

**T.C.**  
**MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI**  
**Hayat Boyu Öğrenme Genel Müdürlüğü**

**SPOR**

**BİLEK GÜREŞİ**  
**KURS PROGRAMI**

**Ankara, 2018**

## İÇİNDEKİLER

PROGRAMIN ADI .....	1
PROGRAMIN DAYANAĞI .....	1
PROGRAMA GİRİŞ KOŞULLARI.....	1
EĞİTİMCİLERİN NİTELİĞİ.....	1
PROGRAMIN AMAÇLARI.....	2
PROGRAMIN UYGULANMASIYLA İLGİLİ AÇIKLAMALAR .....	3
PROGRAMIN KREDİSİ .....	4
PROGRAM SÜRESİ VE İÇERİĞİ .....	4
İÇERİK .....	5
1. Bilek Güreşi Temel Kurallar .....	5
2. Bilek Güreşi Temel Hareket Eğitim.....	5
3. Bilek Güreşi Temel Savunma Çalışmaları .....	5
4. Bilek Güreşi Temel Hücum Çalışmaları.....	5
5. Bilek Güreşi Esneklik, Koordinasyon, Kondisyon ve Sürat Çalışmaları .....	5
6. Bilek Güreşi Eğitsel Oyunlar .....	6
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRMEYLE İLGİLİ ESASLAR .....	6
PROGRAMIN UYGULANMASINDA KULLANILACAK ÖĞRETİM ARAÇ-GEREÇLERİ.....	6
BELGELENDİRME .....	7

## **PROGRAMIN ADI**

Bilek Güreşi

## **PROGRAMIN DAYANAĞI**

1. 24.06.1973 tarihli ve 14574 sayılı Resmî Gazete' de yayımlanan, 1739 sayılı Millî Eğitim Temel Kanunu,
2. 14.09.2011 tarihli ve 28054 sayılı Resmî Gazete' de yayımlanan, 652 sayılı Millî Eğitim Bakanlığının Teşkilat ve Görevleri Hakkında Kanun Hükmünde Kararname,
3. 21.5.2010 tarihli ve 27587 sayılı Resmî Gazete' de yayımlanan Yaygın Eğitim Kurumları Yönetmeliği,
4. Talim ve Terbiye Kurulunun 20.04.2016 tarihli ve 19 sayılı kararı ile kabul edilen, Yaygın Eğitim Kurumları Çerçeve Kurs Programı,
5. Talim ve Terbiye Kurulunun 17.07.2017 tarih ve 71 sayılı kararı ile kabul edilen, Ortaokul ve İmam Hatip Ortaokulu (5-8. Sınıflar) Beden Eğitimi ve Spor Dersi Öğretim Programı,
6. Talim ve Terbiye Kurulunun 17.07.2017 tarih ve 80 sayılı kararı ile kabul edilen, Ortaöğretim Beden Eğitimi ve Spor Dersi (9, 10, 11 ve 12. Sınıflar) Beden Öğretim Programı.

## **PROGRAMA GİRİŞ KOŞULLARI**

1. 10 yaşını doldurmuş olmak,
2. Kursun gerektirdiği hareketleri yapacak bedensel ve fiziksel özelliklere sahip olmak.

## **EĞİTİMCİLERİN NİTELİĞİ**

Kurs programının uygulanmasında eğiticiler aşağıdaki öncelik sırasına göre görevlendirilirler:

1. Talim ve Terbiye Kurulu Başkanlığınca yayımlanan "Öğretmenlik Alanları, Atama ve Ders Okutma Esaslarına İlişkin Çizelgeye" göre Beden Eğitimi Alanı öğretmeni olarak atanarlardan Türkiye Vücut Geliştirme ve Fitness Federasyonu veya Gençlik Hizmetleri ve Spor Genel Müdürlüğü Eğitim Dairesi tarafından verilen en az 2. Kademe Bilek Güreşi Antrenörlük belgesine sahip olanlar,
2. Öğretmen bulunamaması durumunda öğretmen olarak atanabilecek nitelikte olanlardan Türkiye Vücut Geliştirme ve Fitness Federasyonu veya Gençlik Hizmetleri ve Spor Genel Müdürlüğü Eğitim Dairesi tarafından verilen en az 2. Kademe Bilek Güreşi Antrenörlük belgesine sahip olanlar,
3. Talim ve Terbiye Kurulu Başkanlığınca yayımlanan "Öğretmenlik Alanları, Atama ve Ders Okutma Esaslarına İlişkin Çizelgeye" göre Beden Eğitimi Alanına kaynak teşkil

eden yükseköğretim programları / fakülte mezunu öğretmen/eğitimcilerden, Türkiye Vücut Geliştirme ve Fitness Federasyonu veya Gençlik Hizmetleri ve Spor Genel Müdürlüğü Eğitim Dairesi tarafından verilen en az 2. Kademe Bilek Güreşi Antrenörlük belgesine sahip olanlar,

4. Beden Eğitimi Alanına kaynak teşkil eden yükseköğretim kurumlarında görevli öğretim üyesi, öğretim görevlilerinden, Türkiye Vücut Geliştirme ve Fitness Federasyonu veya Gençlik Hizmetleri ve Spor Genel Müdürlüğü Eğitim Dairesi tarafından verilen en az 2. Kademe Bilek Güreşi Antrenörlük belgesine sahip olanlar,
5. En az lise mezunu olup Türkiye Vücut Geliştirme ve Fitness Federasyonu veