

ULUSLARARASI SOSYAL ARAŞTIRMALAR DERĐİŐİ THE JOURNAL OF INTERNATIONAL SOCIAL RESEARCH

Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi / The Journal of International Social Research
Cilt: 13 Sayı: 72 Ağustos 2020 & Volume: 13 Issue: 72 August 2020
www.sosyalarastirmalar.com Issn: 1307-9581

ANTİK SPOR PANKREASIN KURALLARI VE TEKNİKLERİ RULES AND TECHNIQUES OF ANTIQUE SPORTS PANCREAS

Lale ARAS*
Osman İMAMOĞLU**

Öz

Bu çalışmanın amacı Antik Yunan dövüşü Pankrasyon (pankreas) sporundaki teknik ve kurallarının araştırılmasıdır. Kaynaklarda tarihte güreş ve boks tekniklerinin kullanıldığı bir kombinasyon olan pankrasyon, "Pammachion" (tüm gücün sahibi kişi) adıyla da anılmakta idi. Her ne kadar pankrasyon antik sporlar içerisinde yer alsa da birçok modern sporun doğuşuna neden olmuştur. Bunlar karma dövüş sanatları, kickboks, Jiu jitsu, judo, karate, kung-fu, tekvando, aikido, tai-çi çuan silahsız Çin dövüş biçimleri ve Japonya kökenli kendo (eskrim), kyudo (okçuluk) ve ninutju gibi sporlardır. Bu sporlar genel olarak "savaş sanatları" veya "dövüş sporları" olarak adlandırılmaktadır. Pankrasyon daha önce de belirtildiği gibi antik boks ve güreşten bazı teknikleri içermektedir. Ayrıca tekme ve karate sporuna benzeyen farklı teknikler de bu dövüşte yer almaktadır. Pankreas yapan bazı sporcular dövüş sporunda kendi benimsedikleri dövüş stillerini geliştirmişlerdir. Bu dövüşte Antik bokstaki yumruk vurmalar ve güreşteki atma ve kavramalar mevcuttur. Eski Yunan kültüründe pankrasyonun iki versiyonu vardır: Ano pankrasyon (ayakta durmak zorunda kaldığında bu dövüş kick boks ve Muay Thai sporlarına benzemektedir) ve Kato pankrasyonu (dövüş yerde devam etmek zorunda kaldığında güreşe benzemektedir). Birincisi eğitimlerde kullanılırken diğeri güncel olarak gerçek olaylarda kullanılan bir yöntemdir. Tüm güçlerin kullanılmasına antik boks ve güreş gibi iki farklı spor dallarından alınan karma bir biçimde oluşturulan teknikler yardım etmektedir. Pankrasyondaki tekniklerin iki farklı dövüş sporundan kombine edilmesi, bu spora daha fazla hareket alanı ve özgürlüğü sağladığından onu tek başına güreş veya boks gibi, güçlü zengin ve ilgi çekici kılmaktadır ve fakat aynı nedenle yaralanma, bilinci kaybetme ve hatta ölme gibi risklerin de bu dövüşte daha çok olduğu düşünülebilir. Antik boks ve güreş günümüzdeki boks ve güreşten daha şiddetlidir ve antik bir dövüş sanatı olan pankrasyonda bu ikisinin teknikleriyle birlikte karate gibi farklı doğu sporlarından vuruşlar da görülebilir.

Anahtar Kelimeler: Dövüş Sanatı, Antik Spor, Pankreas, Antik Yunan Dövüş Sporunda Teknik.

Abstract

The aim of this study is to investigate the techniques and rules of the Ancient Greek Fighting Pancreas. Pankration, a combination in which wrestling and boxing techniques were used in history, was also known as "Pammachion" (the person with all power). Although pankration is among the ancient sports, it has caused the birth of many modern sports. These are mixed martial arts, kickboxing, Jiu jitsu, judo, karate, kung-fu, taekwondo, aikido, tai-chi chuan unarmed Chinese fighting forms, and sports such as kendo (fencing), kyudo (archery) and ninutju of Japan origin. These sports are commonly referred to as "martial arts" or "combat sports". Pankration includes some techniques from ancient boxing and wrestling as mentioned before. In addition, different techniques similar to kicking and karate are also involved in this fight. Some athletes who make pancreas have developed their own fighting styles in combat sports. This fight includes punches in Ancient boxing and throwing and grips in wrestling. There are two versions of pankration in ancient Greek culture: Ano pankration (this fight is similar to kick box and May Thai sports when it has to stand) and Kato pankration (similar to wrestling when the fight has to continue on the ground). While the first is used in training, the other is a method

* OMÜ Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı Doktora Öğrencisi, ORCID: 0000-000-3199-8761

** Prof. Dr., OMÜ Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi Spor Yöneticiliği Bölümü



currently used in real events. Combined techniques from two different sports such as ancient boxing and wrestling help to use all the powers. The combination of techniques in the pankration from two different combat sports provides this sport with greater range of movement and freedom, making it powerful and diverse in terms of wrestling or box alone. But for the same reason, it can be thought that the risks such as injury, losing consciousness and even dying are higher in this fight. Ancient boxing and wrestling are more intense than today's boxing and wrestling, and there are also strokes from different eastern sports, such as karate, with the techniques of both, in an ancient martial art pankration.

Keywords: Martial art, Ancient Sports, Pankreas, Technique in Ancient Greek Combat Sports.

Giriş

Pankrasyon veya pankreas bilimsel olarak tanımlanmış silahsız savaş olan boks, güreş ve judo sporlarının karışımıdır (Masterson, 1976, 197). Boks, güreş ve bu ikisinin eksiltilmiş tekniklerinin alındığı bir karışım olan pankrasyon Yunan tarihinde 'dövüş sporları' olarak adlandırılmıştır (Milavic, 2001, 180). Pankrasyonun doğuş sebebi, doğduğu yer, savaş sanatı ve dövüş sporu olarak ayrılması, savaş sanatından bir spor olarak dövüş sporuna geçmesi ve sportif düzenlemelerle ilgili olarak birçok bakış açısına rastlanılabilir (Charalampos ve arkadaşları, 2014, 92). Pankrasyon Helen boks ve Antik güreş tekniklerinden bazılarının kullanıldığı karma bir dövüştür (Stenius, M. 2013, 42).

Pankrasyonun, "tüm güç"e dayalı olması yumruk, tekme, boğuşma gibi tüm dövüşlerden çeşitli teknikler kullanılmasıyla ilgili olsa gerektir. Kaynaklarda eksiltilmiş bir biçimde güreş ve boks tekniklerinin kullanıldığı bir kombinasyon olan pankrasyon, "Pammachion" adıyla da anılmaktadır. Pankrasyon (pankreas sporu) yapanlara pankratist (veya pankratiast, Pankrasyon sporcuları) denilmektedir (Nomikos, 2015, 82). Pankrasyon sporunun, pammachoi" olarak adlandırılan ve pankratiastların güreş tutma olayı ile serbest el ve ayak hareketlerine izin verilmiş karmaşık bir biçim olduğu belirtilmektedir (Semaan, 2008, par.9; Nomikos, 2015, 82). Pankratistler "pammachoi" adı verilen dövüşçülerdir. Bazı kaynaklar pankrasyonda zafer kazanan kişi anlamında "pammachoi" yi, "tüm gücün sahibi olan kişi veya yürürlükte olan kişi olarak tanımlamaktadır. Bu tanımlama şu an (yürürlükte, şimdi geçerli) tüm gücün sahibi, tüm gücün elinde bulunduğu herkesçe kabul edilmiş, herkese hükmeden, yetke sahibi ve başkasının üzerinde otorite sahibi olan kişi gibi imaları da çağrıştırabilir. Pankrasyon eski kaynaklarda "pammachon" olarak adlandırılmıştır ve bu da "topyekün bir savaş" anlamına gelmektedir. Kral, en güçlü insan ve tanrı olarak kabul ettikleri Jüpiter'e, Yunanlılar "Pankratis" adını vermişlerdir. Pankrasyon (pankration), eski kaynaklarda "pammahon" (from the greek pan = all ve mahi = savaştan) olarak adlandırıldığına göre, buradaki "From the greek pan" Yunanın hepsi, tüm Yunan olarak çevrilebilir. Buna göre pankratist Antik Çağ'da tüm Yunan'ın üzerinde etkisi olan "tüm Yunan içinde üstün olan kişi", "en iyisi", "üstünlüğünü kanıtlamış olan", "başkasının üzerinde yaptırım gücü olan" anlamına gelebilir (Charalampos ve arkadaşları, 2014, 92).

Antik spor pankreasta kurallar ve teknikler olmadığı yönünde tartışmalar vardır. Bu çalışmada antik spor pankreasın kuralları ve teknikleri belirlenmeye çalışılacaktır.

