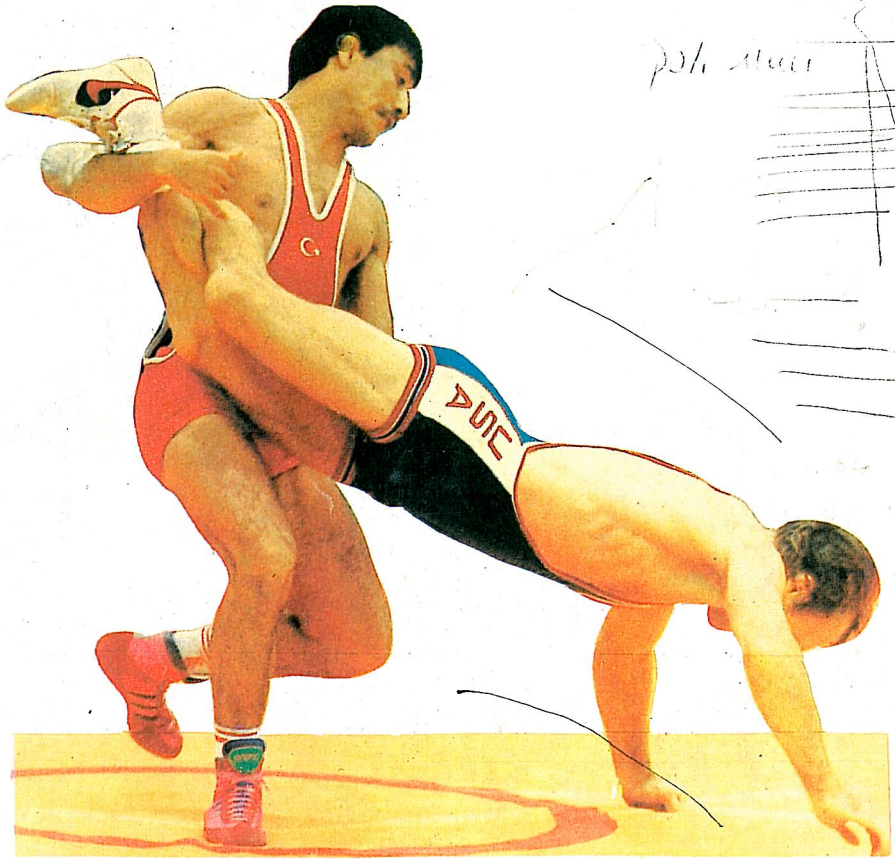
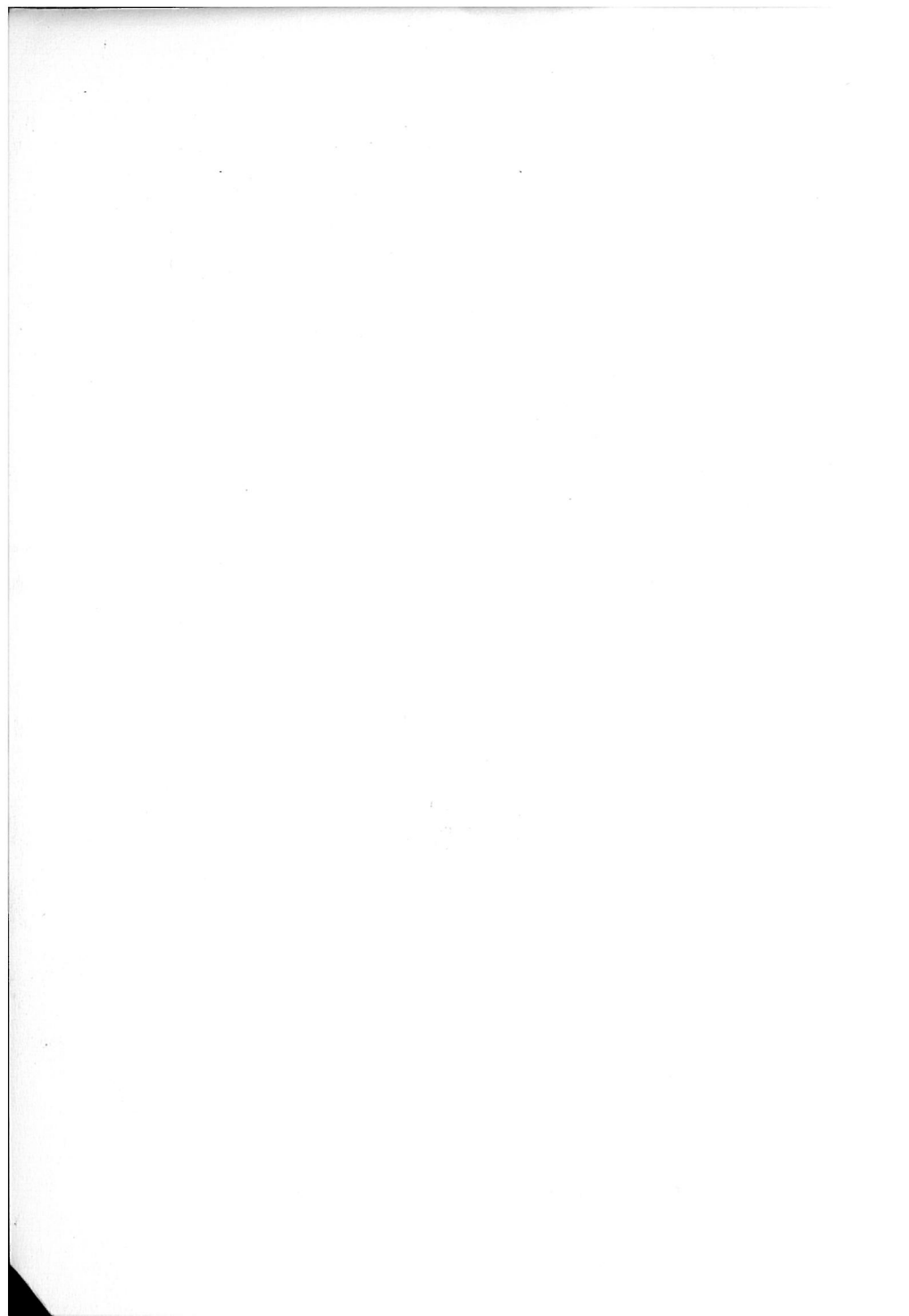


SERBEST GÜREŞ



YURİ ŞAHMURADOV





**GÜREŞ OKULLARI İÇİN
ÇALIŞMA PROĞRAMI**

SERBEST GÜREŞ

YURİ ŞAHMURADOV



İSTANBUL ÜNİVERSİTESİ
İKTİSADİ İLMİLER FAKÜLTESİ

İKTİSADİ İLMİLER FAKÜLTESİ

Çeviren : Prof. İsmail KAYNAK

- I. GENEL AÇIKLAMALAR
- II. ORGANİZASYON VE METOD HAKKINDA BİLGİLER
- III. EĞİTİM PROGRAMI
- IV. YILLIK EĞİTİM PROGRAMININ ŞEMASI
- V. NORMATİF KONTROL İHTİYAÇLARI
- VI. PRATİK ÇALIŞMALAR İÇİN PROGRAM MALZEMESİ
- VII. TEORİK HAZIRLANMA
- VIII. YURTSEVERLİK GÖRÜŞLERİNİN BENİMSENMESİYLE İLGİLİ ÇALIŞMALAR
- IX. PSİKOLOJİK HAZIRLIK
- X. GÜREŞÇİLERİN HAZIRLANMASI SIRASINDA DİNLENMELERİNİ SAĞLAYAN TEDBİRLER
- XI. TIBBİ VE BİYOLOJİK KONTROL
- XII. TEKNİK VE TAKTİK HAZIRLIK

1. The first of these is the fact that the
 2. the second is the fact that the
 3. the third is the fact that the
 4. the fourth is the fact that the
 5. the fifth is the fact that the
 6. the sixth is the fact that the
 7. the seventh is the fact that the
 8. the eighth is the fact that the
 9. the ninth is the fact that the
 10. the tenth is the fact that the

Dünya spor tarihine ismini altın harflerle yazdıran Türk güreşçileri, serbest güreşi milletimizin en sevdiği bir spor dalı, daha doğrusu ATA SPORU haline getirmişlerdir.

Yaşar Doğu, Celal Atik, Gazefer Bilge, Nasuh Akar, Mustafa Dağıstanlı, İsmet Atlı, Hüseyin Akbaş, Bayram Şit, Hamit Kaplan, Hasan Güngör, Mahmut Atalay, Ahmet Ayık ve diğerleri.

Bu güreşçiler bilhassa serbest güreşi sevenleri ve dünya kamu oyunu kendilerine hayran etmişlerdir. Ayrıca teknik, taktik ve diğer hareketlerinde de çok büyük ustalık göstermişlerdir.

Günümüzde de çok sayıda gençler ve minikler bu sporu yapmak istemektedirler.

Güreşte temel bir eğitim ve düzenli bir program, bu günkü modern güreşte en belirgin bir şekilde kendisini göstermiştir. Fiziki çalışma, teknik ve taktik isimli ve disiplinli bir çalışma ile amaca ulaşır.

Uluslararası bir üne sahip değerli antrenör Yury Şahmuradov'un bu eseri güreşimiz güreşimiz ve antrenörlerimiz için yararlı bir kaynak olacaktır.

Şahmuradov'a değerli eserinden dolayı teşekkür eder, başarılarının devamını dilerim.

Yücel SEÇKİNER

Güreş Federasyonu Başkanı

I. GENEL AÇIKLAMALAR

Bu serbest güreş programı, ocuk ve gençlerin yetiştirildiği spor okulları için hazırlanmış olup, eğitim ve antrenman faaliyetlerinin organizasyonunun planlanmasında gerekli temel bilgileri içeren bir çalışmadır. ocuk ve gençlere ait güreş okullarında ilk hazırlık devresi için gerekli eğitim ve antrenman çalışmaları hazırlanmıştır. Gre hazırlık okullarını oluşturan gruplar, genel eğitim yapan okul öğrencilerinden, serbest güreş çalışmalarına katılmak isteyenler arasından seçilir. EĞitim, programla orantılı olarak 3 yıllık düzenlenir. EĞitim uygulaması; dersler, teorik ve pratik çalışmalar, antrenman ve kontrol müsabakaları, denetim ve normatifleri içeren ihtiyaçlardan oluşur.

Bu program muhtevasında kullanılan bazı terimlerin açıklanması gerekli grlmtr.

1. Oyun, en küçük bir karşı koyma davranışı olup, greinin dört hedefinden birini, yani galibiyete zemin hazırlamak, rakibe üstünlük fırsatı vermemek, ona karşı üstünlük elde etmek, grein önceki seyrini değiştirmek için uygulanır. Bu oyun unsurları içerisine manevralar, tutular, itmeler, dalılar, karşı koymalar, döndürmeler, engel takımlar, ayak koymalar ve daha birçok hareketler dahildir.

2. Teknik- Greinin, karşı koyma elemanlarının otomatikleme derecesine varan oyun tarzlarının bir arada uygulandığı hareketlerine denir.

3. Hareket- Greinin; galibiyeti hazırlamak, rakibe üstünlük fırsatı vermemek, ona karşı üstünlük elde etmek, grein önceki seyrini değiştirmek gibi dört çeşit (oyunu) birarada sarfetmesine denir.

4. Taktik- Olumlu bir hareketi gerçekleştirmek için, herhangi bir oyunu veya tekniği hedeflenen yönde bütünüyle uygu-

lamaya denir. Bununla, belirli bir sıra takip edilerek ayrı elemanlar seçilip uygulanır. Bir hareket şekli veya karşılaşma yapısı oluşturularak müsabakalarda en az güç ve enerji sarfıyla hedefe ulaşılır.

5. Temel hareketler: Bu hareketleri benimseyen güreşçiler güreşin bütün teknik ve taktiklerine daha kolay sahip olacaklardır.

6. Teknik elemanlar (Unsurlar): Bu teknik hareketler genelde tutuş, ani şaşırtıcı dalış, itiş ve diğer oyunların bir arada uygulanması şeklindedir. Bu yardımcı unsurlar yardımıyla güreşin temel fonksiyonları gerçekleşir.

7. Aktif savunma - Aktif savunma, güreşçinin karşı hücumu geçmesine imkan veren savunma şeklidir.

8. Pasif savunma - Bu savunma hareketi, güreşçiye rakibinin ataklarını zararsız hale getirmeyi sağlar.

Programın amacı; genç güreşçilere zorlamalara karşı koyma (dayanıklılığın) esaslarını vermeye ve fiziksel hareketlerinin teknik bir tarzda uygulanmasında hücum, müdafaa ve kontratak hareketlerine sahip olmasını sağlamaktır.

Eğitim faaliyetlerinin en iyi şekilde organize edilmesi için program iki bağımsız bölüme ayrılmıştır: Bunlar Teorik ve pratik uygulamalardır.

Programın teorik kısmı, serbest güreşe hazırlayıcı teorik dersler ve bununla ilgili olarak, metodolojiye dair bilgilerin detaylara inilerek açıklanılmasını sağlamaya yöneliktir. Burada analiz ve kende kendini kontrol etme, antrenmanları planlama ve bunların günlük notlarını tutma ile diğer benzeri konular ele alınmıştır.

Programın "Teorik hazırlık" kısmına toplam 36.5 saat ayrılmıştır. Birinci ders yılı 10 saat, ikinci yıl 12 saat, üçüncü yıl ise 14.5 saattir. Pratik çalışmalarda genç güreşçiler temel elemanları (oyunları) öğrenip kavramaktadırlar.

Programın "Pratik çalışmalar " bölümünde toplam 1001, 5 ders saati vardır. 1. yılda 300 saat, 2. yılda 300 saat, 3. yılda 401.5 olmak üzere 1001.5 saat çalışma öngörülmüştür.

Genç güreşçilerin fizik taktik ve psikolojik hazırlıklarının dinamiklerini görmek ve kontrol etmek için, programda, kontrol ve normatif egzersizlerinin yaptırılması planlanmıştır. (Bk. V. Kısım).

Her ders yılı için kontrol ve normatif (değerlendirme) egzersizleri üç devrede yapılır.

1. Devre, yılın başında öğrencilerin seçimi ve onların sınıflara (gruplara) ayrılmaları için yapılır.

2. Devre egzersizler , yılın ortasında (devre kontrolü) fiziksel hazırlığının derecesini belirlemek için yapılır.

3. Devre kontrolü, yılın sonunda başlangıç ve sınıf geçme normatifleri arası farkı değerlendirmek için yapılır.

Temel hazırlık gruplarındaki öğrenciler, bir üst sınıfa geçişte genel fizik hazırlığı normatiflerine göre belirlenir. Her devre yapılan bu kontroller, genç güreşçilerin somut hazırlık safhasında gerekli özel hazırlık derecesini çok yönlü olarak belirleme imkanı verir. Daha öncekilere nazaran bu yeni programda değişiklikler yapılmıştır. Temel güreş okullarının hazırlık çalışma programlarındaki müfredatın, özellikle üç yıllık hazırlık eğitimi sırasında aylık devreler halinde, tedricen yavaş yavaş öğretilmesine dair yeni bir teklif vardır.

Bu aylık programlar, çalışma saatlerinin dağıtımı, hazırlık devresinin süresiyle orantılı olarak düzenlenir. Pratik çalışmalardaki esas değişiklik yıllık ders programlarında yapılmıştır. Bugün yürürlükte bulunan programlardan farklı olarak, ayakta ve yerde olmak üzere her yıl, üçerden altı temel hücum hareketinin öğrenilmesi yeni programda önerilmiştir. İlk yılın hazırlık devresinde hücum hareketleri öğretilirken, programa

göre yalın ayakta aktif müdafa ile beraber (yerde) pasif müdafa öğretilir. Üçüncü yılda ayakta ve yerde her çeşit müdafa şekilleri verilir. Yeni müfredattaki yapılan bu değişikliklerin nedenleri şunlardır.

1) Güreş müsabakalarında oyun kaideleri "aktif" hareketleri şart koşturmuş, pasif güreşe ceza puanı verilir;

2) Genç güreşçilerin oyunları tedricen program çerçevesinde benimsemeleri bir alışkanlık halini alıp onlara güreş oyunlarını kombine bir şekilde, hatasız uygulama imkanı verir. Kontraatak (karşı hucüm) ve kombine hareketler yaptırılırken, daha önce öğretilen temel tutuşlar (oyunlar) esas alınarak yapılır.

Temel hazırlık eğitim grubunda özel hazırlık aracı olarak, genelde belli bir oyun uygulaması esas hedef alınıp eğitim güreşi yaptırılır. Aylık çalışma programında münferit güreş formülü değil de bütün grubun güreş tutma süresi belirtilmiştir. Ayrıca program müfredatındaki antrenman ödevleri, grupların oyun çeşitlerini uygulama alışkanlıklarına göre, yani ayrı fiziksel özelliklerine göre veya bunların hepsinin bir arada uygulanmasıyla teknik ve taktik usullerle güreşenlere göre verilmiştir.

Eğitim programında olduğu gibi ders yılı müfredat şemasında (müfredatın ders yıllarına göre dağıtımı) ve her ders yılı için kontrol normatifleri sayesinde bir mecburiyet sınırı getirilmiştir.

Haftalık ders ve antrenman programları hazırlanırken, yılda 46 hafta güreş okulu çalışmalarına, 6 hafta spor sağlık kamplarında yapılacak antrenmanlara ayrılmış ve öğrencilerin aktif dinlenmeler sırasında kişisel çalışma devreleri de gözönünde tutulmuştur. Genel yıllık çalışma saatlerinin artırılması oranında, duruma göre hazırlık için ders yıllarına ayrılan zamanda da değişiklik yapılır. İlk hazırlık grubu için genel ve özel hazırlık araçlarının tahmini oranına göre yapılan antrenman çalışmalarında da Genel Fiziksel Hazırlık ve Özel Fiziksel Hazırlık için yılda 60-75 saat ayrılmıştır. Özel Hazırlık için 25-40 saat ve yıllık eğitim

devresinde yoğunlaştırılmış antrenman sayısı ve oranında ayarlanır.

Yıllık eğitim programı şemasının özel bir önemi vardır. Bu şemada eğitim antrenmanlarının organizasyonu ve içeriği sayısal ve kalite göstergeleri, araç ve metod kontrolüyle beraber dinlenme (reanimasyon) safhası da görülür.

Genç güreşçilerin başarılı bir tarzda eğitilmesinde en önemli şart, öğretim ve yetiştirme etkinliklerindeki birliğin sağlanmasıdır. Bununla ilgili olarak, bu programda güreşçinin yetiştirilmesi için gerekli birçok sosyal faktörü de dikkate alınmıştır. (Örneğin aile, okul, kurumlar, pedagoglar, dernekler v.s. gibi). Düşünce ve ahlaki konularda da genç güreşçilerin yetiştirilmesinde en önemli rol (görev), aynı zamanda bir pedagog olan antrenöre düşer. (Kişi olarak örnek olmak, pedagojide ustalık, eğitim-antrenman çalışmalarının açık bir tarzda yapılması, yaratıcılık vasfı gösterebilmek, durumu meydana getirip geliştirmek, doğru bir moralin elde edilmesi için gayret sarfetmek, daha çok tecrübesi olan sporcuların rehberliğinden faydalanmak.

İlk hazırlık döneminde eğitim-antrenman gruplarındaki psikolojik hazırlığa, ahlaki değerlerin önemi, vatan sevgisi ve dürüstlük, hareketlerde disiplinlilik, davranışları teşvik eden, eğitcilik çalışmalarına sıkıca bağlamak gerekir. Psikolojik eğitimin başlıca metodları, konuşmalar tertiplemek, görüşler ileri sürmek, pedagojik telkinlerde bulunmak, oyunlar tertipleyerek müsabaka havası yaratmak gibi çalışmalarla uygulanabilir. Bu ilk hazırlık okullarında psikolojik hazırlığın esas amacı, güreşle ısrarlı ve devamlı olarak ilgilenmeyi benimsetmektir. Antrenman çalışmalarının başarıyla yapılmasının gereğini bir amaç olarak güreşçinin benliğine yerleşmesini sağlamaktır.

Programın reanimasyon (dinlenme, kendine gelme, eğlence) kurumlarıyla tıbbi ve biyolojik kontrollerle ilgili kısımlarında, pratik tavsiyelere yer verilmiştir. Uzun süreli antrenman

alışmaları sistemli ve yönlendirilmiş bir dinlenmeden faydalanmayı gerektirir. Pedagojik vasıtalarla dinlendirmeler büyük önem taşır. Bunlar, optimal olarak pedagojik faaliyetler teşekkülünü gerektirir, yani oyunla egzersizler ve antrenman sonu dinlenmeler rasyonel bir şekilde uygulanmalıdır. Tamamlayıcı dinlendirme vasıtalarından biri olarak sağlıklı bir duş almak ve aynı zamanda vücudu dinleştirmeyi amaçlayan su havuzlarında uygulama tavsiye edilir. Vitamin alma sporcunun yaşı, mevsim özellikleri ve ayrıca yemeklerde alınan vitamin miktarı hesaba alınarak yapılmalıdır. Psikolojik toparlanma (dinlenme) planı çerçevesinde, antrenman araçlarının sık sık değiştirilmesi, mümkün olduğu takdirde çalışmaların oyun şekline dönüştürülmesi önerilir. Güreş okulları öğrencileri ders yılı başı ve sonunda sıkı bir tıbbi kontrole tabi tutulurlar. Ciddi olarak belirli devrelerde yapılan sağlık muayeneleri, öğrencilerin dinamizmi fizik gelişimini ve fonksiyonel hazırlık durumunu izleme imkanı verir.

II. ORGANİZASYON VE METOD HAKKINDA BİLGİLER

Yıllarca süren antrenman hayatı, güreşçinin çıraklıktan, uluslararası düzeyde bir usta durumuna gelmesini sağlar. Bu devre 10-12 yıl sürer. Yıllarca yapılan eğitim-antrenman çalışmaları ile en üstün başarıya ulaşmak için bunun optimal (gözle görülür) bir düzeye ulaşılması gerekir. Genellikle yetenekli genç güreşçiler 6-8 yılda başarı elde ederler. En üstün başarı ise 9-10 yıl sonra, ihtisaslaştırılmış hazırlıkla sağlanır. Antrenörler; çocuğun organik gelişimlerini, güreşçilerin her bakımdan erken yaşlarda üstün performansa ulaşma düzeylerini önceden tayin eden uzun süreli antrenman programlarında bazı kurallara uymak zorundadırlar.

Bu kurallar:

Yaş özelliklerinin tesbiti, çocuğun uzun süreli hazırlık sırasındaki temel metodu öğrenme durumları; yıllar boyu yapılan eğitimle hazırlık devrelerindeki çalışmalar arasındaki ilişki; genç güreşçilerin fizik kabiliyetlerinin yanısıra duygusal gelişimini de hesaba katarak, yıllara göre antrenman çalışmalarını özellikle yönlendirmek; eğitim gruplarının ve serbest güreş okullarının ilk hazırlık gruplarının müfredatının tam olarak uygulanmasını sağlamak.

1. Çocuk ve yeni yetişenlerin yaş özellikleri:

Günümüzde serbest güreşin gençleştirilmesi isteği farkedilmektedir. Bunun için de tedricen güreşe başlama yaşlarının küçültülmesi yoluna gidilmiştir... Ancak erken yaşta sporla uğraşmaya başlayan genç güreşçinin ileride Uluslararası güreş müsabakalarında güreşme imkanı bulabildiğini söyleyebiliriz. Bunun, çocuk ve gencin yetişmede yaş özellikleriyle ilgili olduğu bilinmektedir.

10-11 yaşlarındaki çocuklarda en üst seviyede fizyolojik değişikliğe uğrama özelliği ve kalbin efektif çalışması sayesinde bu yaşlarda, genel vücut dayanıklılığının gerektirdiği aşırı yüklemeye iyice uyum göstermesini kolaylaştırır. 10-11 yaşlarındaki çocukların anatomik ve fizyolojik gelişim özellikleri bulunduğundan, vücutlarının aerobik kapasite seviyeleri nispeten yüksektir. Bu da büyük çapta aerobik olarak fiziki yüklemelerden faydalanması imkanı bulabileceğine bir işarettir. Yapılan bilimsel araştırmalara göre 11-12 yaşından sonra çocukların fiziksel ve fizyolojik sistemlerinde hızlı bir gelişme görülür. Bu yaş devresinde, nöromusküler sistemin faaliyeti, yeterli derecede gelişme gösterir. Böylece, hızlı bir reaksiyon tepkisi oluşarak sinir sisteminin kolayca uyarılması yeteneği sağlanabilmektedir. Bu sayede ağırlık kaldırma alışkanlığının iyi ve çabuk teşekkül etmesine yol açıldığı gibi, karmaşık koordinasyonlu (bağlantılı) teknik hareketlerin benimsenmesi imkanı da sağlanır. Beyin zarının fonksiyonel gelişmesiyle beraber görme organları, vestibüler (denge) ve diğer analiz görevi yapan organlar, en yüksek gelişme düzeyine ulaşırlar. 13-14 yaşlarındaki erkek çocuklarda boy uzaması nispeten azalır, vücut ağırlığı biraz artar. Bu devrede çocukta buluşa erme gelişmesi görülür. Bu konuda özel araştırmalara göre 1. ders yılının gelişim normlarını erken uygulayan ve güreşte ustalığa erişen çocuk ve gençlerin yarısından fazlasında, erken cinsel olgunluğa erişme durumu görülmüştür. Uluslararası karşılaşmalarda derece alan elit güreşçiler arasında yapılan araştırmaya göre erken buluşa erişen, gelişen çocukların başarı oranı %20'yi geçmez. (yüzde yirmiden azdır). Dünyadaki uygulamalarda da cinsel gelişmesi geç olan sporcular erken buluşa erenlere oranla daha yüksek düzeyde başarıya ulaştıkları görülmüştür.

Bu nedenle, ilk güreş hazırlık eğitimi gruplarının antrenörleri uzun süreli antrenman çalışmalarında verimli bir şekilde genç güreşçilere antrenman ve müsabaka için uyguladıkları yüklemeleri tedricen yaptırmaları ve bunu prensip olarak korumaları istenir.

