

GÜREŞ

1	Ders Adı:	GÜREŞ
2	Ders Kodu:	BED3125
3	Ders Türü:	Seçmeli
4	Ders Seviyesi	Lisans
5	Dersin Verildiği Yıl:	3
6	Dersin Verildiği Yarıyıl	5
7	Dersin AKTS Kredisi:	2.00
8	Teorik Ders Saati (saat/Hafta)	2.00
9	Uygulama Ders Saati(saat/Hafta)	0.00
10	Laboratuvar Ders Saati (saat/hafta) :	0
11	Dersin Önkoşulu:	Yok
12	Dersin Dili:	Türkçe
13	Dersin Veriliş Şekli:	Yüz yüze
14	Dersin Koordinatörü:	Doç.Dr. CEMALİ ÇANKAYA
15	Dersi Veren Diğer Öğretim Elemanları:	Doç.Dr. Ramiz ARABACI
16	Koordinatör İletişim Bilgileri:	cemali@uludag.edu.tr. Tel(Sabit): 0224 2940690. Cep: 0532 2631774. Adres:Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümü. Posta Kod: 16059. Görükle/BURSA.
17	Dersin WEB adresi:	
18	Dersin Amacı:	Bu dersin amacı, beden eğitimi öğretmen adayı bölüm öğrencilerine güreşi tanımını, tarihçesini, oyun kurallarını, güreşte ısınma konusunu, güreşin yapılan tüm temel tekniklerini, güreşte taktiğin tanımını, sınıflamasını, hücum ve savunma taktiklerini, teorik ve uygulamalı olarak öğretmek. Aynı zamanda bir okul takımına, bu konu içeriklerini kuramsal ve uygulamalı olarak nasıl öğretecekleri konusunda bilgi ve beceriler kazandırmaktır.
19	Dersin Mesleki Gelişime Katkısı:	
20	Dersin Öğrenme Kazanımları:	
	1	Güreşin tanımını bilir, tarihçesi ile ilgili açıklamalar yapabilmek.
	2	Güreş oyun kurallarını anlar ve hakem kararlarına saygılı olmak.
	3	Güreşin temel teknik becerilerini uygulayabilmek.
	4	Güreşin taktik uygulamalarını kavrayıp, yorumlayabilmek.
	5	Birlikte güreş oyununu dostça ve centilmence yapabilmek.
	6	Güreş alıştırmaları ile koordinasyonu gelişmiş olarak, daha sağlıklı bir yapıda hareket edebilmek.
	7	Güreşe başlamadan ısınma uygulamasını yapabilmek.
	8	Antrenörlük becerilerini antrenmanlarda daha iyi kullanabilme, ders programı ve planlama yapabilmek.
	9	İyi bir güreş izleyicisi olarak olumlu eleştiriler yapabilmek.
	10	Güreşin teknik ve taktik konularını uygun öğretim yöntem/yöntemleriyle öğretebilmek.
21	Dersin İçeriği:	

Hafta	DERS İÇERİKLERİ	
	Teorik	Uygulama
1	Güreş Sporunun tanımı,tarihçesi, çeşitleri. Güreş öğretiminde kullanılan bazı yöntemler: Tümevarım, Tümden gelim. Düz anlatım, Gösterip yaptırma, eşli çalışma ve yönlendirilmiş Buluş Yöntemleri.	
2	Güreş Sporunda; ayakta Temel Duruşlar. Güreş Sporunda; yerde(Minder üzerinde) Temel Duruşlar. Güreş sporunda; ayakta temel tutuşlar.	
3	Tek kol tekniğinin öğretilmesi,tanımı ve denemeler. Omuzdan tek kol Tekniği. Göğüsten tek kol Tekniği.	
4	Kafakol Tekniği. Çemberleme kafakol Tekniği Kafakolun karşı teknikleri.	
5	Boyunduruk ile yere indirme Tekniği. Tek dalarak yere indirme Tekniği. Çift dalarak yere indirme Tekniği.	
6	Çırpma Tekniği. Kol bağlayarak çırpma Tekniği. Ters yöne çırpma Tekniği.	
7	Ayak kündesi Tekniği. Bel Kündesi Tekniği. Küнденin karşıılığı.	
8	Sarma Tekniği. Çift Sarma Tekniği. Tek sarma Tekniği.	
9	Tek dalış teknikleri. Çift dalış teknikleri. Tek ve çift dalış tekniklerine karşı teknikler.	
10	Kilit Tekniği. Teknik çeşitleri. Kilitten Kurtulma Tekniği.	
11	Dana bağı Tekniği. Ters dana bağı Tekniği. Dana bağının savunmaları.	
12	Tek burgu Tekniği. Çift burgu Tekniği. Burgunun savunma ve karşı teknikleri.	
13	Tek Kle Tekniği. Alman klesi Tekniği. Kleye karşı savunma teknikleri.	
14	Tüm tekniklerin tekrarı. Tüm tekniklerin tekrarı. Tüm tekniklerin tekrarı.	