Karma dövüş sanatlarının İlk Nüvesi: Antik Dönem Spor Pankrasyon (Pankreas)

1. Pankrasyon (pankreas) hareketlerinden doğduğu düşünülen spor dalları ile ilişkisi: Her kültürün tarihine bakıldığında mücadele etmek için tercih ettiği dövüş biçiminin farklı olduğu görülmektedir. Antik dönemde Yunanistan'da güreş ve boks en popüler sporlardan biri olmuştur. Silahsız dövüş denildiğinde genellikle güreş ve sonra da boks akla gelmektedir. Yunanistan'ın eski dönemde en güçlü geleneklerinden biri olan olimpiyat oyunlarında ise pankrasyon güreş ve bokstan daha fazla ilgi çeken bir spor olarak yer almıştır (Vryonides, 2012, 14-15). Pankrasyon hem bir spor hem de savaş uygulamasını içermesi ona daha fazla değer kazandırmış ve bu aktivite yaygınlaşmıştır. Pankrasyon vuruş ve boğuşma tekniklerini birleştiren serbest bir dövüş formuna sokulmuş Helenik boks ve antik güreşin bir kombinasyonu oluşu ile bir spor olarak değerlendirilmektedir. Kuvvet ve dayanıklılık gerektirmesi, rakibe karşı tüm güçlerin kullanılması ve rakibin pes ettirilmeye çalışılması bir tehdit ve aynı zamanda bir savaş şiddetini ifade etmektedir. Bir yandan kontrol, odaklanma ve disiplin gerektirmesi ruhsal güçlülüğü, diğer yandan vahşi bir şekilde (saç çekerek, diz ve dirsek gibi pek çok vücut organlarını kullanarak) dövüşmeye izin vermesi yoğun bir fiziksel gücü göstermektedir (Stenius, 2013, 42). Milattan önce 648 yılında sanatsal bir spor etkinliği olarak pankrasyon 33. Olimpiyat oyunlarında ağır etkinlikler kategorisinde güreş ve boks yarışmaları yanında eklenmiştir. Bu etkinlikte yer alan sporcular dayanma gücü en iyi ve en kuvvetli olanlardan seçilerek özel bir grup oluşturulmuştur (Nenova, 2016, par.1). Antik dönemde Spartalılar, savaşta



kafalarına alacakları kaçınılmaz darbelere dayanabilmek için boksun bir fayda sağlayacağına inanmıştır (İmamoğlu ve İmamoğlu, 2018, 560-567). Milattan önce 648'de Olimpiyat Oyunları'nın bir parçası olarak tarihteki ilk belgelenmiş tam temas müsabakası olan Yunan pankrasyonunun, orijinal formu artık mevcut değildir. Fakat Brezilya jiu-jitsu, kickboks, karate, sambo, sürgün, savate, yasaksız kafes müsabakaları ve benzer şekilde 1920'lerden itibaren Asya'daki Japon Kumetei ve Tayland'ın Muay Thai boksı gibi sporlar pankrasyonu model alarak kendilerini biçimlendirmişlerdir (Voinea, 2015, 226). En önemlisi, pankrasyonun etkisi karma dövüş sanatlarından UFC'ye (UFC: Karma Dövüş Sanatları kurallarının oldukça genişletilmiş bir versiyonu) kadar genişlemiştir ve diğer benzer karma dövüş sanatları etkinlikleri, bu Antik Yunan savaş sporundan sonra biçimlenmiştir. Bir başka deyişle pankrasyon bu sözü geçen sporlara model olmuştur (Stenius, 2013, 42). Buna göre pankrasyonun etkisi Brezilya Jiu-jitsu, kickboks, karate, sambo ve son zamanların trendi hiçbir kuralın olmadığı kafes dövüşleri gibi formlar içinde sürmektedir. Karma bir biçim olarak farklı dövüş stillerinden ilham alan "Karma dövüş sanatları" gibi Asya'daki Japon Kumetei, Tayland Muay Thai gibi bazı sporlar da 1920'lerden sonra ve pankrasyondan sonra biçimlenmişlerdir. Asya dövüş sanatlarının temelini oluşturduğu düşünülen pankrasyona karma dövüş sanatlarının ilk şekli olarak bakılmaktadır. Günümüz karma dövüş sanatları eski pankrasyonun modernleşmiş bir biçimidir (Stenius, 2013, 42- 44). Pankrasyon eskilere ait bir Yunan dövüşü olarak mücadele ve savaşla birlikte anılsa da modernleşmiş biçimler günümüzde sporla ve onun sağladığı katkılarla anılmaya çalışılmaktadır. Yunan pankrasyonu jiu-jitsu, judo, japon güreşi (Fransızca) savat, tay boksı ve Budist rahiplerin yaptığı "çin boksı" (örneğin, Shao-lin manastırlarının kung-fu'su.) gibi farklı biçimler oryantal dövüş sanatlarıyla karşılaştırıldığında silahsız bir savaşın, bilimsel bir spora dönüşü olarak yorumlanmaktadır. Bu dönüşüm sadece pankrasyonu değil, Yunan sanatı ve sporu için daha iyi bir eşdeğer olarak (Japonca) karate ve (Korece) "Tae Kwon Do"nun sanatlarını da içine almaktadır (Brophy,1978,376- 377).

Pankrasyon, karma dövüş sanatları, kickboks, Jiu jitsu, judo, karate, kung-fu, tekvando, aikido, tai-çhi çhuan silahsız Çin dövüş biçimleri ve Japonya kökenli kendo (eskrim), kyudo (okçuluk) ve ninutju gibi sporlar "savaş sanatları" veya "dövüş sporları" olarak adlandırılmaktadır. Doğuya özgü birçok dövüş sporu vardır ve süreç içerisinde bu sporlara bir yenisi eklenebilmektedir. Bu dövüş sporları Taoizm (Çin'in eski dinlerinden biri ve kurucusu savaşa karşı olan Lao-tzu) ve Zen Budizm'inden (Meditasyona dayalı bir Budist okulu) etkilenmiştir. Doğu sporları sadece fiziksel gücü savunma amaçlı kullanmayı değil, aynı zamanda ruhsal bir olgunluğu ve huzuru da hedeflemektedir. Uzak doğu sporlarında dövüşçünün en iyi savunma ve saldırı hamlelerini düşünmeden rakibine hızla yapmasının ototelik bir akış içinde olmasından bir başka deyişle kendisini dövüş ortamının bir parçası olarak hissetmesinden kaynaklandığı belirtilebilir (Csikszentmihalyi, 2018,161-162). Ototelik terimi Oto (öz) ve telos (hedef) anlamında kökeni Yunanca'ya dayalı kelimelerden oluşur. Kendi kendine yeten, gelecekte bir fayda beklentisi olmadan tek ödülü kendisi olan aktivite anlamına gelir. Buradaki felsefeye göre üstün bir dövüşçü olduğunu ispatlamak için dövüşmek ototelik değildir. Fakat keyif aldığı için dövüşmek ototeliktir. Kısacası ototelik herhangi bir beklenti içinde olmaksızın akışa kapılmak ve bu akışın içinde var olmak denilebilir (Csikszentmihalyi, 2018, 107). Bu kısaca "dövüş için dövüş" veya "spor için spor" olarak adlandırılabilir. Etkinliğin kendisinin kişi için tam da o yaşantı içinde bir ödül haline gelmesinden veya kişinin o dövüş yaşantısının o sırada bir parçası haline gelmesinden kaynaklanan bir deneyimden söz edilebilir. Kısacası bu dövüşten zevk almak, o sırada hiçbir şey düşünmeksizin dövüş yaşantısının akışına kapılmaktır. Bazı Doğu sporlarında ise bu akıştan keyif alma, sükunet ve huzur içinde olma din ve felsefe ile de açıklanmaktadır. Dövüş sanatları meditasyon kaynakları arasında kabul edilmektedir. Judo ve karate gibi sporlar da bunun için kullanılabilir. Bu amaçla dövüş sporlarından bazı saldırgan hareketler çıkarılmıştır (Wikipedia, Meditasyon, "dövüş sanatları", par. 27). Pankrasyonla ilgili olarak bazı araştırmacıların aynı, bazılarının ise farklı bir dal olduğunu belirttikleri "Karma dövüş sanatları chon" da da "zihin" kavramı önemli bir yer tutmaktadır. Karma dövüş sanatları chon'da, zihinsel seviyeye geçmiş bir öğrenci için Doğu ve Batı'da tekrar tekrar çoğaltılan ve Girit'teki bir Yunan Ortodoks manastırındaki bir kilisenin kapıları üzerinde bulunmuş sadece bir özdeyiş vardır: "Zihin, her şeyi süsler ve tüm varlığın nedenidir". Bu özdeyiş zihnin yaratıcılığını ve insanın kendi benliğini var edişini ve bir bakıma varoluşu belirtiyor olabilir ("Schola Palantinae What is Pammachon?" t.y., par. 24). Zihin ve davranışın birbirini etkilemesi söz konusudur. Profesyonel başarılı dövüş sporcularının zaman içinde karşı tarafı kıskırtmayan daha dik duruş sergiledikleri gözlenmiştir. İnsanların bedenleriyle düşünüyor oldukları eski uygarlıkların zaten bildikleri ve daha sonradan da bilimin doğrulamaya başladığı bir durumdur. Bilinçdışı zihnin, büyük bir kısmı vücudun hücre grubu işlevlerinin tutarlılığı içinde gizlidir. Bu düşünce hem Çin hem de Hipokrat düşüncesine dayalıdır. Kişiler ister dans ediyor, ister inşaatta çalışıyor isterse dövüş sanatlarına yoğunlaşıyor olsun, aslında bilinçsizce zihinlerini programlamaktadır. Dövüş durumundaki saldırgan beden duruşları uygulayıcının kişiliği buna yatkınsa, fizyolojik, psikolojik



ve zihinsel özelliklerin uyuşması, etkileşmesi ile onu daha saldırgan bir hale getirerek kişiyi değiştirebilir. Bu ise gerek dövüşte gerek savaşta gerekse günlük yaşamda dövüşme durumlarında veya dövüş spor salonlarında stratejik bir hata oluşturarak sorun yaratabilir. Bu nedenle beden duruşlarının etkisini sezen dövüş sporundaki profesyonel sporcuların zamanla daha az saldırgan duruşlar sağlayan bir dik duruş benimsemeye çalıştıkları görülebilir. Buna göre sonraki kültürel dönemlerde zaman içinde dövüşün savaştan spora dönüştürülmesi saldırganlığa değil barışa, öncelikle kişinin kendi zihnini ve bedenini yönetebilecek bir kontrollüğe hizmet ettiği yönünde bir yorum yapılabilir.

