaybettiği maçlar fiziksel olarak iyah olunamaz.

