

GÜREŞ UZMANLIK III

1	Ders Adı:	GÜREŞ UZMANLIK III
2	Ders Kodu:	AEB4117
3	Ders Türü:	Seçmeli
4	Ders Seviyesi	Lisans
5	Dersin Verildiği Yıl:	4
6	Dersin Verildiği Yarıyıl	7
7	Dersin AKTS Kredisi:	6.00
8	Teorik Ders Saati (saat/Hafta)	2.00
9	Uygulama Ders Saati(saat/Hafta)	2.00
10	Laboratuvar Ders Saati (saat/hafta) :	0
11	Dersin Önkoşulu:	Güreş Uzmanlık I-II
12	Dersin Dili:	Türkçe
13	Dersin Veriliş Şekli:	Yüz yüze
14	Dersin Koordinatörü:	Prof. Dr. Ramiz Arabacı
15	Dersi Veren Diğer Öğretim Elemanları:	
16	Koordinatör İletişim Bilgileri:	ramizar@uludag.edu.tr. Tel(Sabit): 0224 294 07 55 Cep: 0533 249 44 71 Adres: Uludağ Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Bölümü Posta Kod: 16059. Nilüfer/BURSA.
17	Dersin WEB adresi:	http://bilgipaketi.uludag.edu.tr/Programlar/Detay/350?AyID=26
18	Dersin Amacı:	Güreş sporuna yönelik antrenörlük bilgi ve becerilerini kazandırmak. Güreş antrenörlük eğitimi ile ilgili öğretim, yöntem, teknik ve stratejileri kazandırmak. Liderlik, gözlem, yetenek analizi, karar alma ve uygulama becerisi kazandırmak. Farklı türde ve nitelikte antrenman programı hazırlama, uygulama ve değerlendirme becerisi kazandırmak. Bilimsel veriler ışığında nitelikli güreş antrenörü yetiştirmek.
19	Dersin Mesleki Gelişime Katkısı:	
20	Dersin Öğrenme Kazanımları:	
	1	Öğrenci; güreşte kombinasyonlu teknikleri öğrenir, açıklar ve uygular.
	2	Öğrenci; güreşin fiziksel, fizyolojik ve psikolojik yanıtlarını öğrenir açıklar ve yorumlar.
	3	Öğrenci; güreşte ihtiyaç analizi ve bireysel farklılıkları öğrenir, açıklar ve yorumlar.
	4	Öğrenci; güreşe özgü kondüsyon çalışmalarını bilir, açıklar ve uygular.
	5	Öğrenci; güreşte farklı türde antrenman programları hazırlamayı öğrenir, açıklar ve uygular.
	6	Öğrenci; güreş ile ilgili güncel bilgileri öğrenir ve açıklar
	7	Öğrenci; güreşte beslenme ve kilo kontrolünü bilir, açıklar ve uygular.
	8	Öğrenci; güreşte atak, savunma ve kontra atak çalışmalarını öğrenir, açıklar ve uygular.
	9	
	10	

21	Dersin İçeriği:	
Hafta	DERS İÇERİKLERİ	
	Teorik	Uygulama
1	Güreşte fiziksel, fiyolojik ve psikolojik yanıtlar	Tek-çifte dalma ve ters paça tekniği kombinasyonu uygulaması, karşı savunma pozisyonu alma ve kontra-atak
2	Güreşte fiziksel, fiyolojik ve psikolojik yanıtlar	Tek kol-suplex ve çırpma tekniği kombinasyonu uygulaması, karşı savunma pozisyonu alma ve kontra-atak
3	Sporcu ihtiyaç analizi ve bireysel farklılıklar	Boyunduruk- kıravat ve boyunduruk-bohça tekniği kombinasyonu uygulaması, karşı savunma pozisyonu alma ve kontra-atak
4	Sporcu ihtiyaç analizi ve bireysel farklılıklar	Topuğa dalma-tırpan ve kilit tekniği kombinasyonu uygulaması, karşı savunma pozisyonu alma ve kontra-atak
5	Güreşte fiziksel uygunluk ve beslenme	Koltuk altı ve salto-suplex tekniği kombinasyonu uygulaması, karşı savunma pozisyonu alma ve kontra-atak
6	Güreşte fiziksel uygunluk ve beslenme	Danabağı, yanbaş ve künde tekniği kombinasyonu uygulaması, karşı savunma pozisyonu alma ve kontra-atak
7	Ara değerlendirme	Ara değerlendirme
8	Güreşte kondüsyon çalışmaları	Eşli çalışmalar ve istasyon çalışmaları
9	Güreşte kondüsyon çalışmaları	Fonksiyonel çalışmalar ve fitness
10	Günlük, haftalık ve aylık antrenman plan ve programı hazırlama	Hücum ve savunma çalışmaları
11	Günlük, haftalık ve aylık antrenman plan ve programı hazırlama	Hücum ve savunma çalışmaları
12	Yıllık ve olimpiik yarışma (4 yıllık) plan ve programı hazırlama	Atak ve kontra-atak çalışmaları
13	Yıllık ve olimpiik yarışma (4 yıllık) plan ve programı hazırlama	Atak ve kontra-atak çalışmaları
14	Genel değerlendirme	Genel değerlendirme