Rakiplerin karşılıklı olarak birbirlerinin özellikle bedenlerini hedef aldıkları tüm mücadele sporları özünde birer dövüş (savaş) sanatıdır. Pankrasyon dövüşçüsü olan pankratlar seçilmiş insanlar olarak değer görmüştür. Güçlü, korkusuz ve dayanıklı olmaları önemli özellikleridir. Büyük İskender, pankrasyon sporcularını (pankratist) güçlü oluşları ve onlar dövüş tekniklerini iyi bildikleri için asker olarak işe almıştır (Møller ve Laursen, 2018, 222). Bu sayede pek çok pankrat askerlik mesleğinde rütbe almıştır. Dövüş sanatlarına dayanan ilk bilgiler Hindistan'da bulunmuştur. Bu eğitilmiş asker pankratçıların bazıları Hindistan'a yerleşmiş ve Hindistan'ın dövüş becerilerini, kendi dövüş becerileriyle birleştirmiştir. Büyük İskender fethettiği Hindistan'a pankratçılarla getirdiği bu Yunan spor kültür ve etkisinin Çin'de Kung Fu veya Wu Shu'nun (dövüş sanatları) gelişmesine yol açtığını düşünmektedir. Çinlilerin sistemli dövüş teknikleri Budizm ve pankrasyon sporunun etkisiyle gelişmiştir. Hindistan'a seyahat eden bir Budist keşiş (Bodhi Dharma) pankrasyonun çeşitli yönlerini almış ve bu bilgiyi Çin'e getirmiştir; burada kung fu, judo ve karate gibi Asya dövüş sanatları doğmuştur (Voinea, 2015, 226).

Pankrasyonda antik güreşten alınan tekniklere bakılarak Jiu-jitsudaki güreş tekniklerinin de Antik Yunan'dan gelebileceği düşünülmektedir. Yunan gelenek ve fikirlerinin hala Jiu-Jitsu'nun ilk doğduğu yer olduğu kabul edilen Hindistan'ı etkilediği düşünülmektedir. Jui Jitsu, Çin sanatlarından bir kavrayış tekniğinin Japonya'da bir başka kişi tarafından geliştirilmesiyle yapılmış dövüş sanatının burada aldığı bir addır. Bir başka görüşe göre ise Çin'de gelişen birçok güreş biçimi vardır. Bu biçimler çeşitli adlar altında dünyanın farklı yerlerine yayılmış, bu yerlerde farklı dövüş biçimlerinden etkilenerek farklı adlar almıştır. Jiu-Jitsu Japonya da geliştirilmeden önce Çin'de ve Moğolistan'da güreş yapılmaktadır. Amerikan yerlilerinin güreşinin de Alaska Buz Köprüsü üzerinden göç yoluyla gelmiş olabileceği düşünülmektedir. Milattan önce 200' lerde Chikura Karube adı verilen bir güreşin daha sonra Japonya'da Jiu-jitsu adını aldığı belirtilmektedir. Fakat Jiu-jitsu bu adı almadan önceki halinden farklı bir biçim göstermektedir. Japonlar bu güreşin önceki basit formunu geliştirerek Jiu-jitsu adını verdikleri etkili bir tutuş sanatına dönüştürmüştür (Vryonides, 2012, 14-15). Japonların jui jitsu ve judo sanatını batıdan gizleme eğiliminde olmalarına karşın, 1914 yılında, Mitsuyo Maeda adında bir Kodokan Judo ustası, Brezilyalı Carlos Gracie'ye (Gastao Gracie'nin oğlu), onun kendisine yaptığı bazı iyiliklerine teşekkür etmek amaçlı judo sanatını öğretmiştir. Oradan, Carlos'un en küçük kardeşi Helio, Carlos'a öğretilen bu sanatı daha az güç harcayarak daha fazla baskı uygulayabilecek bir sanat biçimine dönüştürmüştür. Bu Brezilyan Jiu Jitsu, uygulayıcılarına rakiplerinin eklemlerini kilitleme ve onları boğmak için çeşitli tutma biçimlerine olanak vermiştir (Voinea, 2015, 226-227).

Pankrasyon dövüşünün iki farklı sporun karması olması, bu iki antik boks ve güreş gibi farklı spor dallarındaki sporcuların birbiriyle müsabaka yaptırılmasından ortaya çıktığı düşünülmektedir. Antik Yunandaki boksör ve güreşçi birbiriyle karşılaştırılmak istenmiştir. Farklı dövüş spor alanlarının sporcularının tarihsel süreçte bir birleriyle karşılaştırıldığına dair pek çok örnek bulunmaktadır. Bunlardan biri 1887'de ağır sıklet boks şampiyonu John L. Sullivan'ın, Greko-Romen güreş şampiyonu William Muldoon ile müsabakasıdır. Muldoon, rakibini iki dakika içinde alt etmiş ve yere sermiştir. Bir başka karşılaşma 1890'ların sonunda boks şampiyonu Bob Fitzsimmons'ın Avrupa Greko-Romen Güreş şampiyonu Ernest Roeber'i pes ettirmesi ile gerçekleşmiştir. Eylül 1901'de Sullivan'ın boks unvanı için yarışmacı olan Frank "Paddy" Slavin, Kanada'da gelecekteki dünya güreş şampiyonu olacak olan Frank Gotch'u devirmiştir. Karma dövüş sanatlarının bir başka erken örneği, 1800'lerin sonunda Edward William Barton-Wright'ın 1899'da Londra'da kurduğu Bartitsu etkinlikleri aracılığıyla İngiltere'de ortaya çıkmasıyla görülmüştür. Bu etkinliklerde judo, jujutsu, boks, savate ve canne de Asya ve Avrupa dövüş stillerinin hangisinin rakibi yenmekte etkili olduğunu karşılaştırmak için birbirleriyle dövüş müsabakaları düzenlenmiştir. 1900' lü yıllar süresince japon argosunda Amerikan için "merikan" olarak bahsedilen müsabaka puan alma ile sonuçlanan çeşitli kurallar içermektedir. Bunlar üç en iyi atış veya yere düşürme (knockdowns) ve nakavt (Yere düştükten sonra on saniye içinde kalkmamak, İng: knockout) yolu ya da teslim alma ile galibiyetin elde edilmesidir. 1936'da ağır boks yarışmacısı Kingfish Levinsky ve güreşçi Ray Steele'nin karşılaştığı müsabakada, Steele 35 saniyede rakibini yenmiştir. 1963'te judoka Gene Lebell profesyonel boksör Milo Savage ile engelsiz bir müsabaka yapmıştır. Lebell Harai Goshi Savage adlı sporcuyu bilinçsiz bırakarak bu müsabakayı kazanmıştır. Kuzey Amerika'daki bu ilk karma mücadele



televizyonda yayınlanmıştır. Karma dövüş sanatlarına ilgiyi arttıran bir müsabaka da Muhammed Ali ve Antonio Inoki arasında 25 Haziran 1976'da Japonya'da gerçekleşmiştir. Her iki dövüşçü diğerinin tarzına uymak yerine kendi tarzını uygulamıştır ve 15 roundluk zorlu bir mücadeleden sonra berabere kalmışlardır. 1988'de yenilmez kickboksçu Rick Roufus, Changpuek Kiatsongrit'e Muay Thai, kickboks meydan okumuştur (Voinea, 2015, 226-227). Karma dövüş sanatları taktikleri Muay Thai, Brezilya Jiu Jitsu (BJJ), güreş ve boks'tan daha ağırdır. Tarih boyunca ülkeler, bu benzer vuruş ve kavrayış tekniklerine dayanan dövüş sanatları sistemleri üzerinde karma dövüş sanatlarını geliştirmiştir (Bishop, Bounty ve Devlin, 2013, 2-3).