2. Uzun süreli hazırlık eğitiminde temel metodlar:

Uzun süreli temel güreş eğitimi çalışmaları aşağıdaki metodlara uygun olarak yapılır:

1) Çocuk, yıldız ve gençlerin ciddi olarak antrenman ödevleri, araç ve metodlarını benimsemeleri,

2) Genel ve Özel fiziksel hazırlığın antrenman hacminin aksatılmadan büyümesi; bunların arasındaki münasebetin değiştirilmesi, her geçen yıl Özel Fiziksel Hazırlığın gelecek, yüklenme hacminin (antrenman yüklemesi) genel hacmine orantılı olarak arttırılması; buna mukabil, Özel Fiziksel Hazırlığın mevcut ağırlık oranında küçültülmesi gerekir.

3) Esas (temel) hareketlerin aralıksız olarak benimsenmesi;

4) Genç güreşçilerin antrenman ve müsabaka yüklemeleri uzun süreli antrenman çalışmaları sırasında hiç aksatılmadan uygulanması prensibine bağlı kalınması;

5) Cinsel olgunlaşmayı dikkate alarak, antrenman ve müsabaka yüklemelerinin buna göre planlanması.

6) Sporçunun uzun süreli hazırlığının bütün devrelerinde genel fiziksel kabiliyetinin geliştirilmesiyle birlikte, değişik yaş devrelerinde özel fizikse kabiliyetlerinin de öncelikle geliştirilmesine dikkat edilmelidir.

3. Uzun süreli hazırlık devreleri ve bunların arasında süren karşılıklı ilişki:

Bu programda, her yaşta sporcuların yıllık periyotlarda süren hazırlık çalışmaları tek bir (pedagojik) eğitim faaliyeti olarak kabul edilmektedir. Bunun için eğitim gruplarında çalışma yıllarının hazırlık dönemlerindeki müfredatı aşağıdaki şekilde düzenlenir.

Önhazırlık devresi: İlk hazırlık grupları (3 yıl)

Sporda ilk uzmanlaşma devresi. Eğitim-antrenman grupları: (1-2 yıl)

Branşında seçilmesinden sonra yoğunlaştırılmış antrenmanlar (Eğitim-antrenman) gruplarının 3 üncü ve 4 üncü ders yılları için

İlk hazırlık gruplarındaki eğitim devrelerinin ders yıllarına göre dağılımı:

I. Eğitim yılı

- | | |
|------------------|---|
| Birinci devre - | Eğitim-antrenman gruplarının komple eğitimi (bir ay) |
| İkinci devre - | Esas elemanlarla temel hareketlerin tanıtılması (üç ay) |
| Üçüncü devre - | Temel hazırlık (tatil çalışmaları dahil yedi ay) |
| Dördüncü devre - | Müstakil kendine özgü çalışma (Ağustos ayında) |

II.Eğitim yılı

Bu ders yılında öğrencilere, (5 hazırlık devresinde), temel eğitim dersleri verilir.

1. Hazırlık devresi:

(Eylül-Şubat) - Müteakip devrede yapılacak olan müsabakaya hazırlık devresi

2. Müsabaka devresi:

(Mart-Nisan) - sınıflandırma, müsabakalara katılma.

3. Hazırlık devresi:

(Nisan-Mayıs) - Müteakip devre için büyük yüklenme

hazırlığı

4. Esas devre ve Dinlenme devresi:

(Haziran-Temmuz)- Başka spor kamplarında antrenman, gelecek ders yılı için hazırlık

5. Kişisel çalışma devresi:

(Ağustos) - Hazırlık şeklinde kişisel çalışma (antrenmanlar antrenörün verdiği ödevleri uygulama şeklinde yapılır.)

III. Eğitim yılı

Yıllık antreman programı bir tek devre olacağı gibi iki veya üç devreye de ayrılabilir. Her küçük devre üç safhaya ayrılır: Hazırlık, müsabaka ve geçiş safhası. Bu devreler (safhalar), üçüncü ders yılının esas eğitim programını oluşturur.

Hazırlık devresi:

Başarılı bir hazırlanma ve müsabakalara katılmak için sağlam, fonksiyonel bir temel oluşturulur, hazırlığın çeşitli yönlerinin pekiştirilmesi sağlanır. Bu devre iki safhaya ayrılır.

Genel hazırlık ve özel hazırlık müsabaka devresinde hazırlığın çeşitli yönlerinin ilerideki teşekkülü üzerinde çalışılır; entegre hazırlık sağlanır, doğrudan hazırlık ve müsabakalara katılma gerçekleşir.

Geçiş devresi:

Güreşçilerin müteakip devre hazırlıkları olarak yapılan antreman ve müsabaka yüklemeleri sonunda, fizik ve psikolojik potansiyellerinin toparlanmasını hedef alarak, gelecek büyük çalışma devresi için alınacak tedbirlere yöneltilir.

Başlama safhasında hazırlık devresi daha uzun, müsabaka devresi ise pek uzun olmayıp, açıkça belirtilmiş değildir.

Uzun süreli hazırlık safhasında seçmelere büyük yer (önem) verilir. Seçmelerde üç esas basamak (derece) vardır. Bunlardan birincisinde serbest güreşle uğraşacak çocuğu seçerken, onun morfo-fonksiyonel durumuyla ruhi özelliklerini dikkate almak

uygun olur. İkinci ara basamak seçiminde, güreşçinin, 2. ve 3. hazırlık safhasındaki antrenman çalışmaları sırasında ağırlık kaldırma hareketlerini efektif ve sportif mükemmellikte yapabilmesi önemlidir. Güreşçi seçimlerinin üçüncü son basamağında sporcuların uluslararası karşılaşmalarda sonuç alabilme imkanlarına sahip olmalarıyla ilgilidir.

4. Genç güreşçilerdeki, fiziksel yeteneklerinin ve duygusal gelişim safhalarının hesaba katılarak yıllara göre, antrenman faaliyetlerinin öncelikli yönlendirilmesi:

Genç güreşçilerin fiziksel kabiliyetleri, yetenekleri, duygusal gelişme safhaları dikkate alınarak, yıllara göre antrenman faaliyetlerinin öncelikle yönlendirilmesiyle tesbit edilir. Aynı zamanda, bu yaşta gelişmeyen becerileri de dikkate almak gerekir.

- Aerobik ve glikolitik mekanizmaların gelişme yaşları 11-13'tür.

Uzmanların, şu veya bu fiziki kabiliyetle ilgili ya da (duygusal kritik) gelişim safhasının somut süreleri hakkında kesin görüş birliği yoktur. Buna rağmen, bu sahadaki ilmi araştırmaları bir araya getirirsek, fiziki becerilerin duygusal gelişimindeki yaş sınırını aşağıdaki 1 No. lu cetvelde şöyle belirtebiliriz.

Fiziksel beceri gelişmelerinin duygusal safhaları

Cetvel No:1

Sıra Morfo fonksiyonel gösterge ve No. fiziksel özellikler	YAŞ						
	7	8	9	10	11	12	13
1. Boy						+	+
2. Ağırlık						+	+
3. Güç							+
4. Sürat		+	+	+			
5. Sürat-güç yetenekleri			+	+	+	+	+
6. Dayanıklılık (aerobik imkanlar)		+	+				
7. Anaerobik imkanlar			+	+	+		
8. Elastikiyet (kıvraklık)	+	+	+	+			
9. Koordinasyon				+	+	+	+
10. Denge	+	+	+	+	+	+	+

5. Çalışma şekli eğitim gruplarının belirlenmesi (tamamlanması) ve eğitim antrenman çalışmalarının şartları:

Serbest güreşte çalışmaların şekli; katılanların adedi, çalışmaların amaçları, bunların uygulama şartları, güreş okullarında çalışmaların temel şekli, derslerin problem konusunu teşkil eder. Yönlendirilmeleri bakımından bunlar şu konulara ayrılır.

a) Eğitim dersleri: Çalışmanın yönlendirilmesi serbest güreş teknik ve taktikinin öğretimi

b) Eğitim-antrenman dersleri: Çalışmaların yönlendirilmesi fizik kabiliyetlerin geliştirilmesinin yanında, temel teknik ile hazırlığın diğer çeşitlerinin benimsenmesi.

c) Antrenman dersleri: Çalışmaların yönlendirilmesi, fiziksel becerilerin geliştirilmesi, teknik-taktik ve psikoloji hazırlık

d) Kontrol dersleri: Çalışmaların yönlendirilmesi, güreşçilerin hazırlık çalışmalarının etkinliğinin kontrolü ödevlerin yerine getirilmesi ve ara hedeflere ulaşılma derecesinin tesbiti, kontrol normatiflerinin kabulü, hazırlık düzeyinin tesbiti

Teorik çalışmalar (dersler):

Konuşma şeklinde ve film, video kaset ve benzeri gösteri araçları ile takviye edilerek yapılır. İlk eğitim hazırlık grupları için pratik malzeme (ders müfredatı) mecburi öğretilir, programa uygun olarak benimsenir. Şöyle ki; güreşin teknik elemanlarının benimsenmesi, ayakta güreşte hücum hareketlerini uygulamak için taktik ödevlerle problemlerin halledilmesine yardım eder. Ayakta ve yerde hücum oyunları müdafa ve kontra atak oyunları, bunların kombine oyunlar zinciri halinde yapılması gerektiği gözönünde tutularak öğretilir. Böyle bir tedrici eğitim usulü güreşçilerde, ayakta ve yerdeki güreşte kombine oyun stilini uygulama alışkanlığının kazandırılmasına yöneltmiştir. Serbest

güreşte ilk eğitim hazırlık devresinde, teknik oyun elemanlarıyla temel hareketlerin benimsenmesinin göstergesi olarak bugünkü güreş müsabaka kaidelerine göre eğitim güreşleriyle kontrol sağlanmalıdır.

Eğitim grupları; yaş, ağırlık ve hazırlık derecelerine göre teşkil edilir. Eğitim gruplarının oluşturulmasında dikkat edilecek özellikler 2 no.lu cetvelde verilmiştir.

İlk güreş eğitiminde okul gruplarının (sınıflarının) oluşturulması

Cetvel No: 2

Ders yılı	Öğrenci yaşı	(Sınıflarda en az öğrenci sayısı)	Gruplarda en az öğrenci sayısı	Haftalık ders saati	Her grup için ilk hazırlıkta genel ve özel hazırlık çalışmalarının şartları
1	10	20	3	6	Uygulamalar programa göre yapılır.
2	11	18	3	6	
3	12	16	3	8	

Ders ve antrenmanlarla eğitim çalışma şartları, haftalık saat sayısı

şeklinde akademik saate uygun olarak düzenlenir. İlk hazırlık grubundaki dersler iki ders saatini geçmemelidir. Örneğin, ödevlerin dağıtımı, yönlendirme ve ders saatleri ve haftalık programa göre yüklenme dozlarının dağılımı, ilgili program kısmında belirtilmiştir. Bu konulardaki yeterli bilgi ve beceriye sahip antrenörler, hazırlığı daha verimli (değerli) bir şekilde yaptırırlar ve yaratıcılık imkanını kullanırlar. Gerektiğinde verilen şemalarda düzeltilme yapılabilir.

İlk hazırlık grubundaki çalışmalar: Cepheden ve gruplaşma metoduyla yürütülür. Fakat, bununla beraber kişisel çalışmalara da yer verilebilir.

Programa göre yapılan genel eğitim antrenman çalışmalarını yanında öğrencilere gerekli fizik yeteneklerinin geliştirilmesi için antrenör, güreşçilere kişisel ödev olarak teknik cleman ve temel hareket benimsetme çalışmaları yaptırır.

Antrenman yüklemelerinin artırılması bir üst gruba geçiş şartlarına tabidir. Ders programlarının yerine getirilmesi, fiziksel gelişme dahil, genel ve özel hazırlıktan üst sınıfa geçmede gerekli kontrol normatif şartlarına uygunluk, sağlığın elverişli olması, teknik-taktik ve fonksiyonel hazırlık ile beraber yeterli motivasyon (intibak) derecesine erişmiş olmak. Bu şartların seyrine göre, okul eğitim (öğretmen, pedagog) kurulu, ders yılını, uzatır veya sona erdirir.

Genel eğitim konularında her sporcunun başarı derecesini dikkate alan antrenör, gerekli bulduğu bazı öğrencilerin, sınavlardan önceki devrede ders ve çalışma saatlerini azaltıp, onlara, kişisel güreşe ait ev ödevleri verebilir.

Spor okulu idaresi ve antrenörler, devamlı olarak, öğrencilerin başarı ve disiplinleriyle ilgilenmeli, günlük program uygulama defterlerini kontrol etmeli, okul idaresi ve öğrenci velileriyle kişisel ilişkide bulunmalıdır. Kendi bölgeleri ve okullarında eğitim ve antrenman çalışmalarının organizasyon ve uygulaması sırasında, sporcuların muntazaman tıbbi kontrollerden geçirilmesi şartlarına harfiyyen uyulması gereklidir.

Okulda (sınıflarda) uygulanan bütün eğitim-antrenman ve öğretim faaliyetleri yurt ve millet sevgisinin etkinliği altında yapılmalıdır.

6.Genç güreşçilerin hazırlık dönemi planlaması:

Genç güreşçilerin hazırlık dönemi planlamasında güreş

antrenmanlarının tertip ve organizasyonu ile birlikte, güreş karşılaşmalarında çalışma yeteneğinin artırılması, sonuca ulaşmaya yönelik amaçlı antrenman ve müsabakayı etkileyen dış faktörler de yer alır. Planlama uygulanmasının kontrol edilmesi dahil, hazırlığın hedef ve ödevlerinin gerçekleşmesi düzenini belirleyen bir yönetim gereklidir.

İlk hazırlık grupları için programlarda perspektif, günlük ve alternatif alışma

Perspektif planlama:

(Uzun vadeli) genellikle iki yıldan 8 yıla kadar süren uzun devreleri içine alır. Bu planlama serbest güreş hazırlık sistemi, uzun süreli mükemmelleşme veya daha aralıklı çalışmaları kapsar. Örneğin; ikiden dört yıla kadar süren büyük devreleri kaysayabilir. Adı geçen son tip planlamalar, bilhassa dört yıllık / deniz oyunları ile Olimpiyad devreleri hazırlıklarında günümüzde çok kullanılır duruma gelmiştir.

Yıllık planlama:

Bir yıllık devreyi içine alır. Perspektif plan esas alınarak şu planlar düzenlenir. Haftalık antreman büyük devre (makrosikl) ve herbir müsabaka için hazırlık planları. Haftalık antreman planında, yönlendirme, hacim, yapılacak çalışmanın muhtevası ve genel yükleme hacmi yer alır..

Alternatif planlama:

Her bir özel durumlarla ilgilidir. (bir devre, ay, veya kamp için hazırlanır.) Bu hazırlık safhasında bir cetvel halinde çalışma planı veya mantıksal bir şema düzenlenmesi önerilir.

7. Uzun Süreli hazırlık sisteminin unsurları ile bunların ilk hazırlık devresi için nemleri.

Sır No	Hazırlık sisteminin unsurları	Bunların ilk hazırlıktaki önemleri
1.	Hazırlık devreleri	İlk hazırlık (başlangıç) devresi
2.	Sporcular	10-13 yaş güreşe ilgi duyan okulda başarılı doktorların uygun gördüğü acemi çocuklar
3.	Antrenörler	İlk seçimi ilk başlama hazırlığını bilen serbest güreş motivasyonu metoduna sahip olan antrenörler
4.	Hazırlığın amaçları	Serbest güreş çalışmalarıyla ilgili motivasyonu sağlamak ve güçlendirmek, güreşin esas unsurlarına sahip olmak, fiziki hazırlık derecesini yükseltmek.
5.	Sportif hazırlığın esas ödevi	Kalite bakımından değerli gruplar oluşturmak ve bunlardan seçilenlerden yeni gruplar düzenlemek.
6.	Yurt sevgisiyle ilgili eğitim	Kahramanlık ve vatan sevgisinin eğitim yoluyla benimsetilmesi spora karşı faal olmak görüşünün oluşturulması.
7.	Eğitim-antreman faaliyeti	Serbest güreşe çalışma motivasyonunun oluşumu
	a) Özel psikolojik hazırlık	
	b) Teknik hazırlık	Serbest güreşin teknik elemanlarına sahip olmak (tutuşlar, hareketler, en basit güreş şekilleri basit hücum hareketleri, kombine oyunları)
	c) Taktik hazırlık	Güreşte taktik hakkında genel bir ilgi kavramı oluşturmak ve temel (esas) hareketleri benimsetmek
	ç) Fiziksel hazırlık	Genel fizik araçlarının kapsamlı olarak uygulanması esasına dayalı, çok yönlü fiziksel hazırlığın temelini oluşturmak.

d) Teorik hazırlık	Güreşçiye Antrenörünün antrenmanın sistemli olarak oluşturduğu imajını vermesi.
e) Müsabakayla ilgilifaaliyet	Gruplar ve okullararası müsabakalara katılmak
8. Hazırlığın şartları	Spor salonu, oyun alanları, spor kampı,
9. Beslenme	Zamanında ve kafi derecede çeşitlilik.
10. Tıbbi ve İlmi teminat	Her devrede tıbbi kontrol muayenesi, basit testlerin uygulanması.
11. Dinlenme-toparlanma araçları	Duş, banyo, masaj.
12. Fonksiyonel vücut sistemindeki sınır	Güreşçilerde olması gereken spesifik (özel) kabiliyet ile yaşla ilgili vücut gelişim özelliklerinin yokluğu.
13. Kontrol sistemi	a) Gurupların kadrosunun tamam olması, çalışmalarında devamın sistemli olması.
Organizasyon (Teşkilatlanma ile ilgili)	
b) Sosyal ve psikolojik faktörler	Genç güreşçilerin disiplin derecesi, anne ve yaşayış kültürü, ders ve güreş sırasındaki davranışları, okulda başarısı, okul eşyası (envanter) malına sahip olması, arkadaşları ile güreş uğraşısındaki tutumları, pşşik (ruhi) dayanıklılıklarının kontrolü.
Teknik kontrol	c) Tutuş, çevirme, basit güreş şekilleri, programa göre hücum hareketleri.
ç) Taktik	Güreşin temel kural bilgisinin der-ecesi
d) Fizik	Genel fizik hazırlık, özel fizik hazırlığa göre kontrol ve oyun uygulama normatifleriyle kombine oyun uygulama normatiflerinin yerine getirilmesi.

e) Teorik bilgiler

Hazırlık programında öngörülen antrenman teorisi sorunlarıyla ilgili açıklamalar.

14 f) Müsabakayla ilgili bilgiler

Program malzemesinin benimsenmesi, sportif başarı dinamizmi ve göstergelerine göre, teknik-taktik ustalık, özel dayanıklılık, ruhi moral, mukavemet gibi meziyetlerin benimsenmesi ve müsabaka faaliyetlerinin etkinliğinin kontrolü.

Beklenen sonuçlar

Genç güreşçilerin ahenkli (uyumlu, tedrici) gelişimi. Serbest güreşin temel hareketlerine sahip olmak için istenilen ağırlığı kaldırma becerisinin teşekkülü. Oyun uygulama ve kontrol normatifleri ve ulaşma.

16.	Antrenman parametreleri	<u>1. yıl</u>	<u>2. yıl</u>	<u>3. yıl</u>
	Bir yılda, antrenman günleri	156	156	208
	Bir yılda, antrenman adedi	156	156	208
	Bir yılda, müsabaka adedi	2-3	2-3	3-4
	Bir haftada antrenman adedi-	3	3	4
	Bir günde çalışma adedi	1	1	1
	Yıllık hacim çalışma saati	312	312	416

III. EĞİTİM PROGRAMI

Eğitim (ders) planı, ilk (temel) hazırlık devresi gruplarında esas yön ile eğitim çalışmasının devamlılığını belirtir. Bu planda ders müfredatının tedricen uygulanması, esas (temel) kısımlarının içeriği (ders konuları), saat adedi: Her bölüme göre her çalışmanın devam müddeti gösterilmiştir.

Programın bu kısmında şu konular yer alır:

1. Ders yıllarına göre temel hazırlık bölümlerinde zaman dağılımı;

2. Ders planının şeması.

3. No.lu cetvelde ders (eğitim) planının şeması verilmiştir. Burada, ders yıllarına göre, temel hazırlık bölümlerindeki konular ve zamana göre dağılımı belirtilmiştir.

Güreş okulları için ders planı örneğinin şeması

Cetvel:No 4

Hazırlık kısımları (Bölümleri)	İlk hazırlık grupları		
	1.yıl	2. yıl	3. yıl
Pratik (uygulama) dersleri (çalışmaları)	300	300	401.5
Genel fizik hazırlığı	121	119	151
Özel fizik hazırlığı	55	55	89
Teknik elemanlarla temel hareketlerin hazırlığı (taktik)	96	96	127
Psişik (ruhsal) hazırlık	18	18	205
Oyun kabul kontrol uygulama normatifleri	12	12	14
Müsabakalara, katılmak.		karşılaşma takvimine göre	
Teorik dersler (çalışmalar)	12	12	14.5
Tıbbi muayeneler (derslerin dışındadır)		çalışma programı harici	
Programdaki saatlerin toplam sayısı	312	312	416

IV. YILLIK HAZIRLIK DEVRESİNİN PLAN -ŞEMASI

Yıllık plan-şemasının içeriği:

1. Yıllık hazırlık devresinin yapısı safhalarının adı, müddeti, etapları, kısa devreleri:
2. Hazırlık etaplarının temel amaçları,
3. Antrenmanların esas araçlarının haftalara göre dağıtımı (46 hafta)
4. Müsabakaların yapılış günleri, müsabakaların mahiyeti; ders-eğitim, kontrol, sınav, temel müsabakalar v.s.
5. Hazırlık safhalarına göre kontrol sınavlarının komple uygulaması ve pedagojik kontrol sınavının yapılış zamanları.
6. Derinleştirilmiş araştırma (inceleme) uygulamasının zamanları.
7. Toparlanma-dinlendirme araçlarının çeşitleri ve bunların haftalara ve safhalara bölünmesi bu yıllık planların uygulanması, gençlerin güreş müsabakalarında yüksek sportif performans kazanmalarını sağlamalıdır. Bu nedenle haftalık müfredat programının içeriği ve öğretilmesi tedricen yapılmalıdır. Hazırlık hacminin temel parametreleri iyice hesaplanıp tasarlanmalıdır.

Cetvel No: 5 (a, b, c, ç, maddeleri), 6 (a, b, c, ç, e maddeleri) ve 7 (a, b, c maddelerinde) hazırlık güreş okullarının 1, 2 ve 3. sınıflarına çalışma gruplarının eğitim-antrenman faaliyetlerine ait bir program örneği gösterilmiştir.

Programda, dinlenme-toparlanmaların genç çalışma (eğitim) zamanı (saatleri) dışında yapılması önerilmektedir.

İlk hazırlık grubu 1. ders yılı (1. safha) aylık ders saatlerine göre program örneği

Cetvel No:5/a

Hazırlığın konusu	Saati	Amaç	Araç ve metodları	Dersler-Calışmalar											
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Giriş sınavı	4	Öğrenci seçimi	Fiziksel kontrol hareketleri, testler	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Genel Fiziksel Hazırlık	12	Yüklenmelere hazırlık alıştırmaları	-Kültürel hareketleri -Genel geliştirici hareketleri -Jinastik aletleri ile hareketleri -Ağırlıkla çalışma hareketleri -Özel aletlerle yapılan hareketleri -Hareketli oyunları -Sportif oyunları -Akrobatik oyunları -Hafif atletik oyunları (Koşu, Atlama, Yuvarlanma)	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Özel Fiziksel Hazırlık	3	Fiziksel yetenek eğitimi	-Özel hareketleri -Taklidi hareketleri -Kendini emniyete alma hareketleri -Güreş manken ile oyunları	20	20	20	20	20	20	19	20	20	20	20	20
Teknik Taktik	6	Karşı koyma, oyun-ları benimseme	1.yıl için ilk hazırlık Mankenle teknik hareketleri Oyunları uygulama Eğitimi.	5	10	10	15	10	5	5	15	10	10	10	15
Toparlanma Dinlenme Vasıtaları	1	Dinlenmenin iyi geçmesinin sağlanması	-Nefes alma çalışmaları ve gevşeme -Küvet, sauna, masaj -Yüzme	10	10	10	11	10	10	10	10	10	10	10	15

İlk hazırlık grubu 1. ders yılı (2. safha) aylık ders saatlerine göre program örneği

Cetvel No:5/b

Hazırlığın konusu	Saat adedi	Amaç	Araç ve metodlar	Dersler Çalışmaları									
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Teorik Hazırlık	1	Öğrenim	Konuşma: 1. ders yılı programı üzerine	15				15					15
Genel Fiziksel Hazırlık	11	Ağırılık kaldırma beceri ve alışkanlığı, fiziksel güç geliştirme eğitimi	-Sıra halinde egzersizleri	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
			-Genel fizik geliştirme	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
			-Aletli jimnastik egzersizleri	5						20			
			-Aletli jimnastik egzersizleri	15							5		
Özel Fiziksel Hazırlık	4	Fiziksel yetenek eğitimi	-Hareketli oyunları	15						8			
			-Sportif oyunları	5						12			
			-Akrobatik hareketleri	20						5			
			-Hafif atletik oyunları	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Teknik Taktik	7	Ağırılık yeteneğinin oluşması, temel teknik uygulamanın iyi yapılmasını öğretimi	-Özel egzersizleri	5						6			
			-Taklidi hareketleri	5						5			
			-Kendi kendini emniyete alma egzersizleri							6			
			-Uzmanlaştırılmış hareket oyunları							5			
Toparlanma Dinlenme Varsatları	3	Toparlanma dinlenme çalışmalarının iyi yapılmasının sağlanması	-Güreşle ilgili oyunları							20			
			-Kontrol egzersizleri, testler;										
			-Daha önce öğretilenlerin tekrarlatılması	39	20	18	19	20	18	38	35	19	18
			-Hazırlık yılı programına göre teknik taktik hareketlerin uygulanmasının öğretimi	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Toparlanma Dinlenme Varsatları		Nefes alma çalışmalarını ve gevşeme egz.	Nefes alma çalışmalarını ve gevşeme egz.										
				4						20			
										4			
										4			

İlk hazırlık grubu 1. ders yılı (3. safha) aylık ders saatlerine göre program örneği
Cetvel No: 5/c

Hazırlık konusu	Saat adet	Amacı	Araç ve metodlar	Dersler-Calışmalar									
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Teorik Hazırlık	1	Öğrenim	Konuşma: 1. ders yılı programı üzerine	15			15		15				
Genel Fizik- sel Hazırlık	11	Ağırlık kaldırma bece- ri ve alışkanlığı, fizik- sel güç geliştirme eğitimi	-Sıra tertibi egzersizleri -Genel geliştirici hareketleri -Aleli jimnastik egzersizleri -Ağırlık egzersizleri -Cinazlı vücut geliştirme hareketleri -Hareketli oyunlar -Sportif oyunları -Akrobatik egzersizleri -Hafif atletizm çalışmaları	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
				15	15	10	15	15	10	15	15	15	10
Özel Fizik- sel Hazırlık	3	Fiziksel yetenek eğitimi	-Ozel egzersizleri -Taktiki hareketleri -Kendi kendini koruma egzersizleri -Uzmanlaştırılmış hareket oyunları -Güreşle ilgili oyunları -Kontrol egzersizleri, testler -Daha önce öğretilenlerin tekrarlan- ması	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
				5	5	4	4	5	4	5	4	5	4
Teknik Taktik	7	Ağırlık yeteneğinin o- luşması, temel teknik uygulama unsurlarının öğretimi	-Güreşle ilgili oyunları -Kontrol egzersizleri, testler -Daha önce öğretilenlerin tekrarlan- ması	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5
				4	5	4	5	4	5	4	5	4	5
Toparlanma Dinlenme Vasıtaları	3	Toparlanma dinlenme çalışmalarının iyi ya- pılmasının sağlanması	-Nefes alma ve gevşeme egzersizleri -Kuvvet, sauna, masaj -Yüzme, -Vibrasyonlu masaj, hidro (su) Kişisel antrenman	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
				20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
				4	4	4	4	4	4	4	4	4	4

İlk hazırlık grubu 1. ders yılı (4. safha) aylık ders saatlerine göre program örneği

Hazırlığın konusu	Saat adet	Amaç	Araç ve metodlar	Dersler-Calışmalar													Cetvel No:5/ç
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
Genel Fizik- sel Hazırlık	15	Ağırlıklı beceri ve alışkanlığı fiziki güç geliştirme eğitimi	Sıra tertipli egzersizleri	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
			Genel Fizik geliş. egzersizleri	19	20	19	19	20	19	19	20	19	20	19	20	19	
			Aletli Jimnastik egzersizleri	20				20			20						
			Ağırlık egzersizleri					20			30						
Özel Fizik- sel Hazırlık	3	Ağırlık kaldırma ve fi- ziksel yetenek eğitimi	-Cihazla vücut geliştirme egzersizleri														5
			-Hareketli oyunları					9									
			-Spor oyunları														
			-Hafif atletizm çalışmaları	30			30			30							
Teknik Taktik	5	Ağırlıklı yetenek oluşturulması, temel teknik unsurun ve har- eketlerin uygulanması eğitimi	-Özel egzersizleri	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	10
			-Taklidi hareketleri	5	10				5								
			-Kendi kendini koruma egzersizleri		5				5		5						
			-Güreşle ilgili oyunları							10							
Toparlanma Dinlenme Araç ve te- sisleri	3	Dinlenme toparlanma çalışmalarının iyi yapılmasının sağlanması	-Daha önce öğretilenlerin tekrarlan- ması	25	20	12	15	20	15	20	22	12	15	20			15
Toparlanma Dinlenme Araç ve te- sisleri	3	Nefes alma ve gevşeme egzersizleri Küvet, sauna, masaj Hidro (su) vibrasyonlu masaj Kişisel (aviojen) antreman		3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Toparlanma Dinlenme Araç ve te- sisleri	3	Nefes alma ve gevşeme egzersizleri Küvet, sauna, masaj Hidro (su) vibrasyonlu masaj Kişisel (aviojen) antreman															3

İlk hazırlık grubu 2. ders yılı (1. dönem) aylık ders saatlerine göre program örneği

Cetvel No:6/a

Hazırlığın konusu	Saat adet	Amaç	Araç ve metodlar	Dersler-Cağınlar											
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Teori Genel Fiziksel Hazırlık	1	Eğitim	2. Sınıf ders programı üzerine konuşma	15				15						15	
	11	Ağırılık kaldırma, fiziksel yetenek eğitimi. Gelecek safha yüklenmelerine öğrencileri hazırlama	-Sıra düzeni durumunda egzersizler -Genel fizik geliştirme egzersizleri -Jinmestik aletli egzersizleri -Ağırılıklarla egzersizleri -Cihazla vücut geliştirme egzersizleri -Hareketli oyunları -Spor oyunları -Hafif atletizm	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Özel Fiziksel Hazırlık	4	Fizik yeteneğinin eğitimi	-Özel egzersizleri -Taklidi hareketleri -Kendi kendini koruma egzersizleri -Kontrol testleri	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
				6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
Teknik Taktik	7	Ağırılık kaldırma becerisinin oluşması. Teknik-taktik hareket uygulama tekniğinin eğitimi	Oğretilemlerin tekrarlanması 2. Hazırlık yılı programına göre teknik taktik uygulama tekniğinin eğitimi. Eğitim güçleşleri. Eğitim-antrenman güçleşleri.	38	19	18	19	19	18	38	34	18	19	19	18
				19	18	19	19	18	38	34	18	19	19	18	39
Toparlanma Dinlenme Araç ve tesisleri	3	Dinlenme-toparlanma çalışmalarının iyi yapılmasının sağlanması	Netes alma ve gevşeme egzersizleri Küvet, sauna, masaj Hidro (su) vibrasyonlu masaj -Yüzme -Kişisel Antrenman	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
				20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
				4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4

İlk hazırlık grubu 2. ders yılı (temel hazırlık) aylık ders saatlerine göre program orneği
Cetvel No: 6/ç

Cetvel No: 6/c

Hazırlığın Konusu	Saat adet	Amaç	Araç ve metodlar	Değerler													Cetvel No: 6/ç
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
Teori	1	Eğitim	2. Sınıf ders programı üzerine konuşma	15				15									
Genel Fiziksel Hazırlık	9	Kaldırma becerisi alıştırması, fizik yetenekler eğitimi	-Sıra düzeni durumunda egzersizleri -Genel fizik geliştirme egzersizleri - Aletli Jimnastik egzersizleri -Kondisyon cihazlı egzersizleri -Spor oyunları -Hafif atletizm egzersizleri. -Koşu, yuvarlanma, atlama -Kontrol egzersizleri testleri	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
				15	15	10	15	15	10	15	15	10	15	15	10	15	10
				7	7				7					7			
Özel Fiziksel Hazırlık	5	Fizik yetenek eğitimi	Yüzme -Özel fizik egzersizleri -Tahkidi hareketler -Kendini koruma egzersizleri -Güreş oyunları -Kontrol egzersizleri, testle	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
				4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
				4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
				4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
				1				25					25				25
Teknik Taktik	8	Kaldırma becerisi formasyonu, teknik taktik uygulama eğitimi	Daha önce verilen derslerin tekrarı. Teknik - taktik uygulama tekniğinin 2. yıl programına göre eğitimi.	4	2	7	2	0	3	5	2	1	2	2	9	3	2
				2	0	3	5	2	1	2	2	2	9	3	3	2	
				3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
				20										20			20
Toparlanma Dinlenme Araç ve te- sisleri	3	Dinlenme-toparlanma şartlarının sağlanması	Nefes alma ve gevşeme egzersizleri Küvet, sauna, masaj Hidro (su) vibrasyonlu masaj Kişisel (avtojen) antreman	6	6									6		6	6

İlk hazırlık grubu 2. ders yılı geçiş dönemi aylık ders saatlerine göre program örneği
Cetvel No: 6/e

Hazırlığın konusu	Saat adet	Amaç	Araç ve metodlar	Dersler-Cağınlar											
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Genel Fiziksel Hazırlık	15	Ağırlık kaldırma becerisi ve alışkanlığıyla fizik yetenek eğitimi	-Sıra düzeni durumunda egzersizleri	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
			-Genel fizik geliştirme egzersizleri	19	20	19	19	20	19	19	20	19	20	19	19
			-Jinastik aletli egzersizleri	20				29							
			-Ağırlıklarla egzersizleri								29				
			-Kondisyon cihazlarıyla egzersizleri	9										9	
			-Hareket oyunları	30	30				30			30			30
			-Spor oyunları												
			-Hafif atletizm egzersizleri												
			-Koşu, atlama, yuvarlanma	30					30			30			30
			-Yüzme												
Özel Fiziksel Hazırlık	3	Fiziki yetenek eğitimi	-Özel fiziki egzersizleri	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
			-Taklidi egzersizleri	5			5		5		5		5		5
			-Korunma egzersizleri		5			5		5		5		5	
			-Güreş özellikli oyunlar			5			5			5			5
Teknik Taktik	5	Kaldırma becerisi formasyonu, teknik taktik oyun öğrenimi	Daha önce öğretilenlerin tekrarı	25	18	5	19	20	19	18	18	5	20	20	18
Toparlanma Dinlenme Araç ve te- sisleri	3	Dinlenme-toparlanma şartlarının sağlanması	Nefes alma ve gevşeme egzersizleri	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
			Küvet, sauna, masaj												
			Hidro (su) vibrasyonlu masaj	6				5	6				5		6
			Kişisel (avtojen) antrenman				6		5	6			5		6

Notlar: Ders saatlerine göre yapılan aylık programda zaman hesaplanması şöyledir: Eğitime başlarken saatler hazırlık yıllarına göre düzenlenir. Teori, genel fizik, özel fizik, teknik-taktik, dindendirme araçları.

İlk hazırlık grubu 1. yıl (2. safha) için 5 nolu cetvel aşğıdaki dağıtım saatleri uygun görölmüştür.

Teorik hazırlık dersleri için $3 \times 15 = 45$ dakika: Bir ders saati olarak verilmiştir.

Grubun genel fizik hazırlık dersleri 11 saat - 495 dakikadır. Ortalama olarak her bir eğitim - antrenman süresi 38 dakika olmaktadır.

Grubun özel - fizik hazırlık dersleri 4 saattir- (180 dakika). Her bir eğitim-antrenman çalışmasına ortalama 13-14 dakika düşmektedir. Toparlanma-gevşeme için ayrılan 3 saat, yani 135 dakikadan başka, teknik-taktik hazırlık için ayrıca zaman ayrılır. Diğer çeşit hazırlık çalışmalarından artan 90 dakika, 3 veya 2 saat olarak hesaplanır. Bütün çalışma saatleri 315 dakika veya 7 saat olarak çalışma programında öngörölmüştür.

V. NORMATİF KONTROL İHTİYAÇLARI

Bu programda aşağıdaki müfredat malzemesi bulunur.

1) Morfo-fonksiyonel göstergelerin tamamının (kontrolis) fiziksel hazırlık ve temel teknik elemanların uygulanma düzeni ve eğitim antrenman gruplarının seçmeleri için normatiflerle kontrol sınavı egzersiz şeklinde yapılır.

2) Müteakip ders yılı için hazırlık çeşitlerine göre, sınıf geçme kontrol sınavları eğitim-talim, egzersizleri.

3) Genç güreşçileri teste tabi tutma organizasyonu.

4) Kontrol sınavlarında uygulama metodu.

Genç güreşçilerin hazırlanması yönetiminde, kontrol normatiflerinin kullanılması sistemi etkin olmaktadır. Bunlara gelecek ders yılı için öğrencilerin ulaşması gerekmektedir. Güreş okullarındaki genç güreşçilere genel fiziksel hazırlığı için şu komple antrenman tavsiye ediliyor; 30 m. koşu 5 dakikalık sürekli koşu; yerinde 10 sn.lik koşu; 3x10 m. hedefe zamana karşı koşmak, durarak uzun atlamalar, (fiks) 2 kg ağırlığındaki sağlık topunu oturarak atmak, dururken yerden sıçramak.

8-9-10 No. lu cetvelde, sınıf geçme kontrol testlerini müteakip ders yılı için hazırlık çeşidi (nev'i) ve bunların normatif ölçüleri (göstergeleri) verilmiştir. Her ders yılında güreş okulu öğrencileri bir eğitim grubundan diğerine geçmek için bu programdaki şartları yerine getirmekle yükümlüdür. Programdaki uzun süreli hazırlık faaliyetinde, gelecek yıldaki dersler ve hazırlık türlerine göre ders müfredatının genç güreşçilerce benimsenmesinin kontrolü her devre sonunda (bitiminde) seçmelerin yapılması tavsiye edilmektedir. Test ve müşahade sonuçları, sporcunun 11, 12 No. lu kişisel cetvellerinde belirtilmektedir.

Genel ve özel fiziki hazırlık kabul ve sınıf geçme kontrol ölçüleri (Birinci normatif puanı yeterliliği, ikinci puan pekiyi gösterir.)

Cetvel No: 8

Hazırlığın çeşidis	Sıra No.	Kontrol hareketleri ve ölçü birimleri	10-11 yaş		
			29-47 Kg.	50-66 Kg.	71 Kg.
Sürat	1	30 m koşu (Sn.)	5,8-5,4	5,8-5,4	6,0-5,8
	2	60 m koşu (Sn.)	9,4-9,2	9,4-9,2	9,8-9,4
Kuvvet	3	Borfixs Çekme (sayı adedi)	4-6	5-8	6,0-5,8
	4	Şınav hareketleri (sayı adedi)	25-30	25-30	9,8-9,4
	5	Eşit kg. poenörle çökme (sayı adedi)	4-5	5-6	3-5
	6	Mekik (sayı adedi)	12-18	12-18	15-21
	7	Yerinde durarak uzun	150-170	150-170	150-170
	8	Yerinden üç adım atlamak (cm)	38-45	40-45	36-42
Çabuk kuvvet	9	Yerinden üç adım atlamak (metre)	4,2-5,0	4,2-4,8	4,5-5,0
	10	3 Kg. sağlık topunu atmak (metre)	4,0-4,5	4,2-4,8	4,5-5,0
	11	20 (sn.) mekik çekme (sayı adedi)	8-16	8-16	6-10
	12	10 adet ön takla (sayı adedi)	20-18	20-18	20-18
Sürat çeviklik	13	Ayaktan köprüye düşüş ve çıkış (5 adet)	ZAMANI HESAPLAMADAN		
	14	Köprü durumunda başın etrafında daire çizme5 sağa 5 sola 10 sağa 10 sol	22-20	22-20	22-20 53-45
	15	Piolet 10 adet 15 adet	ZAMANI HESAPLAMADAN		

Genel ve özel fiziki hazırlık kabul ve sınıf geçme kontrol ölçüleri (Birinci normatif puanı yeterliliği, ikinci puan pekiyi gösterir.)

Cetvel No: 9

Hazırlığın çeşidisi	Sıra No.	Kontrol hareketleri ve ölçü birimleri	11-12 yaş		
			29-47 Kg.	50-66 Kg.	71 Kg.
Sürat	1	30 m koşu (Sn.)	5,5-5,2	5,5-5,2	5,8-5,6
	2	60 m koşu (Sn.)	9,3-9,1	9,3-9,1	9,6-9,3
Kuvvet	3	Borfix Çekme (sayı adedi)	5-9	6-10	4-7
	4	Şınav hareketleri (sayı adedi)	34-40	34-40	22-30
	5	Eşit kg. poctnörle çökme (sayı adedi)	5-9	6-10	6-7
	6	Mekik	15-21	12-20	12-18
	7	5. m. lik halatla ayakların yardımı ile tırmanma (sn.)	16,1-13,8	16,8-14,0	17,5-14,2
	8	Yerde durarak uzun atlama (cm.)	160-180	160-180	160-180
Çabuk kuvvet	9	Yerden yüksek sıçrama (cm.)	46-48	42-48	39-45
	10	Yerden üç adım atlama	4,7-4,9	4,9-5,3	5,1-5,6
	11	(cm.) 3 kg sağlık topunu atmak	4,2-5,0	5,1-5,9	5,2-6,2
	12	(Metre) 20 sn. mekik çekme	9-16	9-16	7-11
Sürat çeviklik	13	(sayı adedi) Gidişli ve gelişli koşu	7,5-7,1	7,5-7,2	7,6-7,3
	14	3x10 (sn.) 10 Adet ön takla	19,5-17,6	19,5-17,6	19,5-17,6
	15	(sayı adedi) Ayaktan köprüye düşüş	ZAMANI HESAPLAMADAN		
	16	ve çıkış (5 adet) Köprü durumunda her iki tarafta daire çizme 5 sağa 5 sola	21-19 54-46	21-19	21-19
	17	10 sağa-10 sola	ZAMANI HESAPLAMADAN		
	18	Piolet 10 adet Manken ile dana bağı atmak 10 adet (sn.)	36-24	37-24	38-25

Genel ve özel fiziki hazırlık kabul ve sınıf geçme kontrol ölçüleri (Birinci normatif puanı yeterliliği, ikinci puan pekiyi gösterir.)

Cetvel No: 10

Hazırlığın çeşidi	Sıra No.	Kontrol hareketleri ve ölçü birimleri	12-13 yaş		
			29-47 Kg.	50-66 Kg.	71 Kg.
Sürat	1	30 m koşu (Sn.)	5,2-5,0	5,2-5,0	5,6-5,4
	2	60 m koşu (Sn.)	9,2-9,0	9,2-9,0	9,4-9,2
Kuvvet	3	Barfiks Çekme (sayı adedi)	6-12	8-12	6-10
	4	Şınav hareketleri (sayı adedi)	40-50	40-50	25-35
	5	Eşit kg. poztörle çekme (sayı adedi)	8-12	8-12	6-10
	6	Mekik (sayı adedi)	18-24	18-24	12-18
	7	Barfiksde ayakları başın üzerine kaldırma	6-9	5-8	3-5
	8	Rakibi arkadan tutarak kaldırma (sayı adedi)	7-11	7-11	2-6
Çabuk kuvvet	9	5 m. lik halata ayakların yardımı ile tırmanma	16,2-14,0	16,2-14,0	12,8-14,8
	10	4 m. lik halata ayakların yardımı olmadan tırmanma (sn.)	9,9-2,2	9,9-2,2	12,2-11,2
	11	Yerinde durarak uzun atlama (cm.)	170-190	170-190	170-190
	12	Yerden yüksek sıçrama (cm.)	45-50	45-50	40-48
	13	Yerden üç adım atlama (cm)	5,3-5,6	5,3-5,6	5,5-5,8
	14	3 kg sağlık topunu atmak (Metre)	6,0-7,0	6,0-7,0	6,5-7,0
	15	20 sn. barfiks çekme (sayı adedi)	5-8	5-8	3,-4
	16	20 sn. şınav çekme (sayı adedi)	16-24	16-24	12-18
	17	20 sn. mekik çekme (sayı adedi)	10-17	10-17	8-12

Genel ve özel fiziki hazırlık kabul ve sınıf geçme kontrol ölçüleri (Birinci normatif puanı yeterliliği, ikinci puan pekiyi gösterir.)

Cetvel No: 10/a

Hazırlığın çeşidis	Sıra No.	Kontrol hareketleri ve ölçü birimleri	12-13 yaş		
			29-47 Kg.	50-66 Kg.	71 Kg.
Dayanıklılık	18	400 m düz koşu	1,3-1,10	1,13-1,10	1,13-1,15
Sürat çeviklik	19	Gidişli ve gelişli koşu 3x10 m (sn.)	7,5-7,1	7,5-7,2	7,8-7,4
	20	10 adet ön takla (sayı adedi)	19,0-17,2	19,0-17,2	19,0-12,3
	21	Ayaktan köprüye düşüş ve çıkış (5 adet)	180-13,5	18,0-13,5	18,0-13,5
	22	Köprü durumunda başın alttarafında her iki tarafa daire çizme 5 saga - 5 soa 10 saga - 10 sola	20-18	20-18	20-18 55-47
	23	Piolet 10 adet 15 adet	35-27	40-31	38-30
	24	Maniken ile tek salto atmak 10 adet (sn.)	35-24	35-26	38-29
	25	Maniken ile dana bağı atmak 10 adet	35-24	37-25	39-26

Özel sporcu kartı

Adı, soyadı:

Doğum tarihi:

Uğraştığı spor dalı:

Spora başladığı ay ve yıl:

Spor okulunun adı:

Ait olduğu kulüp veya kurumun adı:

Bulunduğu şehrin veya yerin adı:

Gruplar	Eğitim yılı	Sağlık muayenesi tarihi	Fiziki gelişme					Tabibin notları
			Boy	Kilo (ağırlık)	Taban boyu	Avuç sıkma gücü	Vital kapasite	
Spor okuluna kayıtlı olarak giren öğrenciler	I	I/I	1.50	29	20	36	4,3	

İlk

hazırlık

1 Eğitim-antreman derslerine katılmasına sağlıklı uygundur.

2

3

Adı, soyadı.....doğum tarihi.....: Uğraştığı
spor dalı.....: spora başlama yıl ve ayı.....
spor okulunun adı.....: ait olduğu kulüp veya kurum.....
.....: bulunduğu şehir veya yer.....

Gruplar	Ders	Genel fizik	Özel fizik	En başarılı sporcu	Müsabaka ve antrenman faaliyetleri	
					sayıları	
					Müsabakalar (startlar)	Antrenman ve müsabaka günleri:
Çıkış-hareket notları	1	iyi	iyi	-	1	120/30
İlk hazırlığın	1 Normatifleri uygulama notu - iyi					
	2					
	3					

G.E. Hazırlığı ve Ö.F. Hazırlığının kontrol normatifleri sonu

Fizik yetenekleri	Kontrol idmanları (ekzersizleri)		Sonuçlar	notlar	genel notlar
Sürat (çabukluk)	-30 m.lık Koşu (s)		5.6	iyi	4
	-60 m.lık Koşu (s)		9.3	iyi	
Güç	-Snva hareketleri		28	iyi	4
	-Barfiks hareketleri		4	yeterli	
Çabuk güç yetenekleri	-Sırtüstü gövde mekik	(addi)	19	pekiyi	3
	-Durarak uzun atlama	(sm)	165	iyi	
	-Durarak yüksek atlama	(sm)	38	yeterli	
	-Durarak üç adım atlama	(m)	4.5	yeterli	
	-(3 kg'lık) sağlık topunu geriye atmak	(m)	4.2	yeterli	
Özel hazırlık	-10 defa öne doğru takla atmak, zamanlamalı her iki tarafa beşer defa köprüden kaçma	(s)	20	yeterli	4
	-Piyalet hareketi 10 defa	(s)	20	yeterli	

VI PRATİK UYGULAMA ÇALIŞMALARI İÇİN PROGRAM MALZEMESİ

Fizik hareketlerin (egzersizler) geliştirilmesinde araştırma ve geliştirmeler. (İlk hazırlık devresinin bütün grupları için)

Genel Fiziksel Hazırlığı (GFH)

1) Isınma hareketlerini yapmak için antreman ödevleri

Sıra olunarak yapılan egzersizler, düzgün sıra olmak, yan yana sıraya dizilmek, birbirini takiben arka arkaya sıra olmak, (cepheden) aralıklı ve kapalı (kilitli) sıraya dizilme nedir, hazırlık ve başlangıç komutları nelerdir? komutları: "Dur" hizaya gel, düz sıra ol" Hazır ol, sağa dön, sola dön, geriye dön, yarım sağa dön, yarım sola dön, yön değiştirmeli yürüyüş, "Yılan gibi ve zikzak, yürüyüş komut ile sıra halinde yürüyüş, hızının değiştirilmesi, uzun adım, kısa adım, sıklaştırılmış -hızlandırılmış adım, "seyrek adım gibi komutlarla sıra eğitimleri yapılır. Bir sıradan iki sıraya dönüşmek, kolon halindeki sıranın ikiye ayrılması ve iki sıradan bire, iki kolondan bir kolon haline gelmek. Arka arkaya dizili bir sıradan ikili, üçlü, dörtlü sıra halinde kolları uzatarak gelmek, adımları hesaplayarak kapalı sıra olmak (örneğin, "altı, üç yerinde" sayarak)

2) Genel kültürfizik gelişim egzersizleri

Baş, el ayak ve vücudun hareketli olarak ısınması için yapılan esas egzersizler

Boyun kası geliştirme (egzersizleri). Baş öne, arkaya ve yanlara bükmek. Başın dairesel döndürülmesi.

El ve omuz kuşağı kaslarının egzersizleri parmakların kapanıp açılması, omuz, dirsek ve bilek eklemlerinin açılıp kapatılması, ileri geri arkaya öne-geriye bükülmesi, bir arada ve birden, birbirini takiben, tetricen, sallandırma ve hareket ettirmek, şınav vb. yapmak ve yatarak elleri açıp kapmak.

Gövde kaslarının egzersizi :

Öne, arkaya eğilmek, yana, sağa, sola dönmek (bunu geniş çaplı ve ilaveten yaylandırıcı hareketlerle yapmak) gövdeyle dönme hareketleri yapmak.

Ayak kaslarının egzersizi :

Ayak, bacak, diz ve kalça eklemlerinin çeşitli durumlardan başlayarak (eğilip doğrularak, çevirerek, bir ayak üzerine durarak, eşe dayanarak, duvara, alete, dayanarak, oturarak, sırt üstü durumlarda iken) hareket ettirilmesi bacakları sallayarak ve etrafa çevirerek hareketler yapmak. Çökerek tek ve çift ayak üzerine sıçramak. Düşüş hareketleri. Düşerken yaylanarak bağdaş oturmak. Düşerken sıçramış halden bacakların durumunu değiştirmek. Yerinde veya hareket halinde egzersizler yapmak.

Eller, bacaklar ve gövdeyle koordineli hareketlerde bulunmak, aynı zamanda el ve ayaklarla değişik yönlerde birbirlerini takiben koordineli hareketler yapmak (destekli hale geçmek ve bunun tersini uygulamak) destekli oturuştan değişik durumlara geçmek.

3) Aletli egzersizler:

Jimnastik sopasıyla egzersizler:

Elleri sallayarak ve daire şeklinde hareketlerde bulunmak, sopayı değişik durumlarda tutarak gövdeye eğik dönüşler yaptırmak, "sopa aşağı" durumdan "sopa arkada" iken "aşağıya" yönlendirme hareketini elleri çevirerek yapmak; ayakları sopadan aşırarak geçirmek; sopayı sıçrayarak asmak, sopayı yukarı fırlatıp tutmak.

İp atlama egzersizleri :

Jimnastik sopası yerine ip atlayarak çeşitli egzersizlerin uygulanması. İki çift ayak sıçrama, bir ayakla ip atlama, ayak değiştirerek atlama, yarı oturmuş ve tam oturmuş halde dönerek,

ipi öne ve geriye çevirerek atlamak, koşarak ip atlamak, çarpaz atlamak.