22	Ders Kitabı, Referanslar ve/veya Diğer Kaynaklar:	1. 1. Açak M. (2001). Güreş Öğreniyorum, Kubbealtı Yayıncılık, Malatya. 2. Fila, Wrestling Manual For Choaches, (2009). Yerevan. 3. Yıldırım İ. (2000). Geleneksel Yağlı Güreşin, Kültürel, Yapısal Ve Bilimsel Açından Modern Minder Güreşiyle Farklılıklarının Değerlendirilmesi, Gazi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi;5(1) S.53-62, Ankara. 4. Tgf. (1990). Uluslar Arası Amatör Güreş Federasyonu, Uluslar Arası Güreş Kaideleri, Serbest, Grekoromen ve Bayanlar Güreşi, Ankara. 5. Gökdemir, K. (2000). Güreş Antrenmanının Bilimsel Temelleri. Ankara: Poyraz Ofset. 6. Öcal D. (2007). Elit Güreşçilerin Somatotip Özellikleri İle Antropometrik Oransal İlişkilerinin Stiller ve Sıkletler Arası Karşılaştırılması, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi, Ankara. 7. Guyton, Ac. Hall, Je. (2006). Textbook Of Medical Physiology, Eleventh Edition, Elsevier. 8. Günay, M. (1999). Egzersiz Fizyolojisi. Ankara: Bağırhan Yayınevi. 9. ATİK, M.; (1973) "Serbest Güreşte Teknik-Taktik Kompleler" Emel Matbaacılık San. Ltd. Şti. Ankara. S. 4. 10. Sevim Y. (2002). Antrenman Bilgisi, Nobel Yayınları, Ankara. 11. Fila, Uluslararası Güreş Kuralları, (2011). (Çev. Cicioğlu İ, Büyükerşen E.), Türkiye Güreş Federasyonu, Ankara. 12. BAŞARAN, M.; (1989) "Serbest ve Grekoromen Güreş" T.C. Gençlik ve Genel Müdürlüğü, Yayın No: 84, Uzman Matbaacılık, ANKARA. S.1. 13. ERYİĞİT, G.; (1996) "Türk ve Dünya Güreşi 1896 - 1996" Türk Güreş Vakfı Yayını, Ankara. S.15. 14. GÜREŞİMİZ. 2002 (Aylık Dergi)"FILA Kilolarla Yine Oynadı" Milsan A.Ş. İstanbul. S. 54.
----	---	--

23	Değerlendirme	
YARIYIL İÇİ ÇALIŞMALARI	SAYISI	KATKI YÜZDESİ
Ara Sınav	1	40.00
Kısa Sınav	0	0.00
Ödev	0	0.00
Yıl Sonu Sınavı	1	60.00
Toplam	2	100.00
Yıl içi çalışmalarının Başarıya Oranı		40.00
Finalin Başarıya Oranı		60.00
Toplam		100.00
Kullanılan Ölçme ve Değerlendirme Yaklaşımları		
24	AKTS / İŞ YÜKÜ TABLOSU	

ETKİNLİK	SAYISI	Süresi (Saat)	Toplam İş Yüğü (Saat)
Teorik Dersler	14	2.00	28.00
Uygulamalı Dersler	14	2.00	28.00
Sınıf Dışı Ders Çalışma Süresi (Ön çalışma, pekiştirme)	24	2.00	48.00
Ödevler	16	3.00	48.00
Projeler	0	0.00	0.00
Arazi Çalışmaları	13	2.00	26.00
Arasınaylar	1	1.00	1.00
Diğer	0	0.00	0.00
Yarıyıl Sonu Sınavı	1	1.00	1.00
Toplam İş Yüğü			180.00
Toplam İş Yüğü / 30 saat			6.00
Dersin AKTS Kredisi			6.00

25	PROGRAM YETERLİLİKLERİ İLE DERS ÖĞRETİM KAZANIMLARI İLİŞKİSİ TABLOSU															
	PY1	PY2	PY3	PY4	PY5	PY6	PY7	PY8	PY9	PY10	PY11	PY12	PY13	PY14	PY15	PY16
ÖK1	0	0	0	0	0	0	0	4	0	0	5	0	0	0	0	0
ÖK2	5	0	0	0	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ÖK3	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5	0	0	0
ÖK4	0	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ÖK5	0	0	0	0	0	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ÖK6	0	0	0	0	0	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ÖK7	0	0	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ÖK8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4	0	4	0	0
ÖK: Öğrenme kazanımlar PY: Program yeterlilikleri																
Katkı Düzeyi:	1 çok düşük			2 Düşük			3 Orta			4 Yüksek			5 Çok Yüksek			