Pankrasyonun Hindistan'da farklı dövüş sporlarıyla etkileşime girmesi Asya'nın çeşitli ve çok iyi yapılandırılmış dövüş sanatlarının başlangıcını işaret etmektedir (Voinea, 2015, 227-228). Milattan önce 649 gibi erken bir tarihte Yunanlılar, Olimpiyat Oyunları'ndaki pankrasyon adı altında boks ve güreş gibi farklı dövüş sanatlarını birleştirirken ve Milattan önce 221'e kadar vuruş ve kavrayış teknikleri, Çin'de spor için askeriye tarafından uygulanmıştır. Karma dövüş sanatları ringde veya savaş alanında bireyi, herhangi bir mücadele durumuna hazırlamak için bazı dövüş tekniklerini uygulama becerisi kazandırmak düşüncesiyle geliştirilmiştir. Bazı araştırmacıların elde ettiği sonuçlar Doğu ve Batı dövüş sanatlarının başlangıçta 20. yüzyıla kadar birbirlerinden bağımsız bir şekilde geliştiğini göstermektedir. 1960'lı yıllarda dövüş spora kurallar getirilmesiyle eski dövüş sporları özünü kaybetmiştir. Bruce Lee batıda dövüş sanatlarına dikkat çekip yaygınlaştırmaya kadar modern bir karma dövüş sanatları eğitim felsefesi yoktur. 1960'ların sonları ile 1970'lerin başları arasında, Bruce Lee çeşitli dövüş sanatlarının tekniklerini birleştirmeyi düşünmüştür. Lee'ye göre, tam bir dövüş sporcusunun yetiştirilmesinde birçok disiplinin tekniklerinden faydalanılmalıdır. Böylelikle sporcu daha güçlü olabilir ve daha iyi bir kondisyon kazanabilir. Bu düşünceden hareketle Bruce Lee, Çin Kung Fu, Batı boks, Muay Thai, Fransız savate, Korece tekvando, Japon judo ve Brezilya jiu jitsu ve diğer dövüş sporlarından teknikler alarak kendi dövüş sistemini oluşturmuştur. O zamandan beri, karma dövüş sanatı, özel alanların eğitimlerini içeren okullardan ve farklı dövüş biçimlerinden aldıkları tekniklerin kaynaşmasıyla gelişmiştir (Bishop, Bounty ve Devlin, 2013, 2-3). Lee'nin felsefesine göre, en iyi dövüşçü sadece bir boksör, bir karateci veya bir judocu değildir. En iyi dövüşçü herhangi bir dövüş stiline bağlı kalmayan, kendi stilini bir başka dövüş sanatına uyarlayabilen, kendi bireysel dövüş stilini yaratan kişi demektir. Lee, 2004 yılında UFC Başkanı Dana White tarafından "karma dövüş sanatlarının babası" olarak adlandırılmıştır (Voinea, 2015, 227). Buradan çıkan bir sonuca göre dövüşte stilden çok güçlülük ön plana çıkmaktadır, bu da karma tekniklerle olmaktadır. Kişinin bu çeşitlilik içinde kendi tarzını geliştirmesi de önem kazanmaktadır.

20. yüzyıl sonuna kadar pankrasyon ve güreş acımasız bir spor olarak var olmuştur ve kendisine benzer şiddette başka bir spor yoktur. 1986' da Olimpiyat oyunları tekrar canlandığı zaman pankrasyon, acımasızlığı nedeniyle aynı şekilde devam etmemiştir. Bununla birlikte pankrasyonun etkisi 1993'te Amerika Birleşik Devletleri' de karma dövüş sanatları tarafından desteklenen bu dövüş sanatlarının tanıtımını amaçlayan Amerika Birleşik Devletleri merkezli bir organizasyon ve karma dövüş sanatları markası olan "Ultimate Fighting Championship" kurulmasıyla da ortaya çıkmıştır. "Ultimate Fighting", iki kişinin birbirine yumruk ve tekme atarak yaptığı kural dışı bir dövüş biçimidir. Pankrasyon Tanıtım Kampanyası tarafından desteklenen bu tam temaslı dövüş sanatı, karma dövüş sanatı haline gelmiştir. Bu dövüş sanatı başlangıçta pankrasyonla aynı kurallara sahiptir. Fakat daha sonra organizatörler bu spordaki olayları yönetebilmek ve sporu meşrulaştırmak için komisyon tarafından kabul edilebilecek bir dizi kuralla adaptasyonunu sağlamıştır (Stenius, 2013, 42-45; Møller ve Laursen, 2018, 222). Karma dövüş sanatları, benzerliklerine ve şiddet sporu olmasına rağmen pankrasyondan sonra gelişmiş ve diğer dövüş sanatlarıyla ilişkili olarak uzun bir tarihsel gelişime sahip yasallaştırılmış bir spordur. Buna göre pankrasyon ruhunun bir takım değişikliklere rağmen "Karma Dövüş Sanatları" bedeninde canlandığı belirtilebilir. Modern karma dövüş sanatları, tekniklerin kombinasyonu nedeniyle pankrasyon ile benzerlik göstermektedir. Karma dövüş sanatları'nın özü boksun yanı sıra kick boks ve muaythai (thai boks), güreş (serbest stil ve Greko-roman), filika (Brezilya jiu-jitsu) ve judodan oluşmaktadır (Voinea, 2015, 229).

Farklı dövüş sanatı uygulayan sporcuların birbirleriyle müsabakaları "Ultimate Fighting Championship" (UFC: Karma dövüş sanatlarını Organize eden merkez) kurucularının karma dövüşlerin hangisinin daha etkili olduğu sorusuna da bir cevap arayışıdır. 12 Kasım 1993'de Denver Colorado'da McNichols Sports Arena'da düzenlenen Turnuva'da geçmişten gelen kararlar, zaman sınırları veya ağırlık sınıfları dâhil bazı kurallar vardır. Bu Turnuva'da farklı dallarda sekiz dövüşçü yer almıştır. Jiu-Jitsu (Royce Gracie), Karate (Zane Frazier), ateş dövüşü (Ken Shamrock), Sumo (Telia Tuli), Savate (Gerard Gordeau), kickboks (Kevin Rosier ve Patrick Smith) ve profesyonel boks (Art Jimmerson) burada yer almış sporlar ve dövüşçülerdir. Jiu -Jitsu dövüşçüsü Royce Gracie üç dövüşçüyü beş dakika içinde yenmiştir. Karma dövüş



sanatları adının ilk belgelenmiş kullanımı, 1993'te televizyon eleştirmeni Howard Rosenberg tarafından UFC 1'in bir incelemesinde yapılmıştır (Voinea, 2015, 227-228).

Karma dövüş sanatları ve diğer doğu dövüşlerinin pankrasyondan esinlendiği ve izler taşıdığı düşünülse de tüm bunlara rağmen modern sporlarla net olarak ilişkilendirilebilecek bir biçimde güreş, boks ve pankrasyonun Helenistik stili ile ilgili herhangi bir uzman kişi görüşü bulunmamaktadır. Zira bu etkinlikler günümüzde Helenistik usulde uygulamalı sanatlar olarak artık mevcut değildir. Modern batı sporları, "Greko Romen güreşi" ve Olimpiyat boks, eski Yunan sporlarının tam bir biçimde kopyası değildir, hatta bazı görüşlere göre hiçbir benzerlik olmadığı bile belirtilmektedir. Doğu dövüş sanatları kuramsal bir ortak görüş olmasa da köklerinin nereye dayandığından bağımsız olarak gerçekte stil ve teknik olarak pankrasyona daha yakındır. "Hint-Avrupa" mirası olarak dövüş sanatları "Pan-Helenik" oyunlar Hellas'ta ve tüm Uzak Doğu ve Çin'e inanç ve beceri sistemlerini getiren eski Hintli ve Budist rahipler tarafından ise Doğu'da korunmuştur (Brophy, 1978, 365). Homer'in savaş tasvirine benzer güreş açıklamaları vardır. Fakat bunlar, M.Ö dördüncü ve beşinci yüzyıl Yunan yaşamının merkezinde spor salonları kurulduğu zamanlara uzanacak kadar eskidir. Homer yerel bir güreş biçimi tanımlamaktadır. Bu biçimin antik döneme kadar uzanan bir tarihsel gelişime sahip olması ihtimali olsa da, kaynaklarda açıklanan modern Antik Yunan güreşine benzememektedir. Antik Yunanistan'a en yakından benzeyen antik olimpik güreş tarzı Japon İngilizce profesörünün 1882' de icat ettiği Judo olduğu düşünülmektedir. Yunanlılardan etkilenen başka Asya spor kurucuları da vardır. Örneğin Modern Karate'nin kurucusu Gichin Funakoshi, dövüş sanatının nihayetinde Yunan pankrasyonundan geldiğine inanmaktadır (Miller, 2016, 6). Daha yukarıdaki satırlarda Bruce Lee'nin benzer görüşüne de değinildiği gibi, günümüzde de dövüşçü sporunun bu sanatı kendine has bireysel yaklaşımlarıyla nasıl uyguladığı daha fazla önem kazanmıştır. Bir başka deyişle dövüş sporunun bir sanat uygulaması olarak sporunun kendi yaratıcılığı ve özgün davranışları içinde söz konusu teknikleri kullanışı dikkat çekmektedir. Buna göre sporunun hangi tekniği uyguladığından ziyade bu tekniği sanatsal ve bireysel formda nasıl uyguladığı ilgi toplamaktadır. Çağdaş karma dövüş sanatları, dövüşçünün hangi farklı disiplin alanlarından geldiğinden ziyade dövüşçünün güçlü yönleri veya yaklaşımları üzerinde durmaktadır. Mevcut seçkin dövüşçülerin kişisel tarzlarının nüanslarını açıklayan kitaplar önem taşımaktadır ve bu kitapları yazmak yaygınlaşmıştır (Bishop, Bounty ve Devlin, 2013, 3).