Tenis topuyla egzersizler:

Oturmuş, ayakta, yatarak (yerinde ve hareket halinde) topu atıp tutmak; topu duvara atıp, duvardan seken topu tutmak; topu bir hedefe yuvarlamak veya uzağa atmak.

Sağlık topuyla egzersizler:

(Topun ağırlığı 1-3 kg) gerilmiş kollarla hareket, kolları açıp kapayarak, eğilerek, dönerek, gövdeyi döndürerek hareketlerde bulunmak, sağlık topunu aşağıda, göğüs önünde yukarıda, başın arkasında sırt kasında tutmak. Bacakları top ile açıp kapamak düz tutulan bacakları top ile kaldırıp aşağıya bırakmak, topu ayak bilekleri arasında sıkıştırmak (tutmak) bunu oturarak, sırt üstü yatarak yapmak. Gövde arkasından ve bacaklar arasından topu bir elden diğerine aktarmak. Topu havaya atıp tutmak aynı hareketi vücudu döndürerek yapmak. Topu bir veya iki elle omuzdan, göğüsten, baştan, aşağıdan, başı aşırarak, bacaklar arasından uzağa atmak. Topu birbirine bir veya iki elle atmak.

Halter, dambıl egzersizleri:

Halter ve dambılları avuçlarda veya iki ayak tabanı arasında tutarak, eller, kollar, bacaklar, gövdeyi değişik şekilde hareket ettirmek. Silkme, koparma, atma, (itme) ve akrobasi hareketlerinde bulunmak.

HAREKET OYUNLARI

Genel vücut geliştirme egzersizleri:

Yere çizgi çizerek vücudu çekme, (kolon halinde, yan yana sıralanmış halde) daireden iterek çıkarma daire halinde çekmeler, ip çekme, horoz dövüşü, kare içinde güreş, kim daha güçlü oyunları oynamak. Yarış oyunları: "Dokunma oyunu", bayrak koşusu, daire halinde koşmak, bir düzlükte koşmak, komutlu

koşu, denge aletleriyle koşmak.

Yüksek ve uzun atlama oyunları:

"Yüksek atlama oyunu," "Tekrar tekrar atlamak", "Atlayıcı ve dokunmalar", "Atlamalı koşular, engelli atlamalar (Çember aşarak), Uzaklara ve hedefe atış oyunları, "Keskin nişancılar", "Güçlü atış", "İleri marş (yürü)"

Voleybolun çeşitli oyunları:

Voleybolcu paslaşması, Ustaca atış, Top havada;

Basketbol ve hentbol oyunları:

Dört taraftan gelen top, Avcılarla ördekler, Öncüye top verme, Top tutanın, mevkiinin korunması, Topu kapma oyunları,

Futbol:

Topla koşma, engel aşma, hefif vuruş, atış, topu alma mücadelesi vb.

Su oyunları:

Balık ağı, Suya dalan ördekler, Çeşitli koşular (stafetler)

2) Temel fiziksel yeteneklerinin komple gelişimi için bir seri antrenman ödevleri:

JİMNASTİK

Jimnastik aletleriyle egzersizler:

Denge egzersizleri/ağaç veya jimnastik sırası/sopa (engel) aşarak yürümek, gerilmiş bir atlama ipi çapraz veya ayak değiştirerek ileri geri yürümek. Bir ve iki ayakla oturmak ve sıçramak, bir ayakta denge sağlamak (kırlangıç) 900-3600'lik takla (dönüşler). Karşılaşma sırasında iki kişinin birbirini geçmesi (taklayla, çşi aşıp geçmek). Değişik- çeşitli atlamalar.

Sallanma ve destekli aletlerle egzersizler:

Jimnastik merdiveni, barfiks merdiveni, paralel, halattan sallanma, değişik sallanmalar, dikilimiş halde, çömelerek, yatarak, sallanarak, destekli oyunlar, yatarak, barfikse taklayla asılarak kıvrılarak hareketi sürdürmek. İleri geri sallanmalar. Halkalarda destekli durmak. Öne ve arkaya sallanarak çeşitli oyunlar yapmak.

Tırmanmak (ipe):

Halata çaprazlama ayakla sarılıp yukarı doğru çıkmak. Ayaklar değişik halde tutularak yalnız ellerle tırmanmak.

Destekli atlamalar kulplu

70-120 cm. yükseklikteki aletten yumuşak zemine atlamak. Diz çöküp eğilerek açık adımlarla, bir elle destek alarak atlamalı koşu. Bir alet için takla atarak geçmek. Salto atarak ileri atlamak, (sıçramak)

AKROBASİ

Öne ve arkaya takla atmak:

Eller üzerinde geriye takla atıp durmak, uzunlamasına uçup-takla atmak, yükseğe, engelli taklalar (manken, sandalye, ip ve s.) bir ayak ileri atıp takla atmak, yana doğru takla atmak, dizleri kavuşturup takla atmak, ayakta iken eller üzerine, ayaktan baş ve eller üzerine takla, çember hareketiyle takla ve aynı şekilde geriye takla atmak.

Baş ve eller üzerine durmak:

Eller üzerinde ileriye yürümek. Yana ve ileriye doğru dönüş (takla) ileriye ve geriye salto. Sırt üstü durumda ense kipesi öne takla ve doğrulup kalkmak.

SPORTİF OYUNLARI

Voleybol, Basketbol, Hentbol:

Sahada birer adım arayla yer tutmak, sürat değiştirerek koşmak, hareketleri yönlendirmek ve ani olarak durup devam etmek. Dönüşler, atlamalar, aldatmalar, topu karşılamak, yakalamak el veya ellerle paylaşmak, topu fileden aşırarak, götürmek, topu sete ve kaleye yukarıdan bir elle atmak, aşağıya, olduğun yerden, yandan, koşup atlayarak atmak. Hücum ve müdafaada kişisel hareketler. Hücum ve müdafaada kombine oyun, normal kurallar dahilinde oynamak.

Futbol:

Top ile hareket tekniği ve topu karşılama tekniği, topa vurma (ayakla), top yerde hareketsiz dururken, yuvarlanırken, havada vurma teknikleri.

Karşılıklı futbol oyunları:

(Yüzme, kayak, kürek ve atletizm uğraşlarının genç güreşçilerin fonksiyonel becerilerini, kapasitelerini geliştirir.)

ÖZEL FİZİK HAZIRLIK

3. Özel yönlendirilmiş bir seri (sıra) antrenman içeriği

A. En basit güreş şekilleri

Karşılıklı olarak güreşin en basit tekniklerini (oyunları) benimsetirken, ders içeriğini (malzemesini) oyunlar şeklinde öğretmek tercih edilmelidir. Ders içeriğinde, oyunlar şeklinde kesin bir tarzda yönlendirilmiş antrenman ödevleri vardır. Bunlar, gerekli ve ihtisaslaştırılmış yeteneklerin geliştirilmesini sağlar. En basit güreş şekillerinin temel unsurları, hareketli oyunlar ile eşli yapılan (düzenlenen) oyunlardır.

İhtisaslaştırılmış (özelleştirilmiş) oyunlar denince, güreşçiye, gerekli yükün taşıma yeteneklerinin oluşumunu sağlayan, yani güreşin spesifik (özel, kendine özgü) elemanlarını içine alan oy-

unlardan bahsedilmektedir.

Eşli güreşin elemanlarını içine alan oyunlar denilince, güreşçide daha çabuk ve efektif güreşme alışkanlığı formasyonlarının oluşmasına imkan veren oyunlar anlaşılır.

Bu oyun metodu, temel güreş elemanlarının tedricen benimsenmesine, gerçekleşmesine imkan verir.

İhtisaslaşmış hareket oyunları:

"Mendil kapma, Arkadaşını getir, Dokunma oyunları, Mendilini getir, Hücüm hamleli (tutuşlu) oyunlar, Sıkıştırma oyunları" v.s.

Eşli oyunlar:

Üçüncü nokta, Balıkçıl kuşunu ters çevir, Minder söküp tak, Sırtını kolla, Arkasına koşup geç, Dizlerinden onu minderden çıkarıp at, Diz üstü güreş, Denge bozma, Önden rakibi yerden kesiş, Önden çelme takma, İçerden tutuş, Yandan yerden kesiş, tabandan kesiş, ayak koyarak koparma, Sırtüstü çevirmeyi öğrenme, Hücüm tutuşu için mücadele, Eşli güreşte minder sahası için mücadele, takımlar arasında top alma mücadelesi, diz üstü durarak oyun uygulamak, çelme, kesme, dalma v.s. gibi.

B. Güreşte köprü durumunda boyun kaslarını güçlendirme egzersizleri:

Köprüde ileri-geri, başı döndürerek (çevirerek), ellerin değişik durumu ile hareketlerde bulunmak, başı mindere dayayıp ileri-geri, yanlara, daire şeklinde çevirip yapılan hareketler, baş etrafında dönüşler, köprüden kurtulma, köprüye düşme, diz üstü duruş, oturarak, ayaktan ve köprüden hareket, başın yardımıyla kürek kemikleri yere değmeden ileriye doğru dönüş, başın yardımıyla köprüden dönüş; duvar dibinde, başı mindere dayayıp hareket etmek (sırt duvara dönük halde eşeli olarak, ayakları tutarak). Elde sağlık topu veya dambıl, halter tutarak eşli köprüde ileri geri hareketler, eş güreşçinin kalça ve göğsü üzerinde durur

vaziyette bu hareketler yapılır. Köprüden dönmeler, baş etrafında dönüş, (sıkışık durumlarda) eşin bacaklarına, dambıl, haltere tutunarak çeşitli tutuşlarla rakibin engel olma gayretini aşip ona karşı üstünlük kazanmak.

C. Tekniğin esaslarını elde etme egzersizleri

Taklidi egzersizleri:

Bu egzersizler yapı bakımından güreş tekniği elemanlarına benzer. (örneğin; rakibi omuzdan aşırıp atmak, dana bağı oyunu veya bunun ayrı kısımlarını uygulamak gibi). Mankenle yapılan uygulama çalışmaları. Çeşitli çıkış durumlarından hareketle yerdeki veya ayaktaki mankenle çeşitli tutuşlar uygulayarak, öğretilen veya sevilen oyunları uygularken gerekli kas gruplarının gücünü geliştirmek için güreş taklitleri çalışmalarında bulunmak. Mankenle omuzdan atmak. Bükerek dana bağı oyunuyla, ayakların yardımı veya yardımı olmadan eğilterek atmak. Çeşitli oyun gruplarından müdafa taklitleri yapmak, ayakta iken hücumla geçmek için ileri adım atmak vs. gibi.

Ç Güreşte yere düşme durumundan kendi kendini emniyete alma alışkanlığının oluşması için egzersizler.

"Emniyet" sözcüğünden, bir antrenör (öğretmen) veya güreşçinin egzersizleri veya oyun uygulamalarını yaparken, emniyeti sağlamak için gayret gösterilmesi anlaşılır.

Örneğin; güreşçinin (dalışla rakibi atması veya çevirip atması gibi) çok güç oyunları uygulama durumlarında eşleri antrenörün desteklemesine, **antrenör emniyeti** denir.

Kendini emniyete alma egzersizlerinin esas amacı, tehlikesiz düşme alışkanlığı oluşmasının sağlanmasıdır. Güreşçi; bu alışkanlıkları ne kadar çok benimsemiş ise, sakatlanmaları da o derece az olur.

Atış oyununa hazırlanan güreşçilerin yanında duran antrenör, oyun uygulayacak güreşçinin elinden tutar, tutuştan sonra, uygulamaya geçme komutu verilir ve bunu takiben antrenör, her iki güreşçiye de düşerken tutar.

Antrenörün desteklediği, yani emniyetini sağladığı oyunlardan örnekler verelim.

Destek sağlanması:

1. Emniyeti sağlanacak güreşçi minderde sırt üstü yatar, elleri gövdesi üstündedir. Eşi diz çökmüş halde onun (baş veya ayakları ucunda) yanında durur. Emniyette olan güreşçinin serbest elleri üzerine düşer, o da onun düşüş yönünü değiştirerek, elleriyle onu yakalayıp yanına, mindere yatırır.

2. Hazır duruşta: Emniyette olan güreşçi minderde yatar, ayakları kıvrılmış haldedir; eş onun ayakları tarafında durur ve onun üzerine kendini atar, fakat emniyette olan güreşçi, onun düşme hızını hafifleterek kendisinin üzerine düşmesini durdurur.

3. Hazır duruşta: Emniyette olan güreşçi rakibini omuzundan aşırıp atar ve eşin önce ayakları sonra da gövdesi (kürek kemikle-riyle) mindere geçecek şekilde tutar.

Rakibi tutma usulleri:

1. Hazır duruşta: Eşler karşı karşıya (yüz yüze) durur, emniyetteki eş elini ve boynunu tutar diğeri geriye düşer, emniyetteki düşmesini önleyerek onun eli ile boynunu tutar.

2. Hazır duruşta: Eşler karşı karşıya durur, karşılıklı ellerini tutarlar, biri diğerini yana düşürürken kendi kendini emniyete alır, diğeri de destekler.

Kendi kendini emniyete alma egzersizlerinden örnekler:

1. Eller (parmaklar) üzerine destekli düşme egzersizleri- Hazır duruşta yatarken destek; Elleri kıvrıp açmak (aynı zaman-

da avuç içiyle destek almada olduğu gibi)

2. Ellerin desteğiyle arkaya düşmeyi benimseme egzersizleri
Hazır vaziyette oturururken; parmaklar, avuçlar ve omuz önlerine dayanıp arkaya düşme egzersizleri (aynı şekilde oturarak).

3. İleriye dizüstü, yana, sırt üstü, karın üstü v.s. düşmeyi benimseme egzersizleri: ayakta, sıçrayıp diz üstü durmak ve tekrar eski duruma gelmek; dururken (ayakta iken) ileriye doğru takla atarak diz üstü durmak; amuda kalkıp- kendini döndürerek yan tarafa düşmek; aynı şekilde sırt üstü ve karın üstü düşmek.

4) Çabukluk geliştirme egzersizleri: çabuk tempolu (zamanlamalı) genel vücut geliştirmesi için jimnastik egzersizleri: Kısa mesafeli koşular 5, 10, 30, 60, 100 m. zamanlamalı; kısa mesafeli gidiş-dönüş koşuları, koşu halinde çeşitli atlamalar. Basketbol el topu, Hentbol, futbol kısa zaman için yarı müdafa şeklinde oyunlar oynamak. Ani verilen işaret (düdük ötürüşüyle v.s.) ile çabuk faaliyet değiştirilmesi gibi egzersiz uygulaması, zamanlamalı güreş tekniği yapması. Kendisine uyum yapması için eşini davet etmek ve onun hareketinden faydalanılarak karşı oyun veya kontra oyun yapmak, duruma göre kombine oyun uygulamak. Çabuk ve hafif eşle güreş tutmak, sık sık eş değiştirmek, teknik hareket gösterilerinde bulunmak.

5) Güç geliştirmek için yapılan egzerve taktiğin önemi. Serbi olarak boyun, el, vücut ve bacakların genel gelişme egzersizleri (sağlık topu, halter, gülle, taş ve diğer ağırlık alet ve eşyalar kullanarak) jimnastik aletleri, duvar, sabit lastik fizik kabiliyet geliştirme istasyon aletleri, itme, halteri koparma kaldırışı aynı şekilde çok ağır olan halter kaldırmak, atmak eşe üstünlük sağlamak, fazla yük taşımak, eşi taşımak gibi oyun egzersizleri. Köprüde halter, kalça ve göğsü üzerinde oturan eş ile egzersizler. Bastırmalar, çıkışlar ve kontra oyunlar, köprüden çıkmak şartıyla, Jimnastik sehbası üzerinde egzersizler, kalça üzerinde yatarak kıvrılıp gövdeyi ağırlıklı olarak açmak.

6) Çevikliği geliştirmek için antreman şekilleri:

Hareketleri koordine eden çeşitli genel fizik egzersizleri, akrobatik egzersizleri, sıçrama sehbasında atlama çalışmalarını, dengeyle ilgili jimnastik egzersizleri, destekli atlamalar. Hareketli spor oyunları, suya atlama, dağlardan ovalara iniş vb. çalışmalar. Mankenli ve eşli olarak güreşçinin birleşik özel güreş egzersizlerinde yapması, güreşçi köprü durumunda iken alışılmamış durumdan çıkma hareketleri. Güreş oyunlarına bilinmeyen elemanlar katmak, yani müdafaa, kontra oyun ve kombine oyunlar uygulamadan yeni unsurlar bulup bunları ilave etmek.

7) Çeviklik, esneklik ve koordinasyon geliştirmek için antreman şekilleri:

Dinamik çalıştırma gerektiren eşle ya da ağırlıkla, Jimnastik sopasıyla, ip atlama şeklinde genel fizik geliştirme egzersizleri. Akrobatik egzersizler, köprü, barfikste, halat vb. çalışmalar. Güreşçinin kendine özel ekzersizleri: Ayaktan basit köprüye düşme, köprüde hareket (yürüyüş), köprüden kurtulma (dönüş), baş çevresinde köprüde daire çizme, köprüden takla ile dönme elemanlarının uygulanması (minderde) bükölme (kıvrılma), ayakta kıvrımlı dalış.

8) Dayanıklılık geliştirme egzersizleri:

Güreşçinin uzun zaman içinde süratini azaltmadan yapılan genel fiziksel gelişme ve kişisel egzersizlerin yapılmasında ağırlıklarla barfiks ve halka, paralel ve destekli tırmanma oyunları vb. Hareketlerin defalarca tekrarlanmasıyla yapılır. Orta (400-800 m.) ve uzun mesafe koşuları, 3-5 km.lik krosler, dağlara yürüyüşler, 5-10 km.lik kayak krosleri engel ve tepeler açmak. Basketbol, Hentbol, futbol, su topu ve diğeri oyunları daha uzun zaman içinde oynamak. Yüksek tempoyla çok tekrarlı mankenle eşe oyun uygulamaları yapmak, patlamalı güreş tutmak ve bunu sık sık eş değıştirerek yapmak. Bu tür antrenmanlarda müsabaka şeklinde bir çalışma yapılmalıdır.

9) Güreşin teknik elemanlarının odak noktası olan, "Tutuş"u öğrenmek için antrenman ve egzersizler:

Güreş yapmak için gerekli temel bilgilerin oluşması, tekniklerin öğrenilmesi bunlara sahip olmakla mümkündür.

A. Güreşçinin temel duruşu (ayakta)- yüksek, orta, alçakta (eğilerek)

B. Mesafe - uzak, orta, yakın;

C. Hareket ettirme usulleri - çökme, ayaklara basma, dayanma (yaslanma)

D. Manevra yapma yönleri - ileri doğru veya kavis şeklinde,
geriye doğru veya kavis şeklinde,
sola doğru veya kavis şeklinde,
sağa doğru veya kavis şeklinde,

E. Güreşe yardımcı eleman olarak basit ayak hareketleri: Kesme, (tırpan) ayak koyma (budama), çangal, itme; karmaşık ayak hareketleri: Sarma, oturtma.

10) Teknik-taktik hareketlerin öğrenilmesi için antrenman ödevleri:

1. Yıl- 10-11 Yaş

2. Yıl- 11-12 Yaş

3. Yıl 12-13 Yaş

1. İNCİ YIL AYAKTA VE YERDE TEKNİK-TAKTİK HAREKETLERİN VERİLMESİ

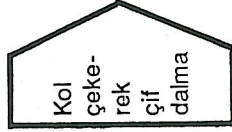
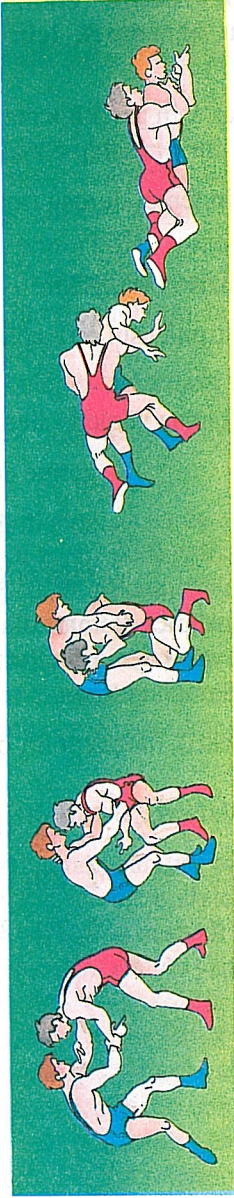
1. YIL 10-11 YAŞ GRUBU AYAKTA UYGULANAN OYUNLAR



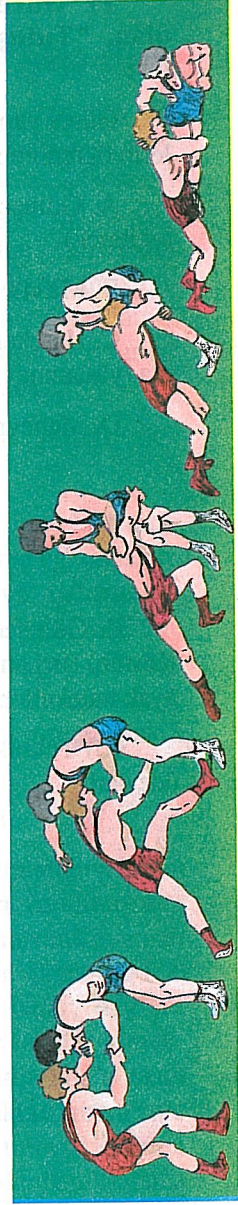
Kol
çekte-
rek
geçme



Koltuk
altı
geçip
bastır-
ma



Kol
çekte-
rek
çif
dalma



10-11 Yaş grubu 1. ci yıl çalışmaları

Oyunlar belirli sıraya göre uygulanır. Atakta önce tutuş, rakibi aşağıya veya yukarıya kaldırarak indirme, rakibi yerde tutuş.

Ayakta aktif müdafaa:

a) Ayakların hareketleri

- Değişik yönlere manevra
- Devamlı ayakların şeklini değiştirme
- Devamlı mesafe değiştirme

b) Kolların hareketleri:

- Devamlı atak yapıcı tutuşlar
- Devamlı bloklar
- Devamlı itmeler

c) Vücut hareketleri:

- Devamlı dönüşler
- Devamlı koltuk altı arama
- Devamlı alçak ve yüksek duruşların değiştirilmesi
- Devamlı rakibi vücutla itmeler

Atak Hareketleri

Kontra Atak Hareketleri

Kol çekerek
arkaya geçme

Kol çekme

Kol çekerek
arkaya geçme

Kol çekerek
tek dalma

Koltuk altı
geçerek bastırma

Boyunduruk çekerek
arkaya geçme

Kol çekerek
çift dalma

Koltuk altı
geçip bastırma

Ayakta Kombine Oyunların Uygulanması

Kol çekerek
arkaya geçme

Kol çekerek
çift dalma

Kol çekerek
arkaya geçme

Koltuk altı çekerek
arkaya geçme

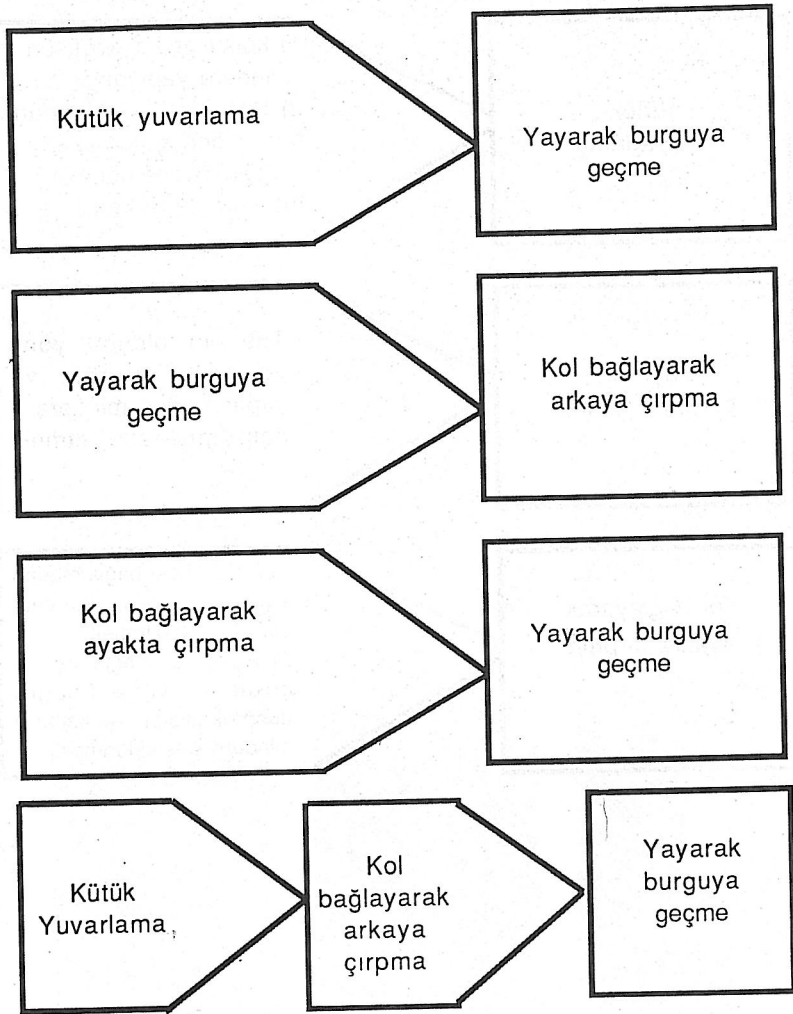
Koltuk altı
geçip bastırma

Tek dalma

Kol çekerek
çift dalma

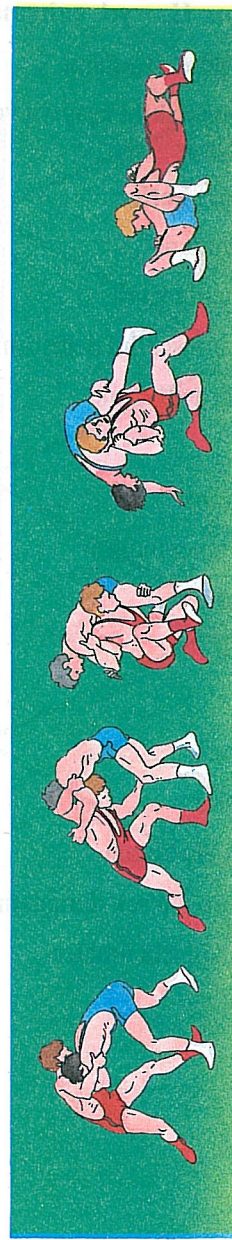
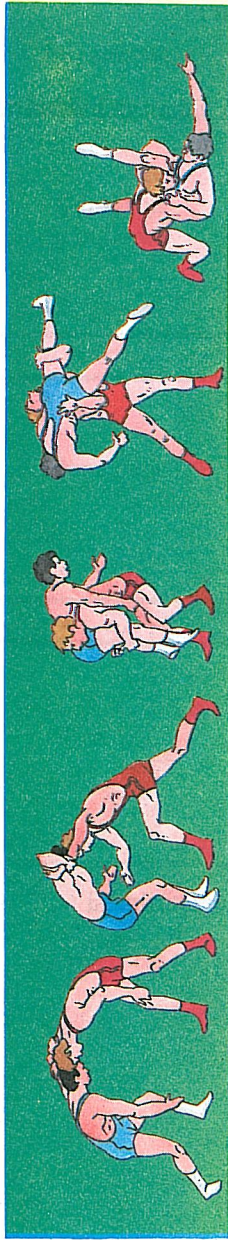
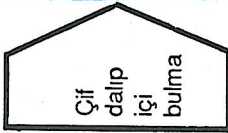
Kol çekerek
arkaya geçme

Yerde Kombine Oyunların Uygulanması



2. İNCİ YIL AYAKTA VE YERDE TEKNİK-TAKTİK HAREKETLERİN VERİLMESİ

2. YIL 11-12 YAŞ GRUBU AYAKTA UYGULANAN OYUNLAR



11-12 yaş grubu II. yıl çalışmaları

Oyunlar Belirli sıraya göre uygulanır

Ayaktan önce tutuş, rakibi aşağıya veya yukarıya kaldırarak indirme, rakibi yerde tutuş.