22	Ders Kitabı, Referanslar ve/veya Diğer Kaynaklar:	1. TWIESELDMANN, F., 1969.,Developpement Biometrique de l' Enfant a l Adulte Universitaires de Bruxelles, , pp: 18-39. 2. BOSTANCI, E.Y., 1957.,Türk Erkek Ve Kız Çocuklarında Bedenin Gelişmesine Büyümesi İle Proporsiyonların Değişmesi Üzerinde Bir Araştırma. Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih Coğrafya Fak. Dergisi,Sf:1 -47., XV (1-3), Ankara. 3. TAŞKINALP, O., MESUT, R., 1991., Türk Kadın ve Erkeklerinde Aksiyal Vücut Çevreleri Boy Uzunluğu Arasındaki İlişki, Anatomi Kongresi, Bildiri ve Poster Özetleri, 27-30 Haziran, Bursa. 4. GÜR, H., AKÇA, C., ÇANKAYA, C., CESUR, A., DEMİRCİ, U., 1994.,Türkiye Serbest Güreş Şampiyonasında Sikletlerinde ilk dörde Giren Güreşçilerin Antropometrik Özellikleri Ve Bunların Uyguladıkları Tekniklerle Olan İlişkisi, Spor Bilimleri III. Ulusal Kongresi Bildiri Özetleri, Ankara. 5. CHUMLEA, W.C., BAUMGARTNER, R.N., 1989.,Status of Anthropometry And Body Composition., Data İn Elderly Subjests Amj Clm Nutr, 50, 1158-1166. 6. TAŞKINALP, O. Ve ark., 1998, Kırpınar güreşçilerine ait bazı antropometrik ölçümler. Hacettepe Üniversitesi 5. Spor Bilimleri Kongresi, Ankara. 7. AKGÜN, N.; (1994)"Egzersiz ve Spor Fizyolojisi" Ege Üniversitesi Basımevi, Bornova –İzmir. S.197. 8- ATİK, M.; (1973) "Serbest Güreşte Teknik-Taktik Kompleler" Emel Matbaacılık San. Ltd. Şti. Ankara. S. 4. 9- BAŞARAN, M.; (1989) "Serbest ve Grekoromen Güreş" T.C. Gençlik ve Genel Müdürlüğü, Yayın No: 84, Uzman Matbaacılık, ANKARA. S.1. 10- ERYİĞİT, G.; (1996) "Türk ve Dünya Güreşi 1896 - 1996" Türk Güreş Vakfı Yayını, Ankara. S.15. 11- İĞREK, M..M., KARATAŞ, A.; (2000) "Son Yıllarda Türk Güreşi" Step ajans Matbaacılık Reklamcılık hizmetleri, İstanbul. S.52. 12- PEHLİVAN, D. Ali.; (1984) "Çağdaş Serbest Güreş Teknikleri" B.T. Genel Müdürlüğü Yayını, Ankara. S.1. 13- PETKOV, K., ANGELOV, G.; (1978) "Metodičesko Rikovodstvo po borba (Güreşin Metodik Kılavuzu)" Meditsina i fizkultura, Sofia. S. 5. 14- PETROF, R., DOBREV D., BERBEROV N., MAKAVEEV O.; (1977) "Svobodna i klasičeska Borba (Serbest ve Grekoromen Güreş)" Meditsina i fizkultura, Sofia. S.10. 15- Astrand Po., Rodahl K. Textbook of Work Physiology: Physiological Bases of Exercise, Third Edition, Mc Craw-Hill Book Company, New York, p.296, 1986. 16- Gürses Ç., Olgun P. Sportif Yetenek Araştırma Metodu (Türkiye Uygulaması). Türk Spor Vakfı Yayını, İstanbul, s. 33-35, İstanbul, 1980. 17- Ağaoğlu Sa. Türkiye'deki 11-15 Yaş Güreşçilerde Yetenek Seçimi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, s.25, İstanbul, 1994. 18- Petrov R. Freestyle and Greco-Roman Wrestling. Published by FILA, Lausanne, 1987, p.100. 19- Mihailova V., et al., Early Orientation of Children Toward Sport. Turkish Journal of Sports Medicine, Vol: 16, Nbo:3, p.65-72, 1981. 20- Güreş eğitim merkezleri. İstanbul güreş ihtisas kulübü koruma vakfı yayını : s, 25 İstanbul 1993. 21- BAŞARAN M,. Serbest ve Grekoromen Güreş, T.C. Gençlik ve Genel Müdürlüğü, Yayın No: 84, Uzman Matbaacılık, 1, ANKARA, 1989. 22- GÜREŞİMİZ. 2002 (Aylık Dergi)"FILA Kilolarla Yine Oynadı" Mihsan 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	0	0.00	0.00
Sınıf Dışı Ders Çalışma Süresi (Ön çalışma, pekiştirme)	9	2.00	18.00
Ödevler	0	0.00	0.00
Projeler	0	0.00	0.00
Arazi Çalışmaları	0	0.00	0.00
Arasınavlara	1	6.00	6.00
Diğer	0	0.00	0.00
Yarıyıl Sonu Sınavı	1	8.00	8.00
Toplam İş Yüğü			60.00
Toplam İş Yüğü / 30 saat			2.00
Dersin AKTS Kredisi			2.00

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	5	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ÖK2	0	0	0	0	0	0	0	0	5	0	0	0	0	0	0	0
ÖK3	0	0	0	0	0	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ÖK4	0	0	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ÖK5	0	0	0	0	0	0	0	0	4	0	0	0	0	0	0	0
ÖK6	0	0	0	0	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ÖK7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5	0	0	0
ÖK8	0	0	0	5	0	0	0	4	0	4	0	0	5	0	5	0
ÖK9	0	0	0	0	0	0	0	0	5	0	0	0	0	4	0	0
ÖK10	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	0	0	5	5	0	0

ÖK: Öğrenme kazanımlar PY: Program yeterlilikleri

Katkı Düzeyi:	1 çok düşük	2 Düşük	3 Orta	4 Yüksek	5 Çok Yüksek
------------------	-------------	---------	--------	----------	--------------