2. Pankrasyon (pankreas) Sporunda Fiziksel Hasarlar: Savaş sanatı ve dövüş sporuna dayalı teknikler karşısındaki bedenine temas içermektedir. Doğal olarak bu sporcuları fiziksel hasarlara da açık hale getirmektedir. Kişinin hayatta kalma mücadelesi çok ilkel zamanlardan beri vardır. Mücadele yöntemleri dönemlere ve kültürlere bağlı olarak değişmekte ve gelişmektedir. Eski dönem ve kültürlere ait kullanılan yöntemlerin, araçların veya tekniklerin farklı fiziksel görüntüleri taşlara, mağara duvarlarına veya farklı türde sanatsal ürünlere yansıtılmıştır. Silahsız dövüş teknikleri birkaç bin yıldır vardır ve bununla ilgili en eski resimler Dicle ve Fırat bölgesinde boks yapan kabile mensuplarına aittir. Çin'de, savaş için vurma teknikleri (tekmeler, yumruklar ve atışlar) ve eklem, bacak kilitleme gibi bir takım tutuş tekniklerini içeren karma dövüş teknikleri savaş için geliştirilmiştir. Müsabakalarda Arrichon'un ölümüyle sonuçlanan pankrasyonun savaşlarda da kullanıldığı bilinmektedir. Vazolarda pankrasyon teknikleri resmedilmiştir (Thomas ve Thomas, 2018, 155). Sporun konu edildiği kırmızı ve siyah figürler bulunan bu boyalı vazo örneklerinden birinde müsabaka sahnesi, bir diğerinde ise eğitim sahnesi resmedilmiştir. Eğitim sahnesinin gösterildiği vazoda pankrasyondan yaralanma da tasvir edilmiştir. Bu resimde dövüşçülerden birinin burnundan kan dökülmektedir, aynı zamanda bu yarışmacı sırtında da kanla damgalanmış bir el izi taşımaktadır. Bu detaylar orjinallerinde net olarak gösterilmesine rağmen kopya olarak yeniden üretilenlerin renkleri solmuş ve pek de iyi çizilememiştir. Beşinci yüzyıl sporunun sanatsal resimlerinde yaralanma resimlerine çok nadir rastlanır. Zira o dönem sanatta ideal arayışının egemen olduğu dönemdir ve ideal olarak arzu edilen gösterilmeye çalışılmıştır. Ageladas Polyklitos and Myron eserlerinde de erkekleri olduğu gibi değil, olması gerektiği gibi tasvir edildiği görülmektedir. Dolayısıyla bu eserlerde bu dövüş sporunda yaralanmalardan doğan yüzdeki fizyonomi gösterilmemiştir. Bununla birlikte bir şişmiş kulak resmedilmiştir (Masterson, 1976, 198-199).

Pankrasyon, savaş ve şiddet sanatına kesinlikle yabancı olmayan eski Yunanlılar tarafından bile tehlikeli, kanlı ve acımasız olarak kabul edilmiştir. Pankratistler gururlu dövüşçülerdir, kendi arasında şeref ve üstünlük için savaşmışlardır. Genellikle, rakibe boyun eğmekten ziyade ölmeyi tercih etmişlerdir (Semaan, 2008, par.17). Kazanma arzusu ve ağrıyı tolere etme yeteneğini, Olimpiyatlarda pankrasyon yarışmasını üç kez kazanan Arrichion vakası kanıtlar. Arrichion, MÖ 564'te 54. Olimpiyatta üçüncü kez zafer kazanmıştır. En son zaferinde rakibini bileğini yerinden çıkararak teslim olmaya zorlamıştır. Fakat rakibinin



uyguladığı teknik gücünden müsabaka sonunda ölmüştür. Buna rağmen zaferi kazanan olarak ilan edilmiştir (Thomas ve Thomas, 2018, 155). Savaş alanında silahsız mücadele olarak doğan, Antik Yunanda gittikçe popüler hale gelmiş, tam temas (göğüs göğse) yapılan ilk dövüş sporlarından pankrasyonun adı şimdi kaybolursa da, tekniklerin başka biçimlerle kullanılması ve değiştirilmesi ile dönüşüme uğrayarak, başka dövüş sporlarının adı altında ve ayrıca kurallarla yeni düzenlemeler yapılarak geliştirildiği ve pankrasyonun modern biçimi olarak bakılan karma dövüş sanatında günümüze yansıdığı düşünülmektedir. Pankrasyonun hem çok az kurala sahip oluşu hem savaşlarda kullanılan bir spor olması hem de tekniklerinin tüm güçlerin kullanılmasına dayanması, bedene tam temasla yapılması ve bu temasın, zorlama, baskı ve güce bağlı olarak ciddi hasarlara yol açmasından ötürü bu dövüş bir şiddet sporu olarak adlandırılabilir (Brophy, 1978, 375-376).

Philostratus'ın "Imagines" (hayaller) adlı eseri pankrasyonda şiddet oluşturan ve karşısındakine zarar verici hareketlere değinmiştir. Rakibin burun, ağız gibi bölgelerini hedef alan –özellikle baş ve işaret-parmak hareketleri bu spordaki şiddet hareketlerinin göstergesidir. Genital bölgelere tekme ve yumruk gibi vuruşların yasaklanmasına rağmen, diz ve baş hareketleriyle birlikte tekme, çekme ve itme hareketleri, çıkık oluşturacak uygulamaları gösteren figürler bunun pankrasyon olduğunu düşündürmektedir. Zira burada yer alan hareketler iki sporun uygulamalarını içermektedir ve bu uygulamalar spor yaralanmalarının olasılığını önemli ölçüde arttırmaktadır (Nomikos, 2015, 82). Bununla birlikte eski pankrasyonun, günümüzde karma dövüş sanatları adı altında sürdürme ve yasallaştırma çalışmaları yapanlar karma dövüş sanatlarının artık bir savaşı göstermediğini ve spora dönüştürüldüğünü savunmaktadır. Bazı araştırmacılara göre pankrasyona gaddarlık içeren bir dövüş olarak bakılmamalıdır, çünkü bu bir sanat ve bir spordur (Brophy, 1978, 375-376). Modern karma dövüş sanatları, tekniklerin kombinasyonu nedeniyle pankrasyon ile benzerlik gösteren karma dövüş sanatlarının çekirdeği boksun yanı sıra kickboks ve muaythai (thai boks), güreş (serbest stil ve Greko-roman), grappling (Brezilya jiu-jitsu) ve judodan oluşur (Voinea, 2015, 229). Karma dövüş sanatlarında sıkça görülen kemik, eklem, kaslardaki kesikler, morluklar ve kanlı hasarlar ortaya çıkmasına rağmen, bir yetişkinin uygulamaya girme kararına müdahale edecek derecede olmadığı da belirtilmektedir. Karma dövüş sanatları'ndaki bu tür yaralanmaların, birçok temas sporundan daha riskli olmadığı da öne sürülmektedir. Ayrıca, karşılaştırılacak olursa, karma dövüş sanatları boksa göre, genellikle bir müsabaka daha kısa sürmektedir ve sporcular kafalarına boksörlerden daha az darbe almaktadır. Buna rağmen karma dövüş sanatları bokstan daha kanlı, kırık kemikler ve hasarlı eklemlere neden olmasıyla yaralanma potansiyeli daha yüksek, fakat beyin hasarı alma ihtimali karma dövüş sanatlarında boksörlerden daha azdır. Yine de karma dövüş sanatlarında da bu riskin var olduğu unutulmamalıdır. Karma dövüş sanatları dövüşlerinin % 31,9'unun başa darbeler nedeniyle hakem tarafından durdurulmuştur. Nakavt veya durdurulmadan önceki otuz saniyede, kaybeden savaşçı kafaya ortalama üç ila on yedi vuruş almaktadır. Yapılan bir çalışma boksörlerde anlamlı bir bilişsel bozulma olduğu sonucuna varırken karma dövüş sanatları sporcularında daha küçük fakat yine de ölçülebilecek derecede bir bozulma olduğunu göstermiştir. Karma dövüş sanatlarının uzun süreli etkileri ayrıca düşünülmesi gerekli bir konudur. Bununla ilgili araştırmacıların görüşlerine göre, boksörler için kıyaslanabilir düzeyde bir beyin hasarı riski olduğuna dair kesin bir kanıt bulunana kadar dövüşçülerin hasar verdiği organ ve kaslardaki kesikler, morluklar ve yaralanmalar, paternalist kısıtlamaları haklı çıkarmaz ve boksta savunulan bazı kısıtlamalar karma dövüş sanatları için gerekli değildir (Dixon, 2015, 366-367).