Ayakta aktif hareketler

a) Ayakların hareketleri

- Değişik yönle manevra
- Devamlı ayakların şeklini değiştirme
- Devamlı mesafe değiştirme

b) Kolların hareketleri

- Devamlı atak yapıcı tutuşlar
- Devamlı bloklar
- Devamlı itmeler

c) Vücut hareketleri

- Devamlı dönüşler
- Devamlı koltuk altı arama
- Devamlı alçak ve yüksek duruşların değiştirilmesi
- Devamlı rakibi vücutla itmeler

Atak Hareketleri

Kontra Atak Hareketleri

Çift dalıp
iç budama

- 1) Kol çekerek
arkaya geçme
- 2) Kafa ve kol çekip
arkaya geçme
- 3) Bel kundesı

Dana bağı

- 1) Kol çekerek arkaya
geçme
- 2) Kafa ve kol çekerek
arkaya geçme
- 3) Kafa ve kol tutarak
çevirme

Kafa kol

Koltuk altı
geçme

Ayakta Kombine Oyunların Uygulanması

- 1) Kol çekip arkaya geçme
- 2) Koltuk altı geçip bastırma

Kafa kol

- 1) Kol çekerek arkaya geçme
- 2) Kafa ve kol çekme
- 3) Kafa kol

- 1) Çif dalıp içi bulma
- 2) Dana bağı

Çift dalıp
içi bulma

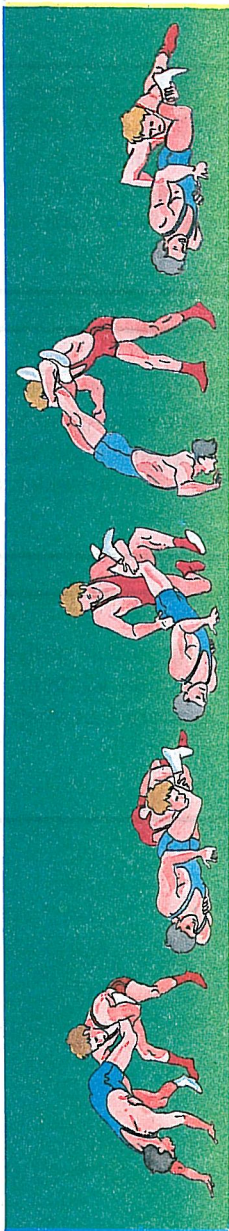
Kol çekerek
çif dalma

Kafa kol

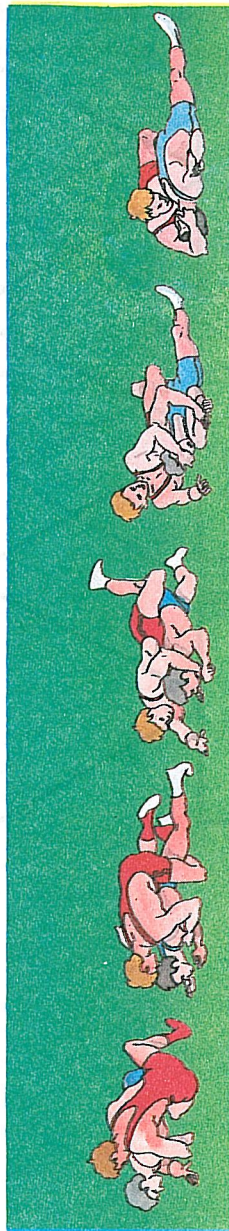
Koltuk altı
geçme

YERDE UYGULANAN OYUNLAR

Ayak
kilidi



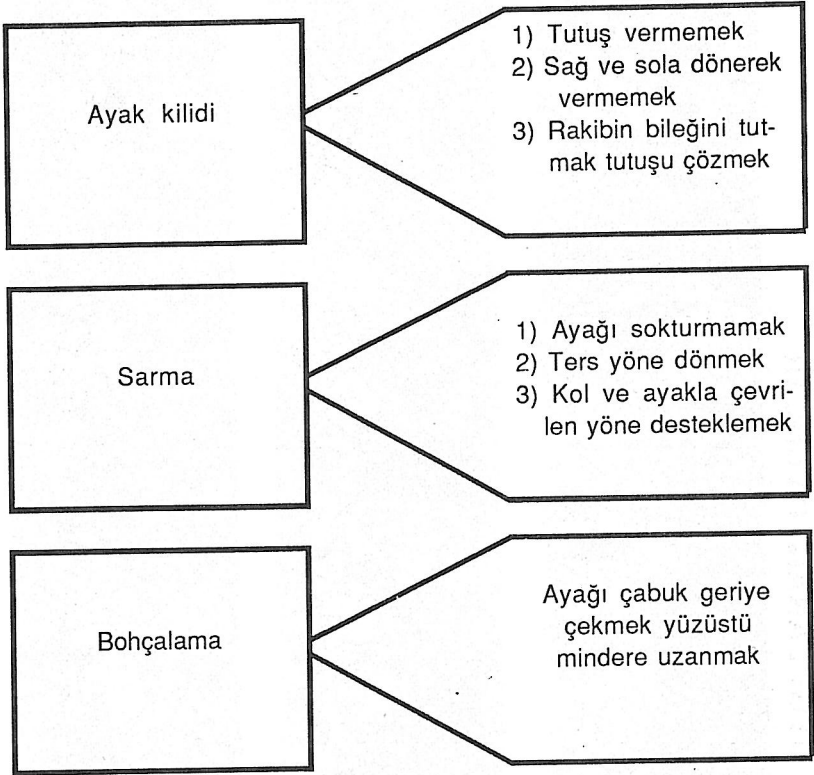
Sarma



Bohça-
lama



Yerde Pasif Müdafaa



Yerde Kontra Oyunlar

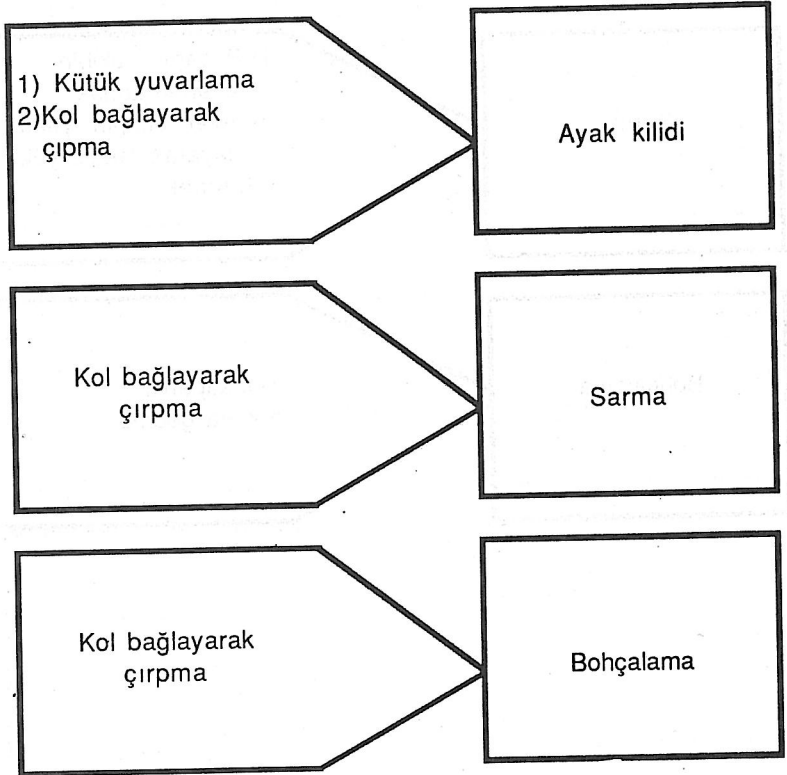
Sarma

- 1) Bacağını rakibin üzerine atmak
- 2) Ayak bileğini yakalayarak rakibe yüklenmek

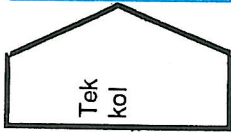
Bohçalama

Tek kapanla
arkaya geçme

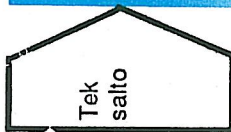
Yerde Kombine Oyunların Uygulanması



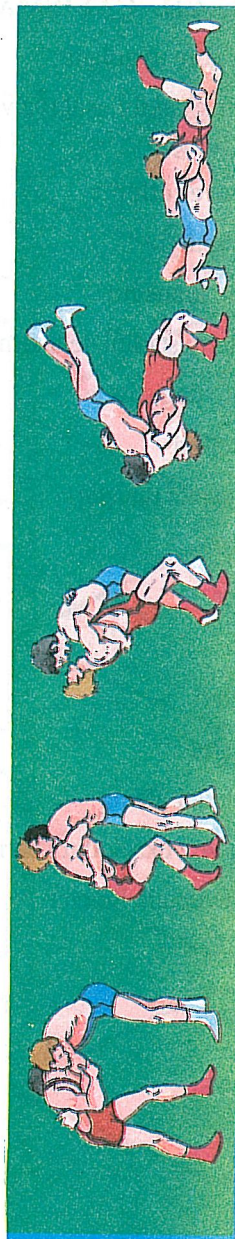
3. ÜNCÜ YIL AYAKTA VE YERDE TEKNİK-TAKTİK HAREKETLERİN VERİLMESİ
3. YIL 12-13 YAŞ GRUBU AYAKTA UYGULANAN OYUNLAR



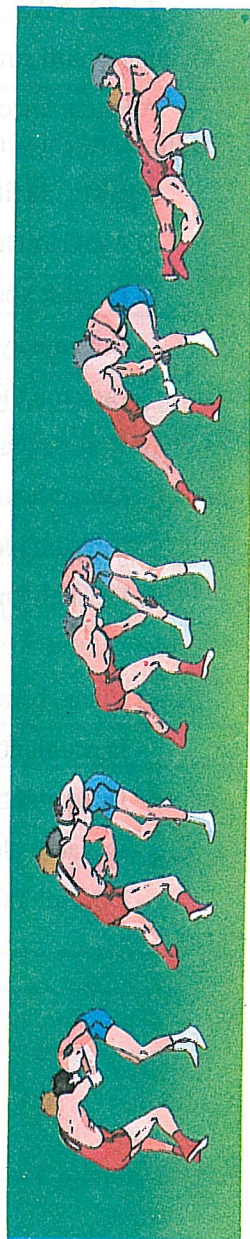
Tek
kol



Tek
salto



Kol
çeki-
rek
topuğa
iniş



12-13 YAŞ III. YIL ÇALIŞMALARI

Oyunlar Belirli sıraya göre uygulanır

Ayaktan önce tutuş, rakibi aşağıya veya yukarıya kaldırarak indirme, rakibi yerde tutuş.

Ayakta aktif hareketler :

a) Ayakların hareketleri

- Değişik yönlere manevra
- Devamlı ayakların şeklini değiştirme
- Devamlı mesafe değiştirme

b) Kolların hareketleri

- Devamlı atak yapıcı tutuşlar
- Devamlı bloklar
- Devamlı itmeler

c) Vücut hareketleri

- Devamlı dönüşler
- Devamlı koltuk altı arama
- Devamlı alçak ve yüksek duruşların değiştirilmesi
- Devamlı rakibi vücutla itmeler

Ayakta Pasif Müdafaa

Kol çekip arkaya geçme

Omuza kafa dayamak
Tutulan kolu kurtarmak

Koltuk altı geçip bastırmak

Aşağı çökerek rakibe
göğüs dönmek omuzdan
rakibin elini çözmek

Kol çekerek
çif dalma

Rakibin omuzuna elini
dayamak bilek tutmak
ayakları geriye çekmek.
Rakibi sırttan bloke ederek suretle ayakları geriye çekmek

Dana bağı

Rakibin bileğini tutmak.
Rakibin omuzuna dayanarak ayağı geriye çekmek

Çift dalıp iç bulma

Boyunduruk tutup yakın olan ayağı geriye açmak

Kafa kol

Başı dikerek rakibin belinden destek almak

Tek kol

Başı dayararak yakın olan kolu bloke edip oyunu durdurmak

Tek salto

Çökerek ayakları geriye açıp belinden elinle desteklemek

Kol çekme topuga iniş

Başın omuza dayanması ayağı tutan elin bileğini bloke etmesi

Atak hareketleri

Kontra Atak Hareketleri

Tek kol

Kol çekip
arkaya geçme

Tek salto

- 1) Tek kol
- 2) Kafa kol
- 3) Tek salto
- 4) Ayağı dıştan
bağlayarak tek salto

Kol çekerek
topuğa iniş

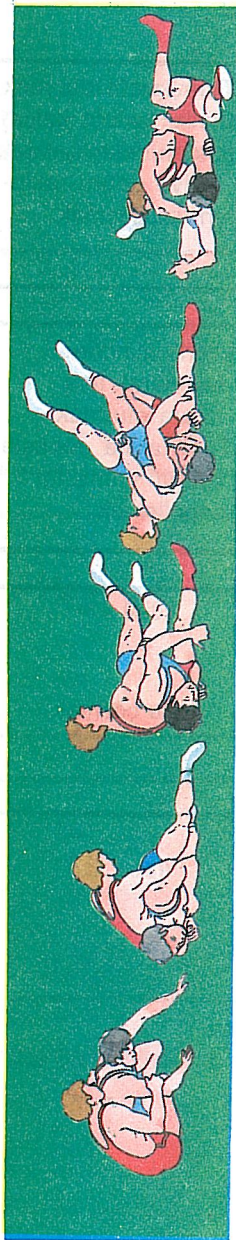
- 1) Koltuk altı geçip
bastırma
- 2) Tek kol

Ayakta Kombine Oyunların Uygulanması

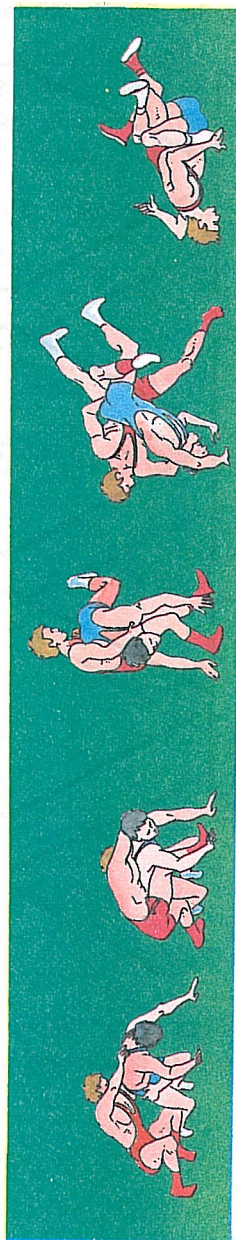
1) Kol çekerek arkaya geçme 2) Koltuk altı geçip bastırma 3) Tek kol	1) Tek kol 2) Tek kol 3) Tek kol
Tek kol	1) Kafa kol 4) Dana bağı 2) Çift dalma 5) Salto 3) Tek dalma
Tek kol	Kol çekme çift dalma
1) Kol çekip arkaya geçme 2) Koltuk altı geçip bastırma 3) Tek kol	Tek salto
Tek salto	1) Dana bağı 2) Kafa kol 3) Tek kol
1) Kol çekip arkaya geçme 2) Koltuk altı geçip bastırma	1) Kol çekip çift dalma 2) Çift dalıp içi bulma
Kol çekerek çift dalma	1) Kol çekip arkaya geçme 2) Dana bağı 3) Tek kol 4) Tek salto

YERDE UYGULANAN OYUNLAR

Künde



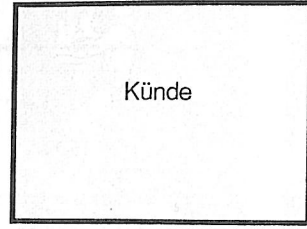
Ters
paça



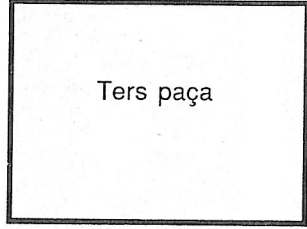
Kol
bastı



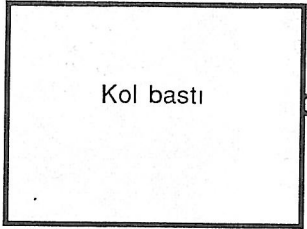
Yerde Pasif Müdafaa



- 1) Ters tarafa dönmek
- 2) Elinle rakibin kalçasından destek alarak ileriye doğru rakipten uzaklaşmak



- 1) Elleriyle mindere dayanarak ters tarafa oturmak
- 2) Ters tarafa dönüşle ayağın tutmasını engellemek

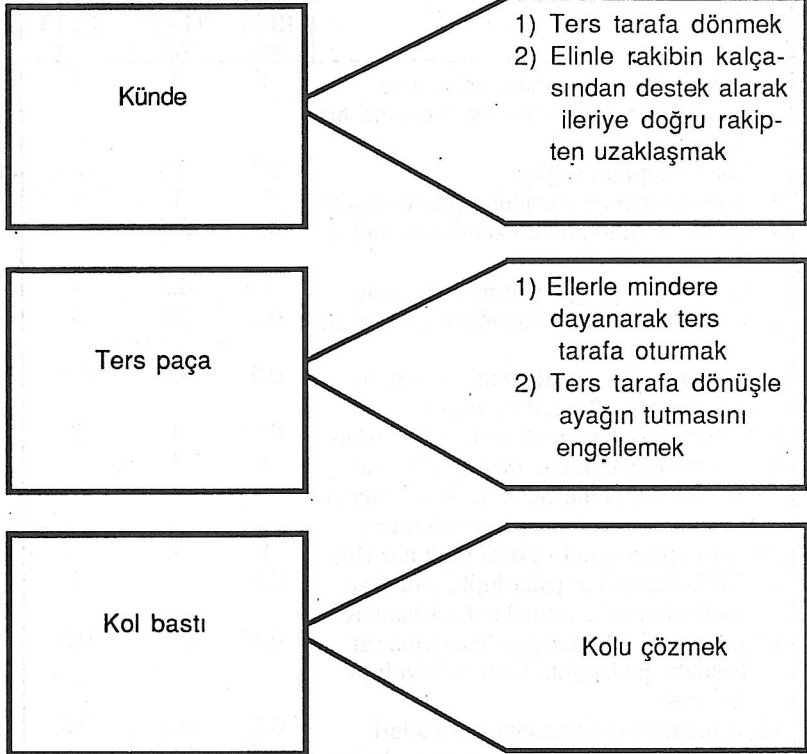


Kolu çözmek

Aktif Müdafa

Yerde bütün oyunları öğrendiğimizde ayakların hareketi kolların sağa ve sola hareketleri vücudun sağa ve sola hareketleri manevrası, bloke etmesi, itmesi, her çeşit oturmalar

Yerde Kontra Oyunlar



Yerde teknik- taktik hareketler

Daha önce öğrenilmiş olan tekniklerin kombine olarak uygulanması

VII.TEORİK HAZIRLIK

Güreş okullarındaki sınıflarda serbest güreş üzerine verilen teori derslerinin (eğitim) program örneğidir.

Cetvel No:13

Sıra No	Ders konularının adları	grupların adları, eğitim yılları, saat adedi		
		İlk hazırlık grubu		
		10-11 yaş	11-12 yaş	12-13 yaş
1.	Beden eğitim-insanların eğitimi ve sağlığının pekiştirilmesi için önemli bir araçtır.	1	1	1
2.	Kişi ve toplum sağlığı	0.5	0.5	0.5
3.	Genç sporcunun vücudunu çelikleştirmek	1	1	1
4.	Sporla meşgul olurken kendi kendin kontrol	0.5	0.5	1
5.	Serbest güreşin gelişimine kısa bakış	-	0.5	1
6.	Sporla uğraşanların vücudunu fiziksel egzersizlerinin etkisi	0.5	0.5	1
7.	Tıbbi kontrol, sakatlanmaları (travmaları) önleme, ilk yardım, masaj	0.5	0.5	0.5
8.	Serbest güreşin teknik ve taktik esasları	0.5	1	2
9.	Eğitim ve antrenman metodunun esasları. Güreşçiyi müsabakaya hazırlama organizasyonu ve bunun idare edilmesi	1	1	2
10.	Güreşçinin genel ve özel fizik hazırlığı	1	1	-
11.	Türk güreşçinin psikolojik, moral ve irade direnci bakımından hazırlanması	0.5		1
12.	Güreşçiyi müsabakaya hazırlama safhasında pedagojik, tıbbi ve biyolojik kontrol.	0.5	0.5	0.5
13.	Dinlendirme-toparlanma sistemleri	0.5	0.5	0.5
14.	Serbest güreş tekniği ve taktiği ile ilgili video filmlerinin gösterilmesi	0.5	0.5	0.5
15.	Müsabaka kuralları. Müsabakanın organizasyonu ve yürütülmesi (yapılması). Çalışma yerleri (sahaları). Aletler ve demirbaş eşyalar (envanter).	0.5	0.5	0.5

Toplam saat: 10 12 14.5

DERS MALZEMESİ

Teori dersleri

1. Beden eğitimi-insanların eğitimi ve sağlıklarının pekiştirilmesi için önemli bir araçtır.

Beden eğitimi kültürü nedir? Fizik (beden) eğitimi kültürünün şekilleri. Beden eğitimi teşkilatlanmada eğitilmiş ve çalışan olmak için bir araçtır.

2. Kişisel ve toplumsal sağlık

Sağlığın korunması ve sağlık organizasyonu nedir? Vücut bakımı, ağız ve çevresi, dişlerin bakımı. Elbise, giyim-kuşam ve ayakkabıların temizliği, spor aletlerinin temiz ve sağlığa karşı korunmuş olması (pis ve mikroplu olmaması)

3. Genç sporcunun vücudunun pekiştirilmesi (çelikleştirilmesi)

Çelikleştirmenin önemi ve esas kaideleri. Vücudun temiz hava ile, su, güneşle ve fizik kültürü ile sağlamlaştırılıp çelikleştirilmesidir.

4. Sporla uğraşırken kendi kenidini kontrol etmek.

Kişisel kontrol, günlük defteri, şekli ve muhtevası

5. Serbest güreşin gelişmesine (tarihine) kısa bir bakış.

Sportif güreşin meydana çıkışı (gelişimi). Vücut geliştirilmesi bakımından bir vasıta (araç) olarak güreşten faydalanmaya başlanması ve bu faydalanmaların yaygınlaşması.

- Eski devirlerde: Mısır, Yunanistan, Roma, Türkiye'de güreş tarihi.

Türkiye'de, yurt dışında güreş eğitimi- fizik eğitim kültürünün ilim olarak ele alınması ve insan vücudunun fiziki gelişmesi konuları.

- Eski ve bugünkü Olimpiyat oyunlarındaki programlarda serbest güreşin yeri.

- Sportif hareket olarak Türkiye'de güreş (tarihçesi).

- Profesyonel ve amatör güreş. Türkiye'de amatör güreşin başlangıcı. Türk amatör güreşçilerinin uluslararası müsabakarla Olimpiyatlara katılmaları.

- Türkiye'de milli güreş çeşitleri.

- Türkiye'de sportif güreşin gelişmesi. Türk güreşçilerinin Avrupa, Dünya ve Olimpiyat şampiyonalarına katılmaları ve elde ettikleri sonuçlar.

6. Sporla uğraşanlarda fizik egzersizlerinin vücuda etkisi.

İnsan vücudunun morfo-fonksiyonel yapısı hakkında kısa bilgiler. Fizik çalışmaları (egzersizlerinin etkisiyle, adale (kaslar), solunum ve kan dolaşımı sistemleri faaliyetlerinin gelişmesi. Sağlığın pekiştirilmesi, fizik yeteneklerinin gelişmesi ve yüksek sportif sonuçlara ulaşılması bakımından sistemli fizik çalışmaları, spor egzersizleri çok büyük önem taşır. Vücut fonksiyonlarının mükemmelleştirilmesi olayının sportif antrenman sağlar.

7. Tıbbi kontrol, sakatlanmalarının önlenmesi (travmalarda), ilk yardımın sağlanması, masaj.

Sporcu "form" antrenmanı yaparken hekim (tıp) kontrolünün önemi.

Sporcunun "form" tutması ne demektir? Yorgunluk ve aşırı yorgunluk nedeni. Aşırı yorgunluğu önleyici tedbirler nelerdir?

Travma (sakatlanma) hakkında bilgiler. Sporcu travmalarının özellikleri. Travmaların sebepleri ve bunların sporda emniyet ve

kendi kendine (kişisel) korunma. Sakatlanmalarda (travmalarda) hekimden önce ilk yardım.

İnsan vücuduna masajın fizyolojik etkisi. Kendi kendine masaj ve bunun şekilleri. Masajın sağlık yönünden özellikleri.

