

GÜREŞ UZMANLIK II

1	Ders Adı:	GÜREŞ UZMANLIK II
2	Ders Kodu:	AEB3118
3	Ders Türü:	Seçmeli
4	Ders Seviyesi	Lisans
5	Dersin Verildiği Yıl:	3
6	Dersin Verildiği Yarıyıl	6
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
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; güreş teknik becerilerini öğrenir, açıklar ve uygular.
	2	Öğrenci; güreşte kombinasyonlu teknikleri öğrenir açıklar ve uygular.
	3	Öğrenci; güreşte taktik ve strateji geliştirmeyi öğrenir, açıklar ve uygular.
	4	Öğrenci; güreşin fiziksel ve fizyolojik yanıtlarını öğrenir, açıklar ve yorumlar.
	5	Öğrenci; güreşte atak savunma ve kontra-atak becerilerini öğrenir, açıklar ve uygular.
	6	Öğrenci; güreş ile ilgili güncel bilgilere nasıl ve nereden ulaşacağını öğrenir ve açıklar.
	7	
	8	
	9	

		10	
21	Dersin İçeriği:		
Hafta	DERS İÇERİKLERİ		
	Teorik	Uygulama	
1	Güreşte ısınma, soğuma ve esnekliğin önemi	Çipe tekniği uygulaması, karşı savunma pozisyonu alma ve kontra-atak	
2	Güreşte ısınma, soğuma ve esnekliğin önemi	Yan-baş tekniği uygulaması, karşı savunma pozisyonu alma ve kontra-atak	
3	Güreşte enerji sistemleri, toparlanma, dinlenme.	Kilit tekniği uygulaması, karşı savunma pozisyonu alma ve kontra-atak	
4	Güreşte enerji sistemleri, toparlanma, dinlenme	Sarma tekniği uygulaması, karşı savunma pozisyonu alma ve kontra-atak	
5	Güreşe özgü motor beceriler	Dana-bağı tekniği uygulaması, karşı savunma pozisyonu alma ve kontra-atak	
6	Güreşe özgü motor beceriler	Kol-bastı tekniği uygulaması, karşı savunma pozisyonu alma ve kontra-atak	
7	Ara değerlendirme	Ara değerlendirme	
8	Kombinasyonlu teknikler ve analizi	Ters-paça tekniği uygulaması, karşı savunma pozisyonu alma ve kontra-atak	
9	Kombinasyonlu teknikler ve analizi	Bohçalama ve Tırpan tekniği uygulaması, karşı savunma pozisyonu alma ve kontra-atak	
10	Kombinasyonlu teknikler ve analizi	Salto tekniği uygulaması, karşı savunma pozisyonu alma ve kontra-atak	
11	Taktiksel oyun, strateji geliştirme	Çangal ve Çangallı-salto tekniği uygulaması, karşı savunma pozisyonu alma ve kontra-atak	
12	Taktiksel oyun, strateji geliştirme	Supleks tekniği uygulaması, karşı savunma pozisyonu alma ve kontra-atak	
13	Güreş ile ilgili (kuralllar, takım ve bireysel dereceler, şampiyonlar vb.) güncel bilgiler	Tüm tekniklerin tekrarı	
14	Genel değerlendirme	Genel değerlendirme	

22	Ders Kitabı, Referanslar ve/veya Diğer Kaynaklar:	1. 1. Aak M. (2001). Güreş ğreniyorum, Kubbealtı Yayıncılık, Malatya. 2. Fila, Wrestling Manual For Choaches, (2009). Yerevan. 3. Yıldırım İ. (2000). Geleneksel Yağlı Greşin, Kültürel, Yapısal Ve Bilimsel Açıdan Modern Minder Greşiyle 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 Greşi, Ankara. 5. Gökdemir, K. (2000). Güreş Antrenmanının Bilimsel Temelleri. Ankara: Poyraz Ofset. 6. Öcal D. (2007). Elit Güreşçilerin Somatotip zellikleri 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: Bağırgan 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). (ev. 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 Greşi 1896 - 1996" Türk Güreş Vakfı Yayını, Ankara. S.15. 14. GREşİMİZ. 2002 (Aylık Dergi)"FILA Kilolarla Yine Oynadı" Milsan A.ř. İstanbul. S. 54.
----	---	---

23	Değerlendirme	
YARIYIL İÇİ ALIşMALARİ	SAYISI	KATKI YÜZDESİ
Ara Sınav	1	40.00
Kısa Sınav	0	0.00
dev	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 lme 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	5	0	0	0	0	0	0	0	5	0	0	0	0	0	0	0
ÖK2	0	0	0	0	0	0	4	0	0	0	0	5	0	4	0	0
ÖK3	0	0	0	4	0	0	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0
ÖK4	0	4	0	0	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ÖK5	0	0	5	0	0	0	0	0	0	3	0	0	0	0	0	0
ÖK6	0	0	0	0	5	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			