3. Pankrasyonda Teknikler ve Kurallar: Pek çok dövüş sanatında görülen teknikler pankrasyon dövüşünden izler tanımaktadır. İlkel pankrasyonun kuralsız olduğu fakat daha sonradan bazı fiziksel hasarları önlemek amacıyla küçük kurallar getirildiği belirtilebilir.

3.1. Pankrasyonda Teknikler: Pankrasyon daha önce de belirtildiği gibi antik boks ve güreşten eksiltilmiş haliyle bazı teknikleri içermektedir. Ayrıca tekme ve karate sporuna benzeyen farklı teknikler de bu dövüşte yer almaktadır (Masterson, 1976, 197). Tekvando dövüş sporundaki kuvvetli vuruşlar pankrasyonda da vardır ve her iki disiplin birçok modern dövüş sanatında yaygın olarak kullanılan çapraz el duruşları içermektedir. Pankrasyon dövüşündeki karate ve jui-jiutsu benzerlikleri çok belirgindir (Morello, t.y., 13). Pankratiastlar (veya pankratiistler) pankrasyon adı verilen dövüş sporunda kendilerinin benimsediği dövüş stillerini geliştirmede özgür bırakılmıştır. Böylece her pankratiast kendi dilediği tarzını oluşturmuştur. Antrenman maçlarında başlangıçta, bazıları "krocheirismos" adı verilen kısa kroşe yumruk kullanmayı tercih etmiştir. Bazısı *Klimakismos* (merdiven numarası) olarak bilinen bir tekniği kullanmıştır. Bu teknik rakibin sırtına tırmanmak, bacaklarını vücudunun etrafına sıkıca kilitlemek ve onu arkadan boğmak için sıklıkla kullanılmıştır. Phigalia (Eski bir Yunan şehri) savaşçısı, Arrhichion'un bu teknikten dolayı ölmüş olduğu düşünülmektedir. Sıklıkla pankrasyon savaşçıları, rakiplerini yenmek için tercih



ettikleri tekniğe göre takma isimler almıştır. Sikyon şehrinde bir pankratiast, bir maçın başında rakiplerinin parmaklarını kırma alışkanlığı nedeniyle "Parmak Uçları" olarak adlandırılmıştır. Pankrasyonda yerel özellikler de görülebilmektedir. Örneğin Spartalılar, rakiplerini yere sermek için kullanılan ayak süpürme (günümüz güreşinde tırpan) tekniğini daha çok kullanmıştır. Rakibin ayağına temas ile rakibin ayağını sürerek ya da darbe ile onu yere düşürmek amaçlanmıştır. Diğer yandan, Eleanlar boğuşmalarda hızlıdır (Nenova, 2016, par.8). Dövüş sanatlarına bakıldığında farklı organların adeta silah olarak kullanıldığı görülmektedir. Bu silahlar boksta yumruk, Muay Thai'de eller, dirsekler, dizler ve ayaklardır. Hiçbir kural tanımayan NHB (No holds Barred) kafes dövüşünün çeşitli formlarında ise rakibin herhangi bir bedensel bölgesi hedef alınarak eller, ayaklar, dirsekler, dizler ve bacaklar kullanılır. NHB daha sonraları UFC (Ultimate Fighting Championship) himayesinde daha kontrollü bir spor karma dövüş sanatları formuna dönüşen bir sportifleşme süreci geçirmiştir (Wise ve Spiridon, 2012, 243). Günümüz karma dövüş sanatları ve boksta olduğu gibi eski dönem pankrasyon, rakiple yüz yüze yakın mesafede olmak ve göğüs göğse dövüş, yumrukla vurmak ve yere çarpmak gibi teknikler içermektedir. Bu tür teknikler rakibi bütünüyle hırpalamaktadır (Cornell, 2002, 29).

Pankrasyonda çok çeşitli ve çok sayıda teknik vardır. Bu teknikler dört temel kategoriye ayrılmaktadır: kol teknikleri, bacak teknikleri, kaldırıp yere devirme ve boğuşma. Kol teknikleri, el ve dirseklerle her türlü kuvvetli yumruk içermektedir. Boks teknikleri, "jab" (hızlı keskin bir darbe), çapraz (cross), alttan vuruş (aparkat) ve kroşe, büyük olasılıkla birincil silahlardır. Dirsek vuruşları da kullanılmaktadır. Açık el vuruşlarına da izin verilmiştir; Milattan sonra 500' den kalma Yunan vazolarının pankratiastların doğrama darbelerini açıkça gösteren sanat eserleri bulunmaktadır (What-When-How.com. Pankration, t.y., par. 7). Pankrasyon maçı da boksta olduğu gibi ayakta başlamaktadır, ancak çoğu zaman yerde çok çeşitli kilit (kenetleme), kıpırdıyamaz hale getirme ve vuruşların (yumruk tekme, dirsekleme) kullanıldığı bir sona vararak yerde bitmektedir (Voinea, 2015, 226). Eski Yunan kültüründe pankrasyonun iki versiyonu vardır: Ano pankrasyon (ayakta durmak zorunda kalındığında bu dövüş kickboks ve Muay Thai sporlarına benzemektedir) ve Kato pankrasyon (dövüş yerde devam etmek zorunda kaldığında güreşe benzemektedir). Birincisi eğitimlerde kullanılırken diğeri güncel olarak gerçek olaylarda kullanılan bir yöntemdir (Stearns, 2019, par. 6). Eski kahramanlaştırma ve arkaik dönemlerden Milattan önce dördüncü yüzyıla kadar boks ve pankrasyon el ile yapılan her darbeyi içermektedir. Bunlardan bazıları yumruk, avuç içi, parmak uçları, elin kenarı, elin topuk ya da elin arkası, yumruklama, ezme, ters vuruş ve düz kol denilen vuruşlardır. Her çeşit tekniğe, nakavtı sağlama almak veya pes ettirmek için izin verilmiştir. Parmaklara ve bileğe sarılan deri kayışlar ile yarı çıplak elle boks yapıldığına hatta çıplak ayakla tekme atıldığına dair bazı kanıtlar vardır. Pankrasyonda çıplak el, ayak, diz veya dirsek ile yapılan her vuruş, her güreş atışı, boğazlama tutuşu ve eklem kilitleme, rakibi işlevsiz bırakmak veya yaralanmaktan kaçması için teslim olmaya zorlamak için kullanılmıştır (Brophy, 1978, 375-376).

Pankrasyon antik boksun el vuruşlarını kullanır. Bacaklarla yapılan vuruşlar pankrasyonun en karakteristik özelliklerinden biridir. Bacakları kullanma ve tekmeleme önemlidir. Bu nedenle Pergoman'dan (Antik Yunan Kenti, Eski Bergama) pankratist Glykon'un savaşta gösterdiği beceriden ötürü "geniş ayak" olarak adlandırılarak, ona iltifatta bulunulduğu belirtilir. El vuruşları da ayak vuruşları da önemlidir. Pankrasyonda ayakta kalmak, yerde güreşmekten daha güçlü bir durum yaratır. Pankrasyondaki teknikler vuruş teknikleri, kilitleme teknikleri, boğma teknikleri, kaldırıp fırlatma teknikleri olarak sınıflandırılabilir. Vuruş teknikleri: Yumruk ve diğer el vuruşları, bacaklarla yapılan vuruş ayağın alt kısmı ile mideye düz vuruş olarak belirtilebilir. Kilitleme Teknikleri: Kol kilitleri, tek omuz kilidi, tek kol çubuğu veya dirsek kilidi ve tek kol çubuğu-omuz kilidi çubuğu kombinasyonudur. Pankrasyonda kullanılan boğma teknikleri ise, trekeal kavrama tekniği (nefesi borusunu tutma, tracheal grip choke), başparmağıyla nefes borusuna baskı, kolun ön kısmı ile arkadan boğma olarak sayılabilir. Pankrasyonda bundan başka fırlatma ve tutup kaldırma teknikleri de vardır. Bunlar geri bel kilidinden kaldırma, yayılmayı takiben geri bel kilidinden kaldırma (bel kilidinden arkadan kaldırma, güneşe karşı konumlandırma, ayakta kalma, saldırgan ve reaktif müadele, rakibin zayıf tarafını belirleme ve kullanma teknikleridir (Wikipedia The Free Encyclopedia, pankration).