8. Serbest güreşin teknik ve taktik esasları:

Teknik ve taktik nedir ve bunların birbirleriyle ilişkileri nelerdir? Sporcunun ustalığının mükemmeleştirilmesinde teknik ve taktiğin önemi. Serbest güreş oyunlarının sınıflandırılması, sistemleştirilmesi ve terminolojisi. Temel teknik elemanların tahlili (analizi): Teknik ve taktiğin analiz edilmiş elemanları, teknik- taktik, (güreş oyunları, kontra oyunları, müdafaa) ve teknik- taktik hareketler (kombine hareketler-) Güreş tekniğinde tutuşun temel (esas) rolünün önemi ve bunun kısımları. (teknik ve taktiğin analiz olmuş elemanları). En basit güreş oyunu şekillerinin önemi. Ayakta ve yerdeki güreşte temel teknik oyunların yapılarının biyomekanik incelenmesi. Ayakta ve yerde teknik-taktik hareketlerin (kombine) kuruluş prensipleri.

Güreşçilerin taktik hazırlıklarının rol ve önemi. Oyun uygulama hazırlığı için taktik hareket manevra yapmak, dengeyi bozma, aldatma hareketleri, aldatıcı kendine çekmeli hareketler ve diğerleri.

Güreş karşılaşmasını yürütme taktiği. Rakibin hazırlıklı olduğunu ve kendi imkanlarını hesaplayarak güreşi yürütme planının düzenlenmesi. Güreş yaparken tempo ve yürütme stili- nin seçilmesi. Güreş sırasında (seyrinde) oluşan durumlara göre oyun uygulama bilgisi.

9. Serbest güreş eğitimi ve antrenman metodunun esasları, güreşçiye müsabakaya hazırlama organizasyonu ve yönetimi.

Bir pedagojik eylem olarak, eğitim, antrenmanı. Güreşçinin eğitilmesi ve antrenmanlarında temel pedagoji prensiplerinin uy-

gulanması. Görünüm, aktivite (faal olma ve amaca ulaşabilme hali prensiplerinin amaca yönelik olarak uygulanması.

Serbest güreşi, basit hareketler ile tedricen, daha bileşik olarak geliştirme prensiplerine uygun olarak öğretmek.

Eğitim araç ve metodları: Eğitim metodları ve aralarındaki ilişkiler (konuşma metodu, gösterme metodu, bir bütün halinde ve basamaklama metodu, hataları belirleme ölçüleri, ikaz ve hataları düzeltme metodları).

Serbest güreş çalışmalarını organize etme şekilleri: Dersler halinde, bağımsız olarak, grup halinde, kişisel olarak.

Müsabaka öncesi eğitim-antrenman çalışmalarının başlatılmasındaki (kuruluşundaki) özellikler ve eğitim eyleminin yönetimi.

Araçların genel yönlendirilmesinin belirlenmesi ayrımının yapılması, egzersizlerin uygulama sırası ve istirahat zamanlarının tesbiti çalışmalarının yoğunluk ve dozunun tespiti, toplumsal ve özel ödevler için yer ve zaman ayrılması. Hazırlık devresi ve me- rhalesine bağlı olarak güreşçinin teknik ve taktik ustalığının mükemmelleştirilmesiyle ilgili özel ve genel fizik hazırlığı için gerekli araçların durumu. Devrelere veya bir yıllık antrenman ve müsabaka öncesi yüklemelerin dinamizmi. Eğitim ve antrenman eylemi sırasında kontrol ve çalışmaların hesaplanması.

10. Güreşçinin genel ve özel fiziksel hazırlığı:

Genel ve özel fizik hazırlığının yönlendirilmesi sporcunun fizik yeteneklerinin, kendi kabiliyetinin kaldırabileceği fonksiyonlarının, sportif çalışma gücünün yükselmesinde oluşur.

Güreşçinin özel fizik hazırlığı ve bu, hareketlerin koordine edilmesi ve mükemmelleştirilmesinin önemi, reaksiyon gösterme çabukluğu (hızı); havada (boşlukta) kendini ayarlama (yönleri bulma, tayin etme), özel güç yeteneği gelişmesi, çabuklukta, çeviklikte, elastikiyet ve dayanıklılıkta güreşçinin özel fiziksel

hazırlığının önemi.

Genel ve özel hazırlıkta araçların birbirleri arasındaki ilişkileri. Güreşçilerin genel ve özel fizik hazırlıklarının seviyesinin tesbiti.

11. Türk güreşçilerinin ruhi, moral ve irade bakımından hazırlanması:

İyi ahlak ve davranışların oluşturulması.

Güreşçi için gerekli olan ruhi hazırlık eğitiminin hedefe yönelme, iradeli ve dayanıklılık, bağımsız davranma ve teşebbüs sahibi olma, kararlılık ve cesaretlilik, kendini frenleme kendine hakim olma gibi ahlaki ve ruhi davranışlar eylemi olarak ruhsal hazırlık.

Güreşçinin müsabaka güreşine hakim olması ve bu yolla güçlükleri (engelleri) aşması yönünden uygun motivasyonu. Güreşçinin karakter eğitimi şekillerinden biri olan sportif ve ahlaki eğitimi.

Serbest güreşte özel irade gösterilmesi gerekli soyut -somut güçlüklerin karakteristiği.

Ruhi yeteneklerin ve özelliklerin kullanılmasını gerektiren şartların yaratılmasından yararlanma.

Sportif antrenman eyleminde güreşçinin irade yeteneklerinin eğitimi. Metodik uygulamalar (onaylamak, istemek, egzersizler, ceza, moral, teşvik)

Psişik (ruhi) bozukluğu düzeltme ayarlama ve kende kendini ayarlamamanın özel metodları.

Türk sporcularına vatan sevgisi, diğer memleketlere, halkına karşı saygı, mesleğine bağlılık duygularının benimsenmesi.

Vatanseverlik, sportif sonuca varmak için yüksek derecede motivasyon, disiplinlilik, çalışkanlık, arkadaşlara karşı bağlılık duygusu, zafer kazanma iradesi - bütün bunların hepsi, Türk

sporcusunun moral ve irade yeteneklerinin karakteri (ahlaki) vasıfları (özellikleri) dir.

12. Güreşçiyi müsabakaya hazırlama safhasında pedagojik, tıbbi ve biyolojik kontrol Müsabakalarda güreşlerin tahlili:

Güreşçiyi müsabakalara hazırlamadaki organizasyon ve eğitim antrenman eyleminin yönetiminde pedagojik ve tıbbi - biyolojik testler ve bunların önemi.

Güreşçinin hazırlanmasında çeşitli yönlerinin mükemmelleşmesini sağlamak için teknik, taktik ve psikolojik yönlerinin komple kontrolü ve onun antrenmanlı oluşunun geliştirilmesi.

Güreşçinin fonksiyonel antrenmanlılık düzeyinin gelişme seviyesi (yüzeyi) nin kontrolü. Pedagojik gözlemler ve testler.

Kalp atışları (nabız), oksijen alım miktarı. Kanın biyokimyasal analizi, güç-kaldırma imkanlarının yüzdesi ve diğer göstergelerin analizi.

Müsabakalar, sporcu ve antrenörler için en iyi deneyim sağlayabilecekleri olaylardır. Güreşte, bilgilerin çoğaldığını ve ustalığın oluşup oluşmadığını kontrol etmek için müsabaka sırasındaki gösterdikleri (ısrarlılık, zafer kazanma arzusu, cesaret, kendine hakimiyet, dostluk duygusu ve rakibine karşı saygı) moral ve ahlaki meziyetlerin analizi gereklidir.

13. Dinlendirme-toparlanma tesislerinin sistemleri:

Dinlendirme-toparlanma tesislerinin amaç ve ödevleri.

Dinlendirme araçlarının pedagojik, psikolojik, sağlıkla ilgili ve tıbbi-biyolojik özellikleri ve bunlar arasındaki ilişkiler.

Genel olarak etkili olan (masaj, sauna, kuvette banyo) araçların karakteristik özellikleri.

14. Serbest gürüş tekniğiyle -taktik ilgili video kasetlerinin gösterilmesi.

Bilimsel, metodik, eğitimle yapılan ve sportif amaçlı olan serbest gürüş çalışmalarında sinema ve fotoğrafların (foto resimler, sinema filmleri, slayt vb. gibi) yeri ve nemi.

Slayt vb. araçların düzenlenmesi ve çözümlenmesi (açıklanması). Grüş müsabakalarının metodik olarak, sinema ve diğer foto-filmlerin çekilip hazırlanarak analizi. Serbest stilde greşenlerin karşılaşmaları sırasında teknik ve taktikleri uygulanışlarının gözlenmesi için çekilen slayt, video kaset filmleri, diğer benzeri belgelerin analizi.

15. Müsabaka kaideleri ve hakemlik:

Müsabaka kurallarının gerektirdiği sportif araçlar (hakemlik için gerekli malzeme, donatım ve eğitim kaynaklarının, enformasyonla, aydınlatma ve diğer benzeri donatım malzemesinin oluşturulması.

Müsabaka kuralları ve hakemliğin temel unsurları:

1. Müsabakaların yapılmasındaki usl (metod) ve zellikler.

2. Müsabakanın yeri ve yapılmasının organizasyonu;

a) Müsabaka yerlerinin donatımı;

b) Hakemlik belgeleri, hakemlere mesleki alet, donanım ve bunlara ilaveten teknik hüviyetin verilmesi sisteminin anlatılması;

c) Müsabaka durumlarının onaylanması;

d) Müsabaka harcamalarının (masraflarının) hesaplanması.

3. Müsabakaya katılanlar (yaşları, tıbbi muayene ve izin belgesi, sporcunun kategorisi, kilo-ağırlık kategorisi vb. bilgilerin verilmesi.

4. Hakem heyeti: (Hakem heyetinin kimlerden ve kaç kişiden oluştuğu ve fonksiyenel sorumluluklarının neler olduğu.

5. Hakemlik kuralları:

- a) Müsabaka programı ve talimatnamesi;
- b) Katılanların tartılması ve kur'a çekimi;
- c) Karşılaşmanın başlangıç organizasyonu ve merasimi;
- ç) Karşılaşma sırasında, güreşçilerin hareketlerinin değerlendirilmesi;
- d) Pasif güreşildiğinde ihtarlar ve bunların cezalandırılması;
- e) Karşılaşmanın sonuçları ve müsabakalarda bunların yerinin (derecelerinin) belirtilme

VIII. EĞİTİM ÇALIŞMALARI

Güreş okullarında eğitim çalışmaları genel eğitim yapan okullardakilere uygun olarak yapılır. Spor okullarının bu sahada ki çalışmaları diğer eğitim okullarıyla pratik uygulamada birbiriyle bağlı olmalıdır.

Antrenör ve öğretmenler, eğitim-antrenman çalışmalarının verimli olmasına, yüksek organizasyon yeteneğiyle sporcunun da kendine karşı spor uğraşlarında sorumluluk duygusunun pekiştirilmesi, bulunduğu yerin devlet mülküne ve demirbaşına (yurtlar, dinlenme yerleri, spor tesisleri, spor formaları ve diğer eşyalar gibi) karşı koruma alışkanlığı yaratmasına yardımcı olmakla ve izlemekle yükümlüdür.

Bu çalışmalarda başlıca (esas) eğitici faktörler şunlardır:

- Antrenör-öğretmenin kişisel örnek olması ve usta bir pedagog olması;

- Antrenman çalışmalarının açık ve verimli bir şekilde düzenlenmesi;

- Klüp veya kurumun teşekkülü ve güçlenmesi;

- Doğru moral yönlendirilmesi (motivasyon);

- İyi örnek olma ve arkadaşların yardımının sağlanması;

- Gelecek olan hazırlık devresinin programlanması ve bunun uygulanma sonuçları hakkında görüş alışverişinde bulunulması, sporcunun verimli katkılardan faydalanması.

Eğitim çalışmalarının etkinlik faaliyetleri:

- Güreş okulunun açılış yıldönümü ve okuldan mezun olanlara kutlama günleri düzenlemek;

- Güreşçiler için şeref panoları açmak.

Spor sağlık (dinlenme) kamplarıyla eğitim-antrenman kampları, antrenör-öğretmen ve genç sporculara en büyük eğitici ci-

kide bulunma imkanı sağlar. Bu devrede aşağıdaki eğitim çalışma faaliyetleri düzenlenir:

- Sporcuların kulüp toplantıları,
- Güreş takımı toplantıları,
- Memleket konularıyla ilgili veya uluslararası durumlarla ilgili konuşma, sohbet ve konferanslar,
- Bayram kutlamalarına katılmak,
- Milli bayramlarda yapılan resmi geçitlere katılmak,
- Büyük iş yerleri ve kurumları ziyaret etmek,
- Eski güreşçilerle buluşmak, savaş gazilerini ziyaret etmek.

Bu gibi etkinliklerin amacı sporcunun kişiliğini fikir yönünden eğitmek, yurduna ve ulusuna karşı sorumluluk duygusunu yüceltmek. Bu amaca bütün kültür kuruluşlarının ve genellikle edebiyat, müzik, folklor ve güzel sanatların etkileri de hizmet eder.

Görüş ve ideal edinme eğitiminde şu düzenlemelerden de etkin bir şekilde faydalanılır:

- Okuldan mezun tecrübeli güreşçilerin, genç güreş okulu öğrencilerine, kendilerinin eğitiminde yardımcı oldukları için "genç güreşçilerin şerefli eğitmeni" unvanları verilmesi merasimleri;
- Okula yeni sporcuların katılma merasimi (töreni) tertiplenmesi;
- Gruplardaki eğitim çalışmalarının devamlı kontrol edilmesi ve her yıl okulun öğretmenler kurulunca başarılı sporculara takdimameler düzenlenmesi;
- Okuldaki başarılı sporcuların "Başarılı-şerefli güreş hayat hikayeleri"ni içeren ve sporcuların resimleri de bulunan bir albümün çıkarılması;

- Okulun yeni öğrencilerinin bütün toplumsal hayır kurumlarında, görev yapmalarını sağlamak ve bunların hareketlerini yakından kontrol etmek;

- Okul gruplarındaki sporculardan herhangi birisi disipline uymayan davranışlarda bulunursa, ilk terbiye etkisi yapmasını sağlamak amacıyla, antrenör heyetinin bulunmadığı okul idare kurulu tarafından kendilerine disiplin cezası verilir;

- Bütün okul birliğinin, her kampın sonundaki ahlaki-eğitim ve toplum kültürü faaliyetleri sonuçlarını görüşmesi ve gelecek kamp çalışma programı hazırlığına katılmaları;

- Toplumsal kültür kurumlarından faydalanmak (tiyatro, film, sergi salonlarını ziyaret, ilginç kişilerle karşılaşmak, hastalarla görüşmek, kitap okumak, turistik ilginç yerleri görüp tanımak vs. gibi).

- Eğitici ve toplumsal kültür kuruluşlarını ziyaret programının uygulanması, antrenman çalışmalarıyla bağdaştırılarak yapılmalıdır.

Genç sporcuların eğitim çalışmalarını yaptıkları yerde, müsabakaların da yapılması gerekir. Güreşte sporcunun davranış özellikleri, ahlaki tutum ve tavrını izleyen antrenör, onda yüksek moral ve irade yeteneklerinin ne kadar iyi (sağlam) teşekkül ettiğine dair bir sonuca varabilir. Çünkü, özellikle müsabaka ortamının yarattığı gergin havada yalnız sportif ve teknik alışkanlıkların değil, aynı zamanda sporcunun moral ve psikolojik hazırlık derecesinin kontrol edilmesi mümkün olacaktır.

Bu yüzden, günlük çalışma defterine antrenör, yalnız öğrencilerinin sportif sonuçlarını değil aynı zamanda müsabaka sırasındaki ahlaki tutumlarını, moral ve psikolojik hazırlık bakımından ortaya çıkarıp, değerlendirip kaydetmelidir. Bütün bunları tesbit ederek sporcunun sadece müsabakalardan önce yalnız belirli bir yönünü geliştirmesini ikaz etmekle yetinmeyerek, aynı zamanda genel moral ve irade yeteneklerini kullanması için gerekli teşviklerde bulunmalıdır.

Antrenör-öğretmen, öğrencisinin güreşte göstermek mecburiyetinde olduğu irade gayretini özel hayatında da kullanması gerektiğini devamlı olarak hatırlından çıkarmamalıdır. Bunun için, güreş okullarının ve eğitim çalışma programını hazırlarken, antrenör-öğretmen, öğrencilerin okul öncesi yaşayışlarıyla, okuldaki toplumsal faaliyetleri sırasındaki ahlaki tutum ve davranışlarla da ilgilenmelidir.

IX. PSİKOLOJİK HAZIRLIK

Sporda yüksek ustalık derecesine ulaşmak ve müsabakalarda basamak, sporcuların hazırlık programının, birbirine bağlı olan teknik, taktik, fizik, teorik ve psişik (ruhsal) yönlerinin rasyonel bir şekilde titizlikle düzenlenmesine doğrudan doğruya bağlıdır. Sporunun ruhsal yeteneklerinin oluşması, yetişkin çocukluk ve ilk gençlik yaşlarında (çağlarında) en çok etkili olabilir ve antrenör-öğretmen, bunun için elindeki bütün araç ve psikolojik metodları etkin bir şekilde kullanmak sorumluluğunu üzerinde duymalıdır.

Genç sporcuların, ruhsal hazırlık çalışmaları safhasında, belirli bir spor dalında ustalık kazanmalı ve aynı zamanda önemli müsabakalara katıldıklarında bir sonuç ümidi beklemelerine imkan verecek ruhi (psikolojik) yetenek ve kişisel yeteneklerin elde edilmesi yolunda eğitime tabi tutulmalıdırlar.

Spor okullarındaki genç güreşçilerin ruhsal hazırlıkları, tam bir ders yılı devam eden genel psikolojik hazırlığı müsabakaya hazırlıklarını sporcuların sinir (ruhi) durumlarının yorgunluklarının giderilmesi çalışmalarını içine alır.

Psikolojik ve ahlaki eğitim program örneği

Ders (sınıf grupları)	Ders yılları	Konular	Uygulama müddeti	Sorumlu uygulayıcıları
İlk hazırlık	I. yıl	Öğrencinin ailesi hakkında bilgi	her ay	Antrenör ve okul idaresi
	II. yıl	Okul-aile (veli) toplantısı	Eylül, Aralık, Mart, Mayıs	Antrenör
	III. yıl	Başarı kontrolü (günlük ders çalışma defteri)	Her ay	Antrenör
		-Okulları ziyaret, öğretmenlerle konuşma (mülakat)	Ders yılı sırasında	Antrenör
		-Dini ve milli bayramlarda kutlama toplantıları	Türkiye'deki takvimlere göre tarihler belirtilecektir.	Antrenör
		-Artistler ve sanat kurumlarını ziyaret ve karşılaşmalar	Ağustos, Aralık	Antrenör
		-Tiyatro ve müzeleri ziyaret		Antrenör
		-Türk inkılap tarihi dersleri	Ders yılı içinde	Antrenör
		-Sporla ilgili geceler tertiplemek, ün-lü güreşçi ve antrenörlerle toplantı yapmak.	Nisan Kasım, Şubat, Mayıs	Antrenör
		-Resmi kabul düzenlemek (okulda)		Antrenör
		-Kahramanlık ve vatan sevgisi konulu kitaplar hakkında konuşmalar düzenlemek	Eylül Ağustos, Mart	Antrenör
		-Ders malzemesi hazırlamak, albüm düzenlenmesi ve duvar gazetesi malzemesinin	Ağustos Eylül, Aralık, Mart,	

Sporcuların genel psikolojik (ruhsal) hazırlığı

Sporcunun genel (ruhsal) psikolojik hazırlığı, kişisel ve insanlararası ilişkilerin oluşturulması, sporcu ruhunun gelişmesi, özelleştirilmiş (ruhsal) psişik fonksiyonlarla psikomotor yeteneklerin gelişmesi amacını güder.

Antrenör öğretmenler, sporcuları Türk toplumunun ahlaki kurallarına göre eğitmeleriyle sorumludurlar.

Sporcu ve takımlarının (gruplarının) ruhsal bakımdan hazırlanmalarıyla ilgili çalışmalarda keza özel (spesifik) moral ve ruhsal yetenekler oluşur. Bunlar, spora karşı ısrarlı (dirayetli) ilgi, antreman rejimi (disiplini)ne intibak, antrenör, kurum veya kulübe karşı görev yapma duygusu, hazırlık planının (programının) uygulanması ve müsabakalarda sonuç almak sorumluluğu duygusu, hazırlık görevlerini yaparken çalışkanlık ve devamlılık gibi davranışlar, bu ruhsal yeteneklerin kapsamına girer.

Antrenör, sporcuda, munislik (topluma intibak, uyum yeteneği), arkadaşlarına karşı iyi niyet, onlara ve antrenöre saygı, başkalarına ve kendine karşı titizlik, kendi kendini eleştirme alışkanlığı, sporcu gururu, kendi kendini eğitime gayreti gibi güzel ahlaki davranışlarını oluşturur.

Hazırlık sırasında görülen ve antreman rejiminin (şartlarının) uygulanmasına riayet edilirken ve keza müsabakalarda şu irade özellikleri benimsetilir: Hazırlık sırasında faydalı ve bağımsız davranışda bulunmak, bütün çalışma yüklemesi şartlarında ustalık elde etmek gayretinde dirayet, riski gerektiren egzersizlerde cesur ve kendine hakim olmak, müsabakaların zor durumlarında kararlı ve müteşebbis olmak, yorgunluk hallerinde sebatkar (metin) ve dayanıklı olmak.

Ruhi hazırlık çalışmasında hayatın, antrenman ve müsabakaların çeşitli şartlarında ruhsal dayanıklılık alışkanlığının benimsenmesi eğitimi üzerinde durulur.

Ahlakın genel moral ölçüleri, birlikte hareket etmek, karşılıklı gereksinim ve yardım, hazırlık ve müsabakalar sırasında güzel ruhi havanın yaratılması, gurup üyeleri (sporcu gurubuna ait fertler) arasında karşılıklı anlayış ve müştereken davranış gibi kişilerarası olumlu ilişkiler oluşur. Güreş sırasında oluşan geniş görüş açısı ve konuyla ilgili derin bilgi sahibi olmak, hazırlık çalışmalarının programlanması ve analizini yapmak niteliği, kendi hazırlık ve antrenman durumu analizi, sporcunun kendi deneyimiyle diğerlerinin bağdaştırılması gibi nitelikler sportif zeka birikimi olarak değerlendirilir.

Taktik icraatı uygulama düşüncesi (hücum seyrini planlama yeteneği, müsabaka sırasında oluşan duruma anında intibak ve ani karar vermek, ayrı hareket ve hücum planını düzeltmek, müsabakalarda kendi hücumuyla rakibin ataklarını tahlil etmek vs.) uzmanlaşan idrak (kavrayış, saha, zaman, gayret, tempo, komple uzmanlaşmış kavramlar, susmak, rakip, hücum mesafesi duyguları vs.) reaksiyonlar, dikkatli olmak gibi yetenekler (konsantre olmak, dağıtıcılık ve başka yöne bağlama yeteneği) **uzmanlaşan ruhi faaliyetler alanına girer.**

Eğitim-antrenman dersleri çalışmaları safha ve devrelerine bağlı olarak sporcuların ruhsal hazırlık ve metod araçlarının dağılımı, Ruhi ve pedagojik etkilendirilme araç ve metodları, bütün ders yılı süren hazırlık safha ve devrelerinde uygulanmalı, devamlı olarak tekrarlanıp mükemmelleştirilmelidir. Bu uygulamalardan bazıları, şu veya bu yıllık eğitim ve antrenman özellikle önemli müsabaka hazırlığında aşırı yüklemeler sonucu dinlenmeler sırasında yapılırsa, daha da büyük önem taşır.

Grupların ilk hazırlık safhasındaki derslerinin ağırlık noktasını, spora karşı ilgi formasyonu, doğru sportif motivasyon, genel ahlaki ve karakterle ilgili özel moral ve psikolojik dersler (bilhassa antrenman çalışmalarını sevmek, bunların kaidelerine karşı disiplinli tutum ve riayet, programı uygulamada sorumluluk duygusu ve müsabakalarda sonuç alma isteği, antrenöre saygı,

kendinden çok şey beklemek gerektiği ve s.), spor gurupları arasında var olan kişilerarası olumlu ilişkileri korumak, en basit sansomotör reaksiyonları geliştirmek, dikkatli olmak, kendi kendini kontrol etme alışkanlığını oluşturmaya gereklidir.

Tüm bir ders yılı hazırlık programı devrelerindeki psiko-pedagojik uygulamaların hedeflerinin dağılımında aşağıdaki esaslar üzerinde durulması gerekir:

Hazırlık döneminin birinci devresinde, sporcuların moral ve ruhsal eğitimleri, sportif zekalarının gelişimi, müsabakaya katılmanın hedef ve ödevleri, müsabaka için gerekli genel ruhsal hazırlığın içeriği, irade yeteneklerinin gelişmesi ruhsal hazırlığın mükemmelleştirilişiyle ilgili araç ve psikolojik, pedagojik etkinlik metodlarının uygulanmasına yer verilir.

Hazırlığın müsabaka safhasında, ruhsal dayanıklılık gelişimi, dikkatlilik özellikleri, güreşmek için özel ruhi hazırlığa erişme ve müsabakalarda bir sefere (savaşa) çıkış havasında hazır olma psikolojisi üzerinde ağırlıklı olarak önemle durulur.

Geçiş safhasında öncelikle sporcuların sinir ve ruhsal durumlarının dinlendirilmesiyle (sakinleştirilmesiyle) ilgili araç ve metodlardan faydalanılır. Hazırlığın bütün devreleri sürecinde, sporcuların karakterlerinin moral özelliklerini mükemmelleştirecek ve aynı zamanda ruhsal durumlarının düzene girmesini sağlayacak metodlar uygulanır.

Eğitim-antrenman dersleri verilirken, keza devamlı faydalanılan bazı ruhsal ve pedagojik etkilerin araç ve metodlarının öncelikle kullanıldığına dair belirli bir temayül vardır. Eğitim çalışmalarının başlangıç (giriş) kısmında genç sporcuların kişiliklerinin çeşitli özelliklerine yönelik ruhi ve pedagojik sözlü ve diğer etkileri bulunan metodlar uygulanır; zeka ve ruhsal fonksiyonların gelişmesine yardım eden bilgiler verilir. Derslerin hazırlık kısmında, dikkatin, sensomotör ve diğer irade yeteneklerinin gelişmesi ve esas olarak, ihtisaslaşmış ruhsal fonksiyon

ve psikomotor yeteneklerin, ruhi direniş, kendi kendini kontrol ve ayarlama kabiliyetinin mükemmelleşmesi metodlarından yararlanılır; sporcuların özel ruhsal hazırlık seviyesi yükseltilir.

