

GÜREŞ UZMANLIK I

1	Ders Adı:	GÜREŞ UZMANLIK I
2	Ders Kodu:	AEB3117
3	Ders Türü:	Seçmeli
4	Ders Seviyesi	Lisans
5	Dersin Verildiği Yıl:	3
6	Dersin Verildiği Yarıyıl	5
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:	yok
12	Dersin Dili:	Türkçe
13	Dersin Veriliş Şekli:	Yüz yüze
14	Dersin Koordinatörü:	Prof. Dr. Cemali Çankaya
15	Dersi Veren Diğer Öğretim Elemanları:	Prof. Dr. Ramiz ARABACI Okt. Yahya YILDIRIM
16	Koordinatör İletişim Bilgileri:	cemali@uludag.edu.tr. Tel(Sabit): 0224 2940690. Cep: 0532 2631774. Adres: Uludağ Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü. Posta Kod: 16059. Görükle/BURSA.
17	Dersin WEB adresi:	
18	Dersin Amacı:	Güreş sporuna yönelik spor becerilerinin uygulama ve antrenmanda kullanmaya yönelik öğretim ve danışmanlık yapabilecek, eğitimcilik bilgi ve becerilerini kazandırma. Ayrıca güreşte kondisyonerlik ve antrenörlük bilgi ve becerilerini kazandırmak.
19	Dersin Mesleki Gelişime Katkısı:	
20	Dersin Öğrenme Kazanımları:	
	1	Güreşin tarihi ve kuralları hakkında bilgi sahibi olma.
	2	Güreşte temel duruş, tutuş ve güreş tekniklerini yapabilme ve öğretebilme.
	3	Sporcu performans geliştirme, takibi ve becerilerine sahip olmak.
	4	Güreşte taktik bilgileri geliştirebilme.
	5	Güreşin teknik ve taktik konularını uygun öğretim yöntem/yöntemleriyle öğretebilmek.
	6	İyi bir güreş izleyicisi olarak olumlu eleştiriler yapabilmek.
	7	
	8	
	9	
	10	
21	Dersin İçeriği:	
Hafta	DERS İÇERİKLERİ	

	Teorik	Uygulama
1	Güreş tarihi ve kuralları.	Güreş kurallarının uygulamalı anlatımı.
2	Güreşe hazırlayıcı mücadele oyunları.	Güreşe yönelik mücadele içeren eğitsel oyunların uygulanması.
3	Uygulamalı ısınma ve toparlanma uygulamaları.	Genel ve özel ısınma ve soğuma uygulamaları.
4	Temel cimnastik hareketleri ve yuvarlanmalar.	Taklalar, düşüşler ve köprü çalışmaları.
5	Güreşte temel duruş ve tutuşlar.	Ayakta ve yerde temel duruş ve tutuşların uygulaması.
6	Güreşte temel teknikler (Ayak güreşi).	Ayak güreşinde yapılan tekniklerin uygulanması.
7	Güreşte temel teknikler (Ayak güreşi).	Ayak güreşinde yapılan tekniklerin uygulanması.
8	Güreşte temel teknikler (Yer güreşi).	Yer güreşinde yapılan tekniklerin uygulanması.
9	Güreşte temel teknikler (Yer güreşi).	Yer güreşinde yapılan tekniklerin uygulanması.
10	Dalış teknikleri.	Ayak dalış çeşitlerinin uygulanması.
11	Atış teknikleri.	Yukarıdan atış tekniklerinin uygulanması.
12	Güreşte taktik çalışması.	Hücum çalışması.
13	Güreşte taktik çalışması.	Savunma çalışması.
14	Dönem sonu tekrarı.	Güreş Maçı.

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.

Ara Sınav	1	40.00
Kısa Sınav	0	0.00
Ödev	0	0.00
Yıl Sonu Sınavı		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 Yükü (Saat)
Teorik Dersler			
Uygulamalı Dersler			
Sınıf Dışı Ders Çalışma Süresi (Ön çalışma, pekiştirme)			
Ödevler			
Projeler			
Arazi Çalışmaları			
Arasınavlar			
Diğer			
Yarıyıl Sonu Sınavı			
Toplam İş Yükü			
Toplam İş Yükü / 30 saat			
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	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ÖK2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ÖK3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ÖK4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ÖK5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ÖK6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ÖK: Öğrenme kazanımlar PY: Program yeterlilikleri																
Katkı Düzeyi:	1 çok düşük			2 Düşük			3 Orta			4 Yüksek			5 Çok Yüksek			