3.2. Pankrasyonda kurallar: Yunanlı yarışmacıların belirgin iki yasak kuralı vardır. Isırma ve göz oyma yasaktır (Voinea, 2015, 226). Bu kurallara her zaman tam olarak uyulmadığı görülmektedir (Cornell, 2002, 31). Kaynaklarda başka yasak kurallardan da bahsedilmektedir. Bunlar da basit ve açıktır: ellerle boynu kenetlemek, sarılmak, tırmalamak, göze parmak sokmak ve erkeklik organına vurmaktır. Bunların dışında esasen her şey serbesttir (Tekin ve Tekin, 2014, 128-130). Pankrasyonun başlangıçta diğer dövüş sporlarından farkının kurallara dayalı olmamasıdır, sonradan getirilen bu bahsedilen kurallar ise zaten çok az olduğundan kuralsız bir dövüş olarak kabul edilebilir. Göze parmak sokmak ve rakibi ısırma



gibi saldırgan davranışların yasaklanması ile az da olsa kurallar getirilmesi, şiddetin nereye vardığını ve pankrasyondaki kontrolsüzlüğün bu tarz kurallar getirilerek biraz da olsa kontrol edilmeye çalışıldığının bir göstergesidir. Bu yasakların getirilmesi daha önceden rakibin gözüne parmak sokmak gibi girişimlerin olduğunun bir kanıtıdır (Tekin ve Çalışır, 2016, 6). Pankrasyon bokstan alınmış bazı teknikler içerdiğinden Antik bokstaki bazı kuralların pankrasyonda da görülmesi doğaldır. Yumuşak bir çamur içinde yapılmakta olan antik boks müsabakalarını yöneten bir resmi bir yetkili (hakem) mevcut idi (Tekin ve Tekin, 2014, 128-130). Hakem kuralları uygulamak için bir çubuk kullanmaktadır (Semaan, 2008, par.5). Antik Yunan'da hakemler uçları çatallı bir kırbaç veya değnekle yasaklara uymayanları uyarmıştır. Olimpiyat stadyumuna giden yol kenarlarında yasakları hatırlatan "zanos" adı verilen Zeus heykelleri bulunmaktadır. Sporcular yasakları çiğnediklerinde onlardan, bazen ceza olarak kesilen paralarla bu heykeller yapılmıştır. Bu heykellerin alt kısımlarına kurallar uymayanları adı yazılarak deşifre edilmiştir. Bu da caydırıcı ayrı bir ceza olarak kabul edilebilir (Tekin ve Çalışır, 2016, 6). Antik boks ve güreş günümüz boks ve güreşine göre daha şiddetlidir. Bu nedenle bu iki sporun bileşiminden oluşan pankrasyon da şiddet içermektedir. Bu sporlarda olan bazı kurallar pankrasyon içinde geçerlidir. Antik boks müsabakasında rakipler müsabaka ortamında karşılaştıklarında birbirlerine acımasızca bakmaktadırlar. Birbirlerinin elini dahi sıkmadıkları belirtilmektedir. Bu müsabakada süre uygulanmamakta müsabaka rauntlara ayrılmamaktadır. Kilo ayrımı yapılmamakta ve müsabakaların rakiplerden biri kımıldayamayacak halde yere düşünceye kadar devam etmektedir (Aras ve İmamoğlu, 2020, 350-358). Eğer bilincini kaybetmemişse yere düşen rakibe yumruk atılmaya devam edilmektedir. Rakip ya öldüğünde dövüş sonlanmakta ya da bilincini kaybetmeden pes ettiğinde işaret parmağını kaldırarak bu dövüşü sonlandırmaktadır (Tekin ve Çalışır, 2016, 6-10; Semaan, 2008, par.5). Antik Yunanda yarışmacılar müsabaka esnasında karşılıklı birbirlerinden aldıkları darbelerden dolayı yaralanmakta, yüzlerinde ve vücutlarında ezilmeler, çizilmeler, çürükler oluştuğu halde saatlerce dövüşmektedir. Güneşin yaktığı kavurucu bir sıcakta, önceden belirlenmiş bir süre olmaksızın rakiplerden biri yenilinceye kadar bu müsabaka sürmektedir. Gün sona erdiği halde hâlâ kimse yenilmemişse burada berabere giden eşitliği bozmak için bir kural uygulanmaktadır. Bu kuralda her boksör sırayla diğerine yumruk atmaktadır. Bu yumruk karşısında dayanamayan boksörlerden birinin nakavt olmasıyla ancak, pankrasyon sonlanmaktadır. Boksörlerin, güreşçi ve pankratlardan daha fazla yüze darbe aldıkları belirtilebilir. Bununla birlikte belirtilen işaret parmağıyla yenilgiyi kabul etmesiyle müsabakanın sonlandırılması veya rakiplerden biri bilincini yitirinceye kadar sürmesi gibi kurallar ve yumruk atma pankrasyon için de geçerlidir (Tekin ve Çalışır, 2016, 6-10).

Sporcular yarışmada da genellikle çıplaktır ve tozu uzak tutmak için zeytinyağı ile kaplıdır (Hemingway ve Hemingway, 2002, par.2). Pankratlar da bir güreş pistinde çıplak olarak yarışmaktadır ve kendilerini yağla kaplamaktadır (Semann, 2008, par.5). Çıplaklık bir yoruma göre sporcuların birbirlerine saygı seviyesini göstermektedir. Sporcular kıyafetlerinden arındırılmış ve birbirlerine karşı savunmasız bir şekilde kalmaktadır. Bu seyircilere karşı da savunmasız bir durum oluşturmaktadır (Stearns, 2019, par.8). Başlangıçta yarışmacılar çıplak elle, çıplak ve yağlı olarak savaşmalarına rağmen daha sonra, elleri ve el bilek ve dirsekleri arasındaki kısmın etrafına kayış sarmaya başlamıştır. Pankrasyon Roma'da kabul edildiğinde, savaşçılar cinsel organlarını peştamallarla kaplamıştır ve hatta deri şeritler ile yapılmış demir plakalar, bıçaklar veya sivri uçlarla doldurulmuş savaş eldivenleri ile donatılmıştır (Nenova, 2015, par. 2). Yunanlı sporcular tarafından giyilen "eldivenler" parmak eklemlerinin etrafına, parmakların arasından geçirilerek avuç içine sarılan ve daha sonra bileğin etrafına bağlanan deri kayışlardır. Modern boks eldivenleri, sporcunun ellerini bu darbeler için serbest bırakmıştır (Brophy, 1978, 375-376). Eski çağlara bakıldığında şölenler, danslar ve oyunlar gibi eğlencelerin insanların hem streslerini dağıtma, hem de felaketleri önleme amacına yönelik bir çeşit ayin, dua ile Tanrı'ya yakarış ve Tanrıya kurban vererek ondan aman dileme amacıyla yapıldığı görülmektedir. Bu güreşten başka boks da içeren kanlı dövüşte rakiplerden biri adeta kurban edilmektedir. Yaygınlaşmasında Büyük İskender'in askerlerini pankrat adı verilen pankrasyon uygulayıcılarından seçmesi ve Hindistan'a gelen bu askerlerle Hintlilerin dövüş tekniklerini birbirleriyle kaynaştırmasının etken olduğu ileri sürülmektedir. Tarihsel gelişim içinde farklı doğu ülke ve kültürlerin sporlarının birbiriyle etkileşimi sürmüş ve farklı adlarla yeni biçimler ortaya çıkmıştır. Pankrasyon asıl biçimini ve özünü kaybetse de farklı spor dallarına ilham verdiği anlaşılmaktadır. Bunlar karma dövüş sanatları, jujutsu, kickboks Asya'daki Japon Kumetei, Tayland Muay Thai Yunan pankrasyonu jiu-jitsu, judo, japon güreşi (Fransızca) savat, tay boks ve Budist rahiplerin yaptığı "Çin boks" Çin Kung Fu, Batı boks, Muay Thai, Fransız savate, Korece tekvando, Japon judo ve Brezilya jiu jitsu gibi dövüş sporlarıdır. Farklı tarihsel dönemlerde boksörlerin ve güreşçilerin birbirleriyle ya da farklı dövüş sporlarına mensup kişilerin birbirleriyle dövüştürüldüğü müsabakalar, bu sporların hangisinin daha etkili olduğunu



anlamak amacına da hizmet etmiştir. Pankrasyon güreş ve bokstan oluşan bir karma spordur (Aras ve İmamoğlu, 2020, 350-358; Kyle, 2014, par.2).

Sonuç

Pankrasyon kökeni tam bilinmeyen Antik Yunan sporudur. Milattan önce 2 veya 3 bin yıl öncesine dayalı olduğu düşünülmektedir. Pankrasyon dini ritüeller, oyun ve eğlence, olimpiyatlar, ateşkesi sağlamak ve savaşmak gibi farklı amaçlarla ortaya çıkmıştır. Pankrasyonun çıkış şeklinde bakıldığında hem savaşma hem de savaşı durdurma, halkın dikkatini olimpiyat oyunlarına çekerek içlerindeki öfke, şiddet ve saldırma isteğini savaş gibi geniş alandan olimpiyat gibi daha dar bir alana sınırlamak olduğu düşünülebilir. Güçlülük ve dayanıklılığı simgelemektedir. Pankrasyon tam güç tam zafer, tam kontrol gibi anlamlarıyla rakip üzerindeki tam hâkimiyeti ifade etmektedir. Bu dövüş rakibin koşulsuz olarak diğerine itaat ettiği bir boyun eğmeyle sonuçlanmaktadır. Antik dönem Pankrasyon kelime olarak anlamına, pankrasyonda kullanılan tekniklere ve bu dövüşteki şiddet, yapılış amaçları ve rakiplerin aldığı hasarlara bakılırsa bedensel olarak üstün bir güce sahip olan ve bunu kanıtlamak isteyen dövüşçünün acımasızca tüm güç, enerji ve becerisini karşısındakini yenmek için kullandığını düşündürmektedir. Tüm güçlerin kullanılması ve tüm gücün gösterisine antik boks ve güreş gibi iki farklı spor dallarından alınan karma bir biçimde oluşturulan teknikler yardım etmektedir. Pankrasyondaki tekniklerin iki farklı dövüş sporundan kombine edilmesi, bu spora daha fazla hareket alanı ve özgürlüğü sağladığından onu tek başına güreş veya boksa göre, güçlü zengin ve ilgi çekici kılmaktadır ve fakat aynı nedenle yaralanma, bilinci kaybetme ve hatta ölme gibi risklerin de daha çok olduğu düşünülebilir. Antik boks ve güreş günümüzdekinden daha şiddetlidir ve antik bir dövüş sanatı olan pankrasyonda bu ikisinin tekniklerinden başka karate gibi farklı doğu sporlarından vuruşlar da görülebilir. Pankrasyondaki güreş ve boks teknikleriyle oluşturulan karma biçim, adeta başka dövüş sporlarından teknikler alarak genişlemiştir. Bu durum pankrasyonun karma dövüş sanatlarıyla arasında ortak bir bağ yaratmaktadır. Bruce Lee'nin dövüşçünün kendi tarzını yaratması ve sabit bir stile bağımlı kalmaması gerektiğini düşünmesi de karma dövüş sanatlarının ortaya çıkmasının bir sebebidir. Pankratist veya pankrat adı verilen pankrasyon dövüşçüleri sıkı ve zor bir eğitimden geçirilmektedir. Fakat bazı özellikler günümüzdeki ile aynı temele dayanmaktadır, ısınma, ana sporun tekniklerini çalışma ve soğuma (toparlanma) gibi. Bununla birlikte sporcular zaten Antik Yunan döneminin zor şartlarından günlük hayat içinde pek çok zor işi yaptıklarından güçlü bir kondisyona da sahiptir. Antrenörler bu nedenle onları daha çok teknik yönden eğitmeye çalışmıştır.

KAYNAKÇA

- Aras, Lale ve İmamoğlu, Osman (2020). Violence Factors in Antique Pancreas Sports. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi / The Journal of International Social Research*, C.13, S. 71, s. 350-358.
- Bishop, H. Stacy; Bounty, L.Paul ve Devlin, Micheal (2013). Mixed Martial Arts: A Comprehensive Review. *J Sport Human Perf.*, C.1, S.1, s. 28-42.
- Brophy, Robert H. (1978). Deaths in The Pan-Hellenic Games: Arrachion and Creugas. *The American Journal of Philology*, 99, (3): 363-390.
- Charalampos, Matsaridis; Apostolos, Matsaridis ve Charalampos, Minaretsiz (2014). Historical Presentation of Pankration From Antiquity to Its Modern Rebirth. *International Research Journal of Arts and social Science*, 3 (3): 92-97, DOI: <http://dx.doi.org/10.14303/irjass.2014.047>.
- Cornell, Tim J. (2002). On War and Games in the Ancient World. *Sixth International Symposium for Olympic Research*, 29-40. <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.523.5138&rep=rep1&type=pdf>
- Csikszent, Mihaly (2018). *Akış*, Ankara: Buzdağı.
- Dixon, Nicholas (2015). A Moral Critique of Mixed Martial Arts. *Public Affairs Quarterly*, 29(4): 365-384. www.jstor.org/stable/44714928 adresinden erişildi. Erişim tarihi: 3.8.2020.
- Hemingway, Colette; Hemingway, Seán (2002). Athletics An Ancient Greece. https://www.metmuseum.org/toah/hd/athl/hd_athl.htm. Erişim: 27.6.2020.
- İmamoğlu, Mehmet; İmamoğlu, Osman (2018). Before and During Roman Time The Naked Punch and With Gloves Boxing. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi / The Journal of International Social Research*, S.11, C. 59, s. 560-567.
- Kyle, Donald G. (2014). *Sport and Spectacle in the Ancient World*. The Atrium, Southern Gate, Chichester. West Sussex: John Wiley, Sons Ltd. https://books.google.com.tr/books/about/Sport_and_Spectacle_in_the_Ancient_World.html?id=LOiNBQAAQBAJ&redir_esc=y adresinden erişildi.
- Milavic, Anthony (2001). Pankration and Greek Coins. *The International Journal of the History of Sport*, 18 (2): 179-192, DOI: 10.1080/714001561.
- Miller, Christopher (2016). Submission Fighting and the Rules of Ancient Greek Wrestling citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/summary?doi=10.1.1.618.1053. Erişim: 25.1.2020.
- Møller, R. Bysted; Laursen, Thomas K. (2018). Squaring The Circle: Removing Violence From The Equation In A Quest For Excitement. *The Popular Culture Studies Journal Special Edition Wrestling*, Norma Jones (Edt.),6 (1): 218-230.
- Morello, İtalo (2020). *The Origins of Martial Arts: Pankration*. ISBN:9781471658617. <https://www.booklibrarian.com/pdfepub/the-origins-of-martial-arts-pankration> adresinden erişilmiştir.
- Nenova, Stella (2016). <https://www.ancient.eu/pankration/> Erişim: 30. 9. 2019.



- Nenova, Stella (2015). [https://www.ancientworldalive.com/single-post/2015/11/05/Pankration-the-Ancient-karma dövüş sanatları](https://www.ancientworldalive.com/single-post/2015/11/05/Pankration-the-Ancient-karma-dövüş-sanatları). Erişim 14.7.2020.
- Nomikos, Nikitas N. (2015). The First Fatal Incident of Pangration/Pankration. *American Journal of Sports Science and Medicine*, 3(4):82-84.
- Thomas, Roger E., Thomas, Bennett C. (2018). Systematic Review Of Injuries In Mixed Martial Arts. *The Physician and Sportsmedicine*, 46 (2): 155-167. <https://doi.org/10.1080/00913847.2018.1430451>.
- Semaan, Jad (2008). Ancient Greek Pankration: Ancient Greek Pankration: The Origins of MMA, Part One, [https://bleacherreport.com/articles/28473-ancient-greek-pankration-the-origins-of-Karma dövüş sanatları -part-one](https://bleacherreport.com/articles/28473-ancient-greek-pankration-the-origins-of-Karma-dövüş-sanatları-part-one) adresinden 10.7.2020. tarihinde erişilmiştir.
- Scholae Palatiane (t.y). What is Pammachon. <https://byzantineoplomachia.wordpress.com/what-is-pammachon/>. Erişim: 1.7.2020.
- Stenius, Magnum. (2013). The Legacy of Pankration Mixed Martial Arts and the Posthuman Revival of A Fighting Culture. *International Journal of Combat Martial Arts and Science*, 13(5): 40-57.
- Stearns, Peter N. (2019). Pankration: Violence, Glory and Death At The Ancient Olympic Games. *Unpolished Historical Journal*, Erişim tarihi 10.7.2020.
- Tekin, Ali; Tekin, Gülcan (2014). Antik Yunan Dönemi: Spor ve Antik Olimpiyat Oyunları. *Tarih Okulu Dergisi (TOD)*, S.18, s.121-140.
- Tekin, Ali; Tekin, Gülcan, Çalışır Melih. (2016). Sporda Şiddet Bağlamında Antik Yunan Döneminde Boks. *Bitlis Eren Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, C. 5, S. Ek, s.1-18.
- What-When-How.Com. (t.y.). *Pankration (Martial Arts)*. <http://what-when-how.com/martial-arts/pankration-martial-arts/>. Erişim tarihi: 9.7.2020.
- Voine, Andrea (2015). Mixed Martial Arts From Beginning Till Now. *The Bucharest University of Economic Studies*, C.7, S.2, s. 225-229.
- Vryonides, Panayiotis (2012). *Development and Comparison of Japanese Martial Arts*. Unpublished thesis. Charles University, Prague Faculty of Physical Education And Sport, Çekya.
- Wikipedia. Pankration. <https://en.wikipedia.org/wiki/Pankration>. Erişim: 25. 1. 2015 sa: 23. 40.
- Wikipedia. Meditasyon. <https://tr.wikipedia.org/wiki/Meditasyon>. Erişim:19.7.2020.
- Wise, Lisa; Cariotis, Spiridon (2012). *Marketing Martial Arts: Competitive Sport Versus Self-defence, Combat Sport Versus Eastern Philosophy? Contextualising research in sport: an international perspective*. C. Anagnostopoulos (ed.), Chapter 16:241-252. <https://www.semanticscholar.org/paper/Marketing-martial-arts%3A-competitive-sport-versus-Wise-Cariotis/82cd44e3d5560daf1cdbc05838202eb45a63aaf5> adresinden erişilmiştir. Erişim tarihi 27.6.2020.