Derslerin sonuç kısmında, kendi kendini ayarlama ve sinir-ruh yorgunluğunu giderme kabiliyeti mükemmelleştirilir.

Anlaşıldığına göre, ruhsal hazırlığın araç ve metodlarının dağılışındaki (taksimindeki) esas odak noktasını, kesinlikle, sporcuların ruhi (psikolojik) özellikleri, onların kişisel hazırlık amaçlarıyla antrenman çalışmalarının (derslerini) yönlendirilişini oluşturur.

X. GÜREŞÇİLERİN HAZIRLANMASI SIRASIN- DA DİNLENME VE TOPARLANMALARINI SAĞLAYAN KURUM VE ARAÇLAR

Dinlenme ve toparlanma araç ve kurumları dört gruptan oluşur: Pedagojik, ruhsal (psişik), hijyenik (sağlıkla ilgili araç ve kurumlar) ve mediko (tıbbi), biyolojik.

Pedagojik araçlar:

Antrenman rasyonel bir şekilde düzenlendiği takdirde, kalan diğer toparlanma ve dinlenme araçları etkinliklerini yitirdikleri için pedagojik konudakiler esas sayılırlar. Bu pedagojik araçlar, kısa program (mikrosikl) uygulanmasında, toparlanma olayının teşvik (gayrete getirme teorisini) sağlayan bir antrenman çalışmasının (optimal) rakibin ruhsal yapısının güçlenmesini hedef alır. Böylece her ayrı antrenmanın daha rasyonel bir şekilde uygulanması sağlanmış olur.

Özel psikolojik etkiler:

Kaliteli psikologlar, antrenman eğitimi sırasında sporcuların ruhsal dengesini kontrol edip ayarlar. Fakat, spor okullarındaki öğrencilerin serbest zamanlarını yönlendirmede, ruhsal gerginliklerini ve benzeri ruhsal durumlarındaki düzensizlikleri gidermede, antrenör öğretmenlerin rolü büyüktür (bu faktörler, toparlanma-dinlenme teorisinin karakter ve seyrine önemli etkiler yapar).

Dinlenme-toparlanmanın hijyenik (sağlıkla ilgili) araçları:

Bu ayrıntılı olarak incelenip araştırılmalıdır: Bu günün, çalışmaların, ders konularının, dinlenme ve beslenme şartlarına göre değişik durum arzeder. Çalışma sahaları, yatakhane ve oturma odaları binalar ve kullanılan demirbaş eşya ve sportif araç ve

malzemenin sağığıya uygun halde bulunması muhakkak şekilde gereklidir.

Dinlenme-toparlanma araçlarının mediko (tıbbi) ve biyolojik gurubu :

Bu grupta rasyonel beslenme, vitamin takviyesiyle toparlanmanın fiziki araçları yer alır.

Antrenman eğitim kamplarındaki beslenmeyi organize etmek için bilim kurumlarının yardımına ihtiyacı vardır.

Toparlanma-dinlenmedeki fiziki faktörler büyük bir grup araçtan oluşup, bunlar genellikle fizik tedavide kullanılırlar. Toparlanma ve dinlenmede fiziki araçların rasyonel olarak kullanılması, vücudun dayanma ve ağırlık kaldırma sisteminin (adalelerinin) travma (sakatlanma) ve hastalanmasının peşinen önlenmesini sağlar. Sportif uygulamada, çeşitli tip el ve aletlerle yapılan masaj şekilleri, duş (su altı, vibrasyonlu-titreşimli duş), banyo kuveti, sauna, lokal, fizyoterapik etkinlikler, elektro şok tedavisi vs. gibi teknik araçlar geniş çapta kullanılır.

Bu yüzden, okul çağında, bir fizik seansına bir yöntemden fazla uygulanmaması gerekir. Bütün gün boyunca bir tek seansa yetinilmelidir. Vücuda genel etki yapan araçlar (masaj, sauna, banyo kuveti), hekim tavsiyesiyle ve en çok haftada 1-2 defa kullanılmalıdır.

Mediko-biyolojik araçlar ancak hekim tavsiyesiyle tahsis edilir ve ancak onun gözetiminde uygulanır.

Sportif çalışma azminin (yeteneğinin) azalması durumunda dinlendirme-toparlanma araçlarından yararlanır. Sporunun çalışma gücünün toparlanması tabii yollarla gerçekleşebiliyorsa buna ilave test ayrıca dinlendirme araçlarının kullanılması, antrenman etkinliğinin (effektivitesinin) azalmasına ve sporcu performansının düşüşüne neden olabilir.

Dinlenmede psikolojik araç olarak, otojen (kendine özgü, kişisel) antreman, dinlenme amaçlı kültürel organizasyonlar (faaliyetler), iyi hayat şartlarının tesisi ve s. gibi tedbirler (önlemler) tavsiye edilir..

XI. MEDİKO (TIBBİ) - BİYOLOJİK KONTROL

Mediko-biyolojik kontrol, sporcunun fonksiyonel ve fiziksel durumuyla vücuduna antrenman çalışmalarının etkileriyle ilgili olarak yapılır.

Biyolojik kontrolün ödevleri:

1. Uygulanan araç ve antreman metodlarının etkinlik (effektivite) değerlendirilmesi.
2. Sporcunun fonksiyonel çalışmaları sırasında yapılan yüklemde aktivite dereccesinin belirtilmesi.
3. Dinlenme uygulamalarının dinamizminin araştırılması..

Biyolojik kontrol metodları

Yukarıda belirtilen ödevlerin halli için, aşağıdaki inceleme metodlarından faydalanılması öngörülür:

- a) Sporcunun kanının laktatı
- b) Sporcunun sıvı halindeki kanı
- c) Altı dakikalık test yapılması
- ç) Elektro-kardiyogramı (nabız atışlarının, emosyonel gerginlik derecesi, kalp adalçerinin durumunu değerlendirmek için) alınması.

Araştırmalardan elde edilen bilgiler, operatif, seyyal (akıcı) her devrede bir alınan karakterde olmalıdır.

Tıbbi kontrol

Hekim kontrolünün esas şekli- tıbbi incelemedir. Bunlar basit (birinci, basit), tekrarlanan ve ilaveli araştırmalar şeklinde uygulanır. Basit tıbbi kontroller her antreman öncesi yapılır. Tekrarlanan muayeneler (her yıl yapılır), yapılan sportif çalışmaların isabetliliği (doğruluğu) ve etkinliği (effektif oluşu) hakkında görüş sağlanmasına imkan verir. Bu bilgilere dayanılarak, nasıl

bir eğitim-antreman çalışma şeklinin düzenlenmesi gerektiğine dair tavsiyelerde (önerilerde) bulunulur. İlave hekim muayenesi, müsabaka öncesi, hastalıktan ve travmalar (sakatlanmalar) dan sonra, sistemli yapılan yoğun antremanlardan sonra ve s. gibi durumlarda yapılır. Güreş yapan sporcular, güreş okullarında görevli hekimler tarafından en az altı ayda bir muayene olurlar. Güreş okullarının birincileri (kaliteli güreş öğrencileri) dispanserlerin denetiminde tutulurlar. Güreş okulu yöneticileri, tıbbi muayene programı hazırlar. Bu, programla uyumlu olunmalıdır.

Dispanser ve ayrıntılı (yoğun) dispanser araştırmaları yılda 1-2 defa yapılır. Derinleştirilmiş (yoğun) tıbbi incelemelerde (muayenelerde), güreşin özellikleri göz önünde tutularak, modern muayene usuller uygulanır. Bu muayeneler hekimin muayene odasında devre, komple muayeneleri, sporcunun dinamizminin sağlık kontrol, antremanlı oluş derecesi, çalışmaların etkinlik değerlendirilmesi, tavsiyelerin yerine getiriliş kontrolü, derinleştirilmiş muayenelerde, elde edilen bilgilerin kontrolü için yapılır.

Diğer tıbbi muayeneler, çeşitli antreman safhalarında (antreman öncesi, çalışmalar sırasında, sabah saatlerinde, sporcu hazırlama kamplarında ve diğer durumlarda) yapılır. En çok, sağlık bilgisi sağlama amaçlı, hekim ve sporcu için zor olmayan muayene usulleri (metodları) uygulanır. Bunlar sayesinde fonksiyonel durum ve dinamizm hakkında defalarca bilgi alınabilir; yani bu bir nevi kontrol (tıbbi muayene) usulüdür. Güreş okulu öğrencilerinin sağlık muayenelerinin zamanında yapılmasının organizasyonu ve sorumluluğu, okul yöneticileriyle aynı zamanda antrenörlere aittir.

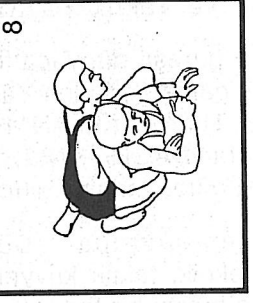
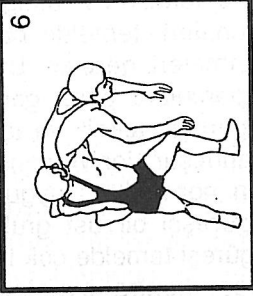
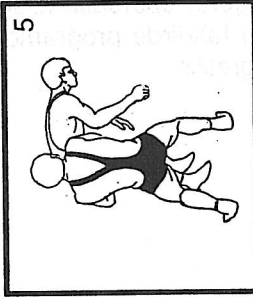
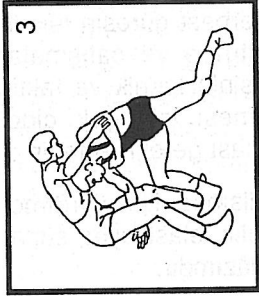
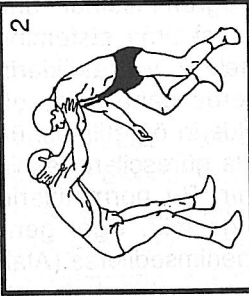
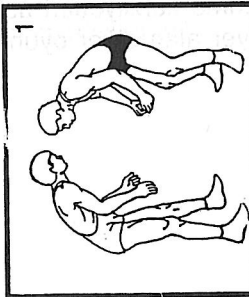
XII - Teknik ve Taktik Hazırlık

Türk Serbest grei dünyaca çok iyi tanınmaktadır. dünyaca nl Türk greçilerinden Yaşar DOĞU, Celal ATIK, Gazenfer, BİLLGE, Hamit KAPLAN, Hüseyin AKBA, Hasan GÜNGÖR, Mustafa DAĞISTANLI, Mahmut ATALAY ve Ahmet AYIK dünya güreş tarihine altın harflerle geçmişlerdir.

Bu greçiler Avrupa, Dünya ve Olimpiyat ampiyonlarında teknik, taktik kuvvet ve fizik durumları ile diğer greçilerden büyük bir farklılık göstermekte idiler. Türk antrenörleri ve greçileri bu dönemde serbest grein teknik ve taktiğinin gelişmesi için birçok araştırma ve çalışmalar yapmışlardır. Son yıllarda ise Türk greinin teknik ve taktik gelişmelerinin en üst düzeye erişebilmesi için çok ciddi çalışmaların yapılması ve önlemlerin alınması gerekmektedir.

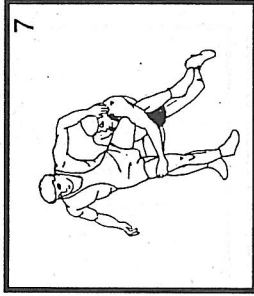
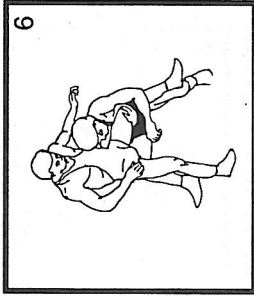
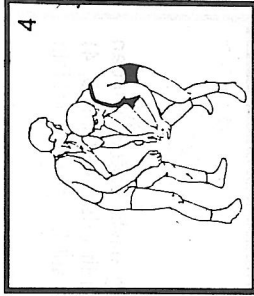
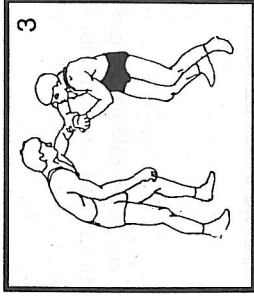
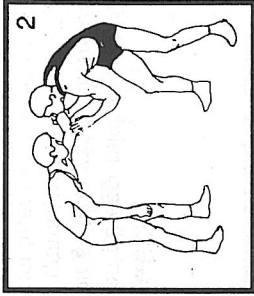
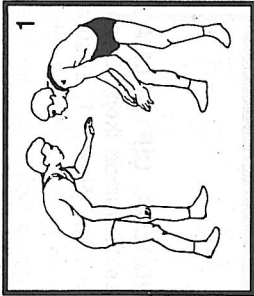
Greimizin teknik ve taktiğinin gelişmesi için yardımcı hazırlık olarak kuvvet, çabukluk, dayanıklılık, elastikiyet, sr'at ve psikolojik hazırlıklarının tamamlanması lzımdır.

Serbest grete teknik ve taktiğin öğretilmesinde antrenörlerin acele etmeleri, temelde basamaklama sistemine uygun olarak öğretmeleri gerekir. Bu teknik ve taktiklerin öğretilmesi yalı sporculara göre, gençlerde daha kolay olmaktadır. Serbest grete teknik ve taktiklerin öğretilmesi  yıla göre programlanmıştır. Her yıl sonunda greçilere teknik ve taktik yönünden normatifleri uygulanır. Bu normatiflerin sonuçlarına göre güreşçi bir üst gruba geçirilir. EĞer genç greçiler serbest grei temelde çok iyi benimsedilerse (Atak hareketler, müdafaa, kontra oyunlar ve kombineler) antrenörün görüşüne göre, sporcuların öğrenme kabiliyetleri üst seviyede grldĞ takdirde programda yer alan diğer oyunlarda greçilere öğretilir.



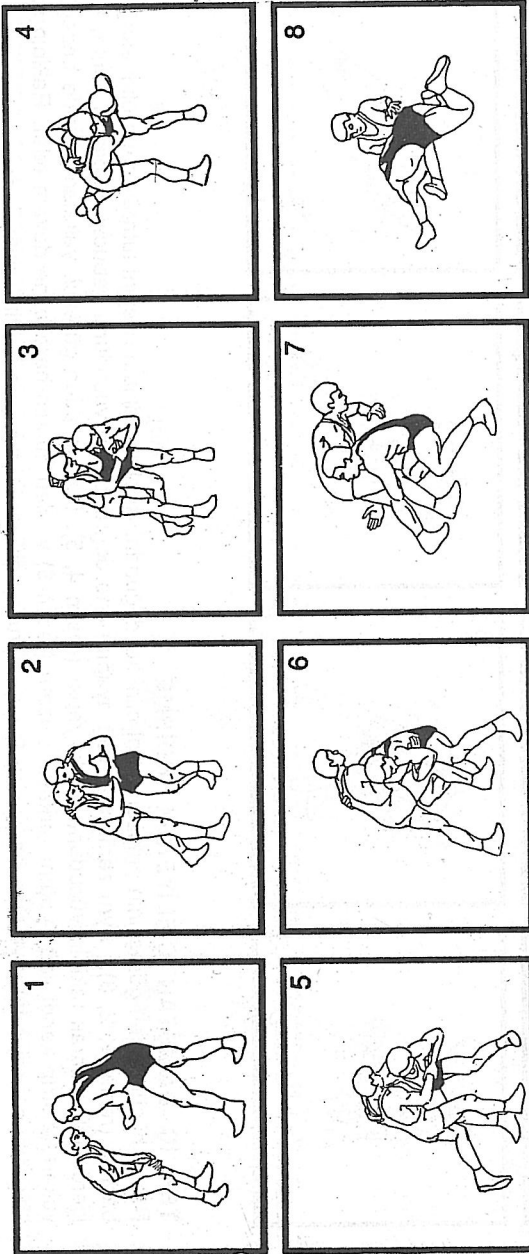
TEK DIŞ DALMA

Rakibin uzattığı eline karşılık olarak, hücum eden güreşçi, sol eliyle onun başını itmekle, onun dikkatini dağıtır. (Resim 1, 2) rakip savunma durumuna geçtiği anda, hücum eden taraf, suratla, ayağını ileri sürerek onun sağ bacağına yakalamayı başarır. (Resim 3, 4). Rakibi bacağıyla beraber iki eli ile kalçasından yakalayarak, onu suratla omuzlarının hizasına (yukarı) kaldırır. (Resim 5, 6) bunu takiben hücumuna devam eden güreşçi, rakibini hemen yere indirir ve bu pozisyonunda tutar. (Resim 7, 8)



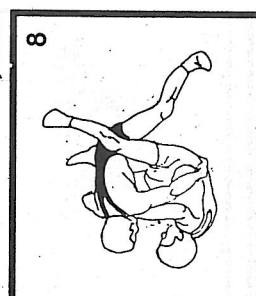
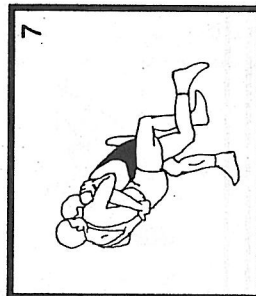
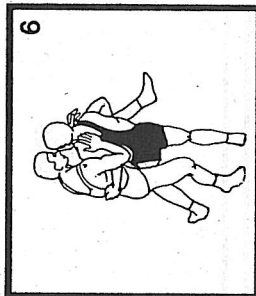
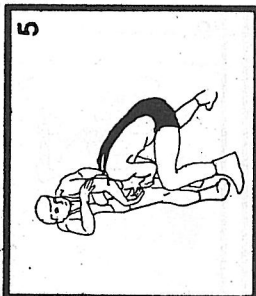
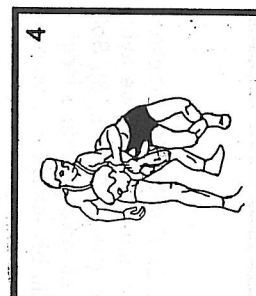
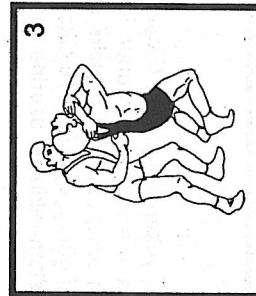
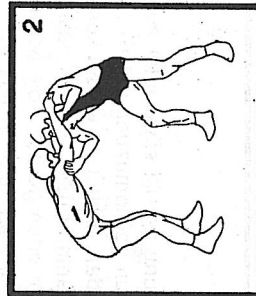
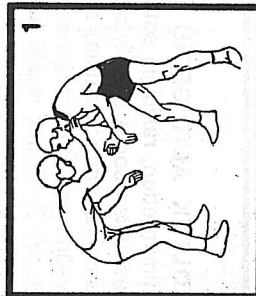
TEK İÇ DALIŞTAN ÇİFLİYEREK İNDİRME

Rakip; hücum eden güreşçinin omuzuna, sol elini koyduğunda, iki eliyle rakibin bileğini tutarak onun elini aşağıya bastırır (resim 1, 2, 3). Aynı zamanda, sağ ayağını öne doğru kıvrıp vücudunu çabucak eğdikten sonra, baş içinde tek dalarak rakibin vücuduna baskı yapar (resim 4, 5). Hücum eden güreşçi, yakaladığı rakip bacağına yukarı kaldırıp kendi sağ ayağını arkasına uzatır (resim 6) ve ileri hücum hareketine devam eder. Rakibin sağ kalçasını sol eliyle tutar ve onu, omuzuyla ileriye doğru tip çifliyerek mindere indirir (resim 7, 8).



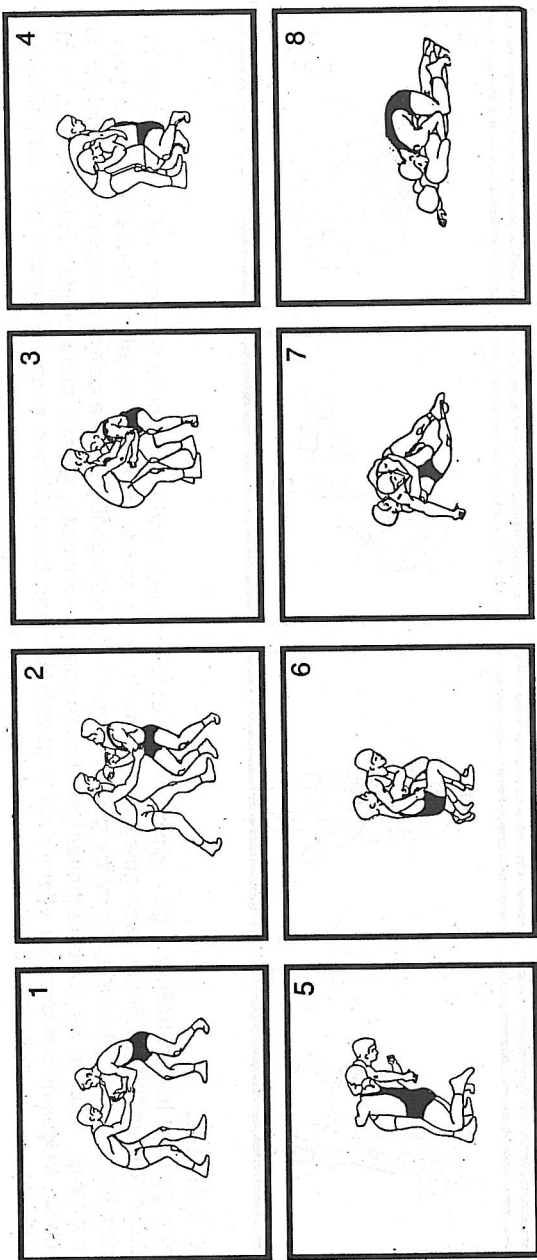
ÇANGALDA ÇİF DALMAYA GECİŞ

Yüksek durumda iken hücum eden güreşçi rakibe yaklaşır ve sol eliyle rakibin bileğini sağ eliyle koltuk altından rakibi asar. (Resim 1, 2) süratli bir şekilde yana dönerek ayağını içten takarak rakibini tehdit eder. (Resim 3, 4) rakip dengesini korumak için savunmaya çalışır. Bu anda atak yapan güreşçi ellerini süratli bir şekilde rakibin ayaklarına indirir. Rakibin iki ayağını tutar ve yere indirir. (Resim 7, 8).



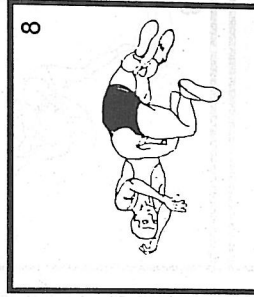
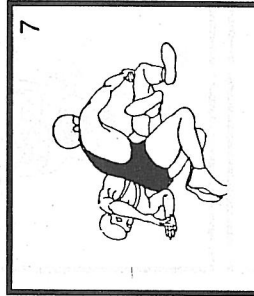
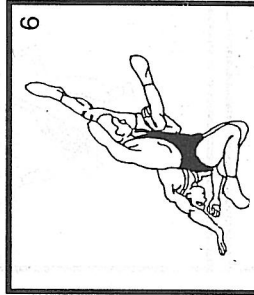
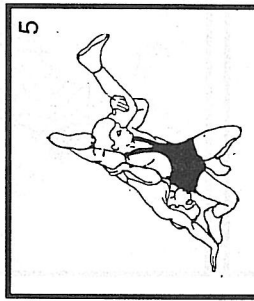
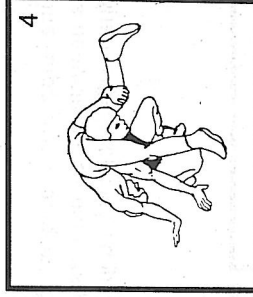
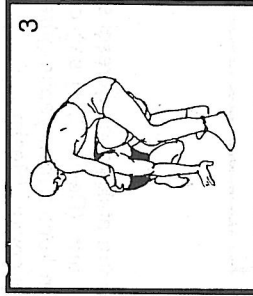
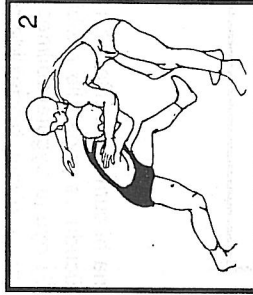
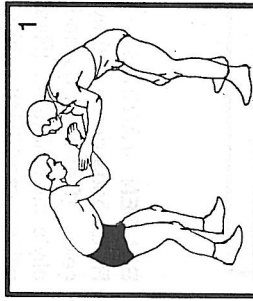
İÇ ÇANGAL

Rakip güreşçi, hücum halinde rakibin omuzuna elini koyduğu anda, aldattıcı bir hamleyle rakibin sağ kolunu yakalar (Resim 1, 2); Hücum eden güreşçi, savunmaya geçiş anında rakibin sol kolunu yakalar ve tek kol hareketine devam eder. (Resim 3, 4); rakibe göğsünü çeviren (rakiple göğüs göğüse gelen) güreşçi onun ellerini bir an için bırakıp. (Resim 5); sol bacağından yakalar. Hücum durumundaki güreşçi bunu takiben ayağa kalkar, fakat rakibin kalçasını bırakmaz ve elleriyle onun gövdesini sarar; bunu takiben ayağıyla içerden ona çangal takar. (Resim 6); omuzu ile ileri hareketle rakibini tehlikeli pozisyonda mindere indirir. (Resim 7, 8)



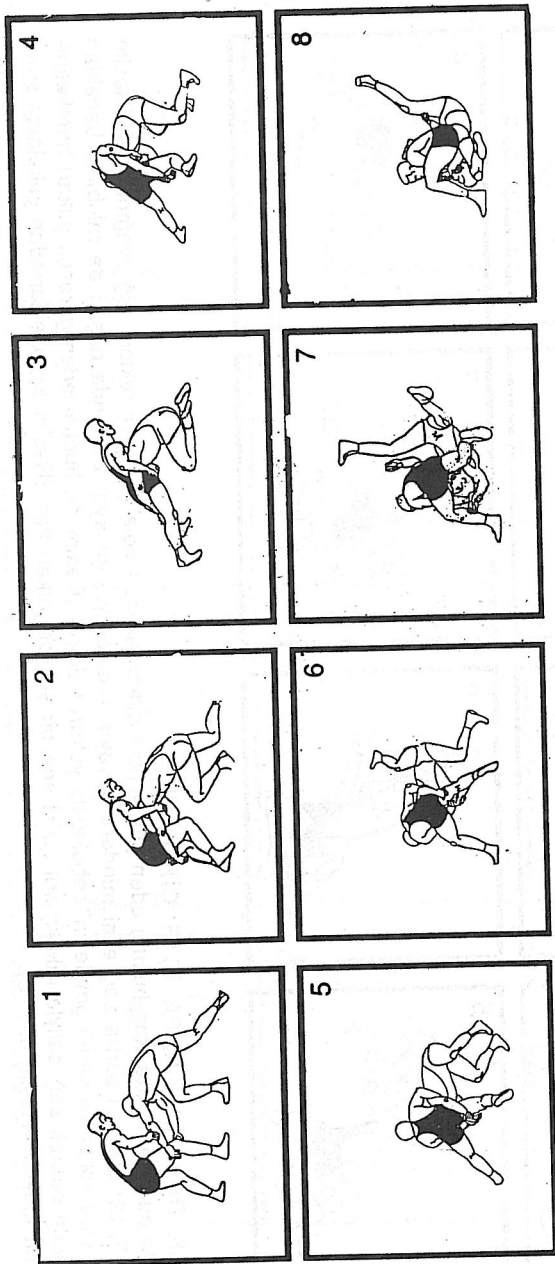
KOLTUK ALTI GEÇİŞ

Hücum eden, rakibinin sol kolunu her iki eliyle tutar ve onu yukarıya kaldırır. (Resim 1, 2). Rakibi elini çabukça bıraktıktan sonra sol eliyle onun sağ omuzunu yukarı iter; sonra yere çöküp onun koltuk altından dalar ve aynı zamanda onun (rakibin) arkadan vücudunu ve sol kolunun omuzunu dıştan bloke eder. (Resim 3, 4, 5, 6). Sol ayağını geri atıp (çekip) sağ yanına düşen, hücum halindeki güreşçi, rakibini yüzükoyun bir halde mindere indirir. (Resim 7). Sonuç olarak hücum eden güreşçi sola dönüp üstten rakibinin üzerine kontrollü bir şekilde iner ve onu göğsüyle mindere bastırıp bu durumda tutar. (Resim 8).



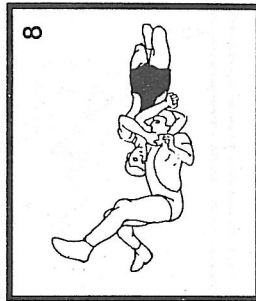
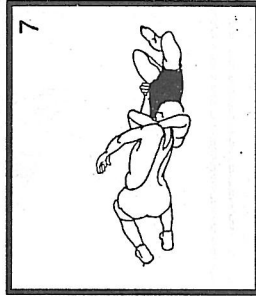
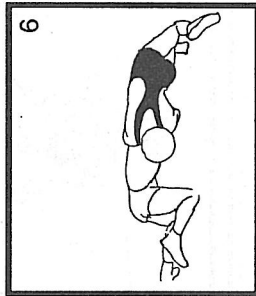
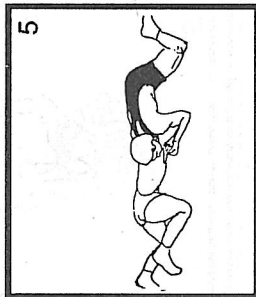
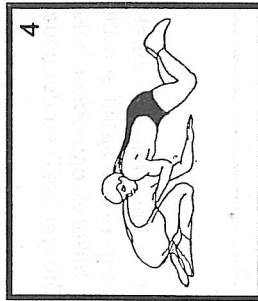
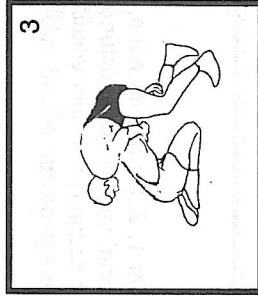
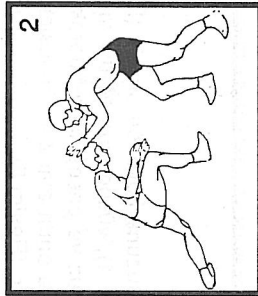
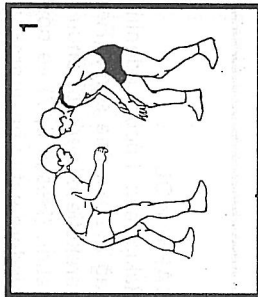
TEK DALIŞTAN Kafa İçte Çıftleme

Orta duruşta ayakta iken hücum eden güreşçi sol ayağıyla öne - sola çöker ve rakibin sağ ayağını tutar. (Resim 1, 2, 3); bundan sonra sağ elini mindere dayayıp (destek yapıp) aynı zamanda başını da rakibin bacakları arasına sokar ve kendi gövdesini çabuklukla yukarı kaldırır. (Resim 4); hücum eden güreşçi, yukarı hareketine devam ederek sağ eliyle rakibin sol dizini sert bir şekilde yukarı iter. (Resim 5); ayaklarından yakalayıp solayana devirir. (Resim 6, 7, 8).



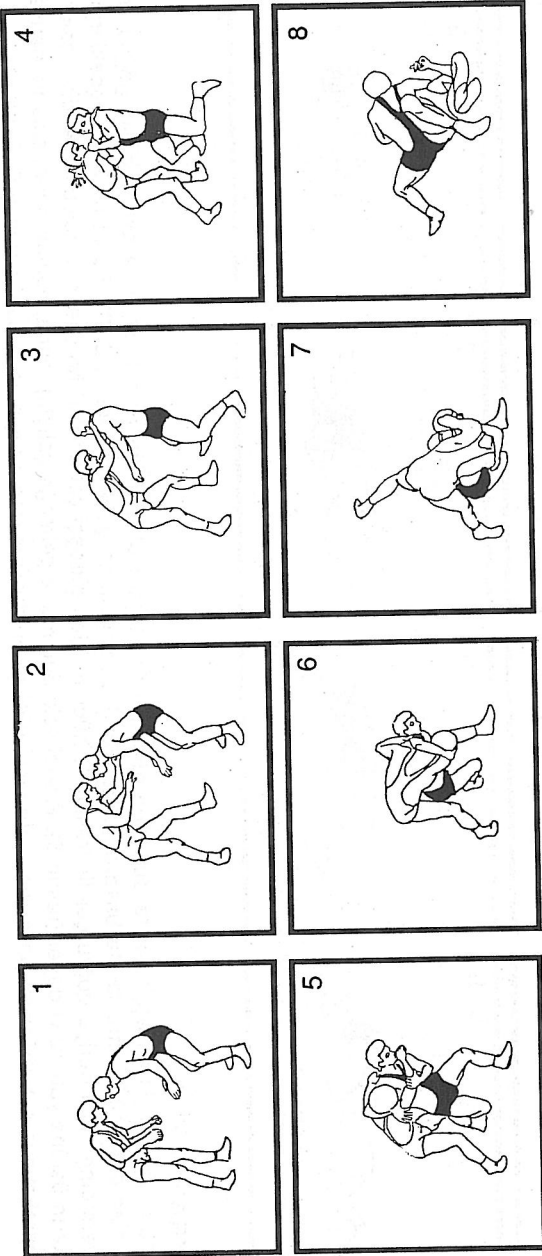
BELDEN YANBAS

Rakip önde duran sağ ayağına hücum eder. (Resim 1) Kontra atak yapan güreşçi süratli bir şekilde ayağını geriye çeker. (Resim 2) bu anda vücudu ve göğsü ile rakibi bastırır. (Resim 3, 4) sağ eliyle rakibin koltuk altından sol eliyle bileğini tutar. (Resim 5) oyununu uygulayabilmesi için kontra atak yapan güreşçi rakibine ileriye adım atma imkanı verir. (Resim 6) sağ tarafa süratli bir şekilde rekibi çevirir. (Resim 7, 8).



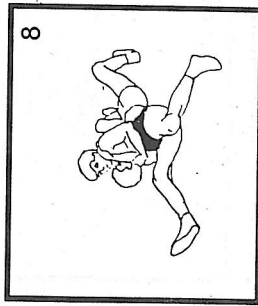
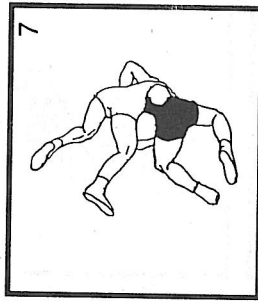
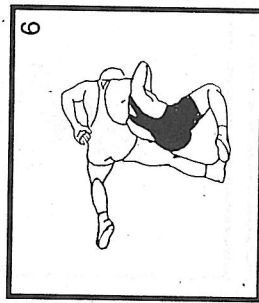
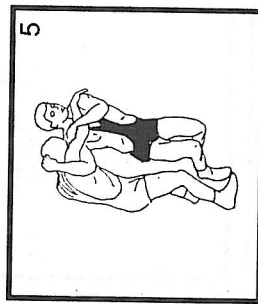
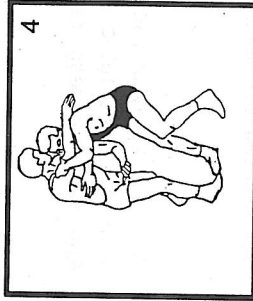
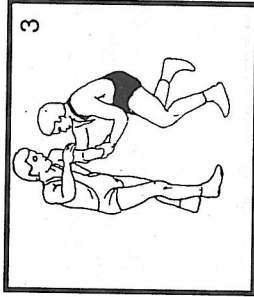
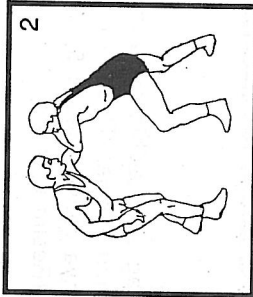
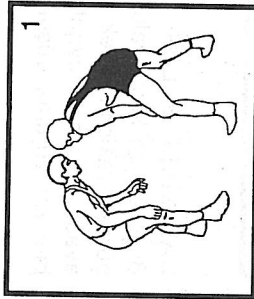
KRAVAT

Karşılıklı her iki güreşçi ayakta dururken hücum eden taraf (rakibine dıştan tek dalar). Rakip güreşçi göğsü ile dalan güreşçinin omuzlarına basarak boyunduruk pozisyonuna geçer (resim 1, 2, 3). Fakat rakibine bacaklarını vermemek için geriye doğru çekilir (resim 4) hücum eden güreşçi çabuk ileri hareketlerle rakibini kendine çekip karnı üstüne yatırmayı dener (resim 5). Rakibi eski durumuna gelmeğe çalıştığı anda, hücum eden, sola ve geriye hareketlerle çabuk kravat pozisyonu alıp onu tehlikeli bir duruma getirir (resim 6, 7, 8).



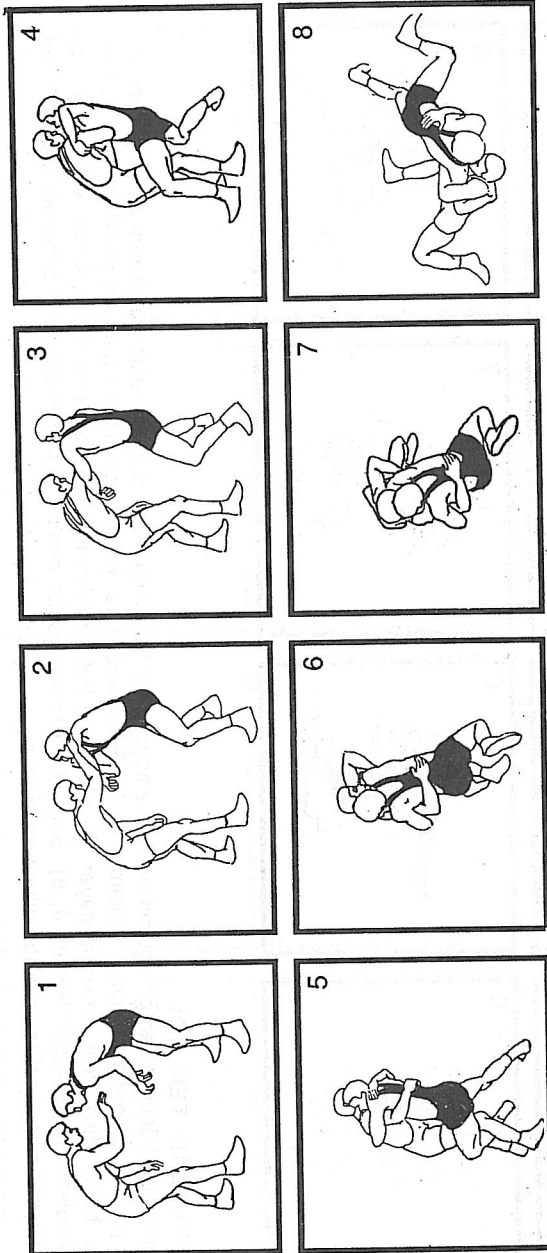
KAFA KOL

Rakip, elini hücum edenin omuzuna koyduğu sırada (Resim 1, 2, 3); hücum eden, sert bir hareketle onu iterek sağ ayağını öne sürer (Resim 4); vücudunun ağırlık merkezini sağ ayağının üstüne aktararak rakibe sırtını sert bir hareketle dönerken, onun omuz ve ensesinden tutarak hız kazanır; rakibinin vücudunu bükerek onu döner hale getirir. (Resim 6, 7) ve böylece onun omuz ve ensesini tutmağa devam ederek rakibi kötü (tehlikeli) bu durumda mindere sırtını bastırarak yatırır. (Resim 8).



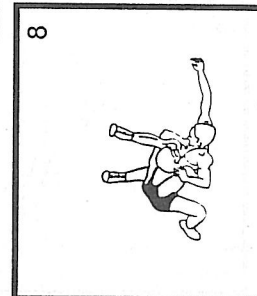
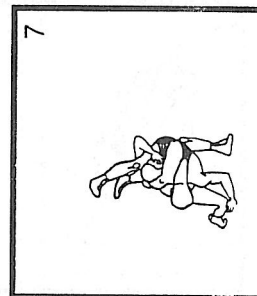
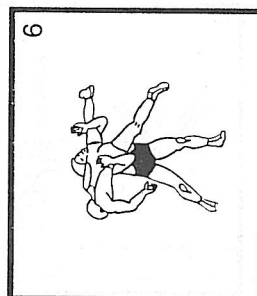
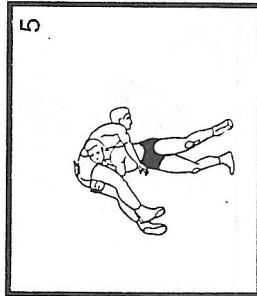
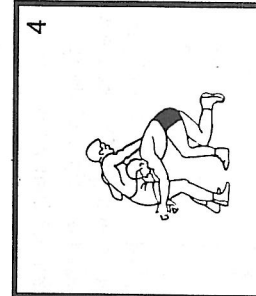
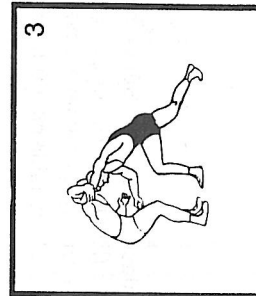
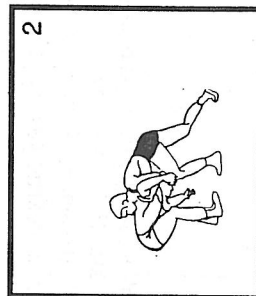
OMUZDAN TEK KOL

Rakip elini hücum eden güreşçinin omuzuna koyduğundan hücum eden güreşçi rakibi iterek omuz başıyla omuzunu yakalayıp dengesini bozar (Resim 1, 2, 3). Buna karşılık rakip, çıkış pozisyonu bulmayı dener ve sağ elini, rakibi bloke etmek için omuzuna dayar. Bu durumda hücum eden onun omuz başını tutup, kendi sağ elini rakibinin koltuk altına sokar. (Resim 4, 5). Sağ dizi üzerine çöküp acele döner Rakibini omuzdan tek kolla tehlikeli pozisyonda yere indirir ve sırtını sıkıca mindere bastırır (Resim 6, 7, 8).



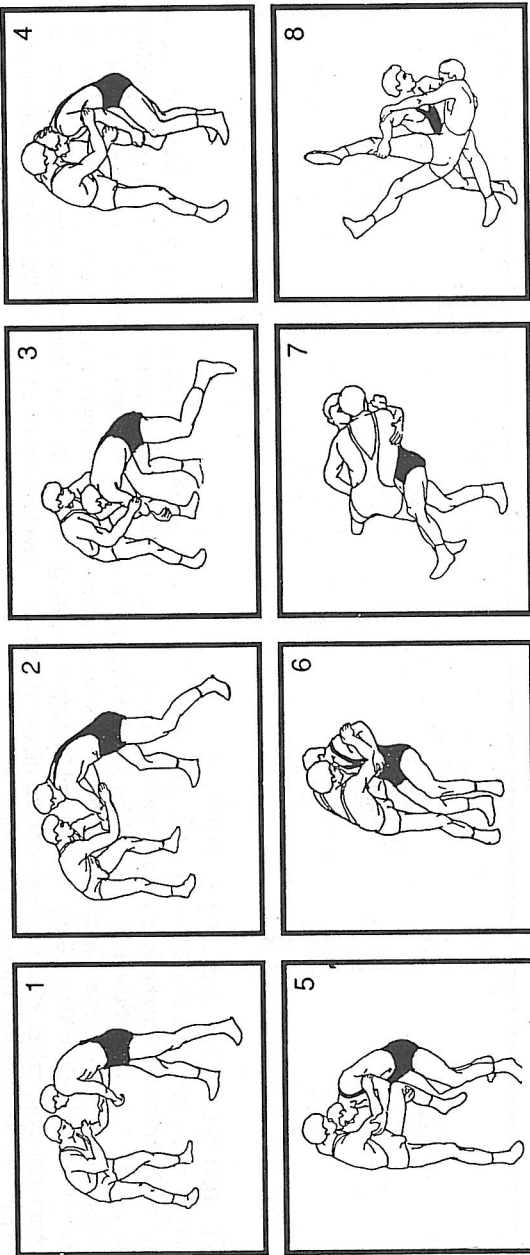
ÇANGALLI SALTO

Bu oyun en kolay rakip sağ elini rakibin omuzuna koyduğu anda uygulanabilir (Resim 1, 2). Atak yapan güreşçi rakibini iterek kolunu yakalar (Resim 4). Süratli bir şekilde rakibin kolunu ve vücudunu tutup sol ayağı ile çangal uygulamaya çalışır (Resim 5). Rakibi öne ve sola yere indirir. Atak yapan güreşçi rakibini zor duruma düşürür (Resim 6, 7, 8).



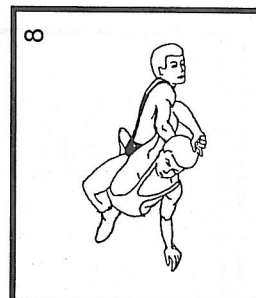
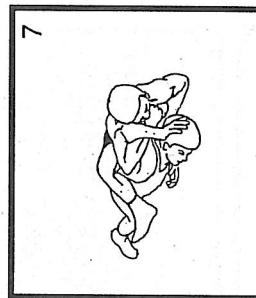
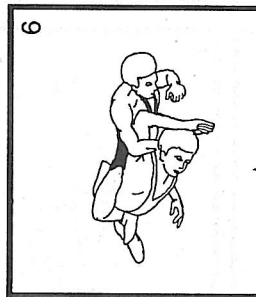
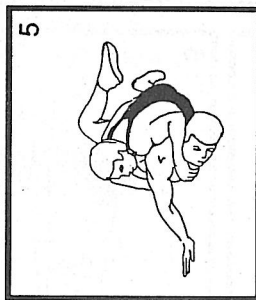
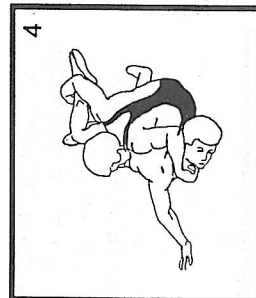
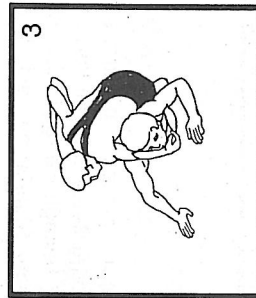
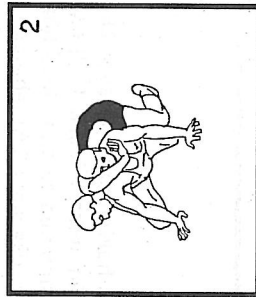
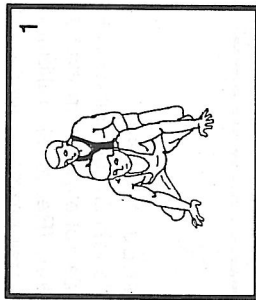
ÇİF DALIŞTAN İÇİ BULARAK İNDİRME

Hücum eden (güreşçi) her iki eliyle rakibinin kollarını onun omuz altı hizasından tutup, gövdesini aşağıya doğru eğdirir. Rakibin ters hareketinden (karşı gelmesinden) yararlanıp onun omuz altından tutup yukarıya doğru bastırır (Resim 1, 2, 3); çabukça çift dalıp rakibinin her iki bacağına yakalayıp sağ omuzu üzerine kaldırır. (Resim 4, 5). Hücum eden güreşçi diğer bir tutuşla sol eliyle rakibin bacağına içeriden dışarıya açıp yukarıya, omuz hizasına getirir ve sol kolu dirsekten büküp rakibin sol bacağına kısırdığı sırada, serbest kalan sağ eliyle onun belinden dıştan kavrayıp, rakibi sıkıca tutarak omuzu hizasında havada çevirip kaldırıktan sonra diz çökerek rakibini yere indir ve tehlikeli durumda tutar. (Resim 7, 8, 9).



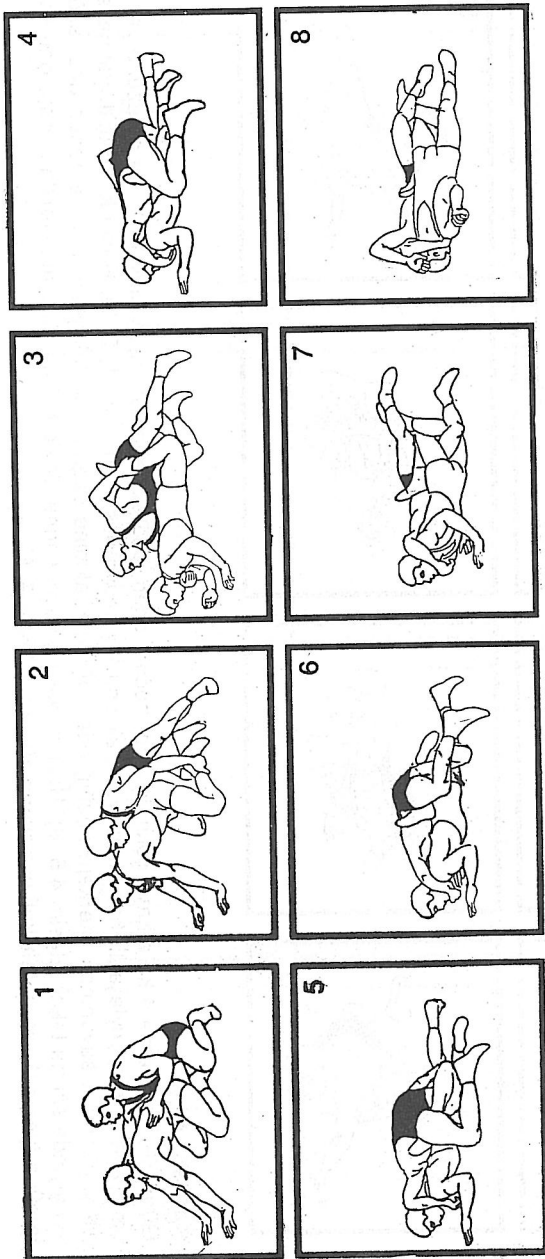
DİŞ TIRPANLA İNDİRME

Rakipler orta duruşta iken atak yapan güreşçi rakibine yaklaşıp (Resim 1). Süratli bir şekilde rakibin ellerini yana açarak sağ ayağı ile ileri adım atar Rakibin sol ayağını tutar (Resim 4). Rakip güreşçi müdafaya geçtiği anda eliyle rakibin omuzunu bülöke eder (Resim 5). Atak yapan tek eliyle ayağı tutmaya devam ederken, diğer eliyle rakibin omuzunu, (Resim 6) süratli bir şekilde yandan tırpan atarak ve tehlikeli duruma getirir. (Resim 7, 8).



SARMA KLE

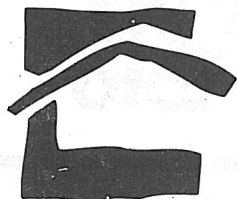
Güreşçiler minderde arka arkaya çökmüş iken; hücum eden, sağ eliyle rakibin ayak bileğini ve de omuzunu yandan yakalayıp elleriyle aktif hareketler yaparak onu kıvrırmaya başlar. (Resim 1, 2, 3). Rakip karın üstü yatmaya çalışıp kendini savunmak isterken, hücum eden güreşçi rakibine sağdan kle takarken aynı zamanda ona, sağ ayağıyla sarma takar (Resim 4,5, 6). Hücum eden güreşçi sarma kleye birlikte rakibini sardıktan sonra onu sol tarafına (yanına) yatırıp tehlikeli pozisyona düşürür (Resim 7, 8).



BLOKLU SARMA

Yerde rakibin arkasında çökmüş halde duran güreşçi, eli ile onun omuzunu bastırılmış durumda iken, diğer taraftan da sol eliyle onun ayak bileğini tutar. (Resim 1, 2) Öne doğru iterek rakibini karın üstü yere yatmak zorunda bırakır. (Resim 3) rakibini bu durumda tutarak, kıvrıldığı sol bacağını bırakmadan onu ensesinden çevirmeye çalışarak sazma oyununu uygular. (Resim 4,5,6) tehlikeli duruma düşürüp bu halde tutmaya çalışır. (Resim 7, 8)

***“Emlak”
Emlak
kazandırır.***



EMLAK BANKASI

DURİ
JURİ

Lizman.
Matbaacılık

Pontara
Matbaası

UZMAN MATBAACILIK

TEL : 319 91 94

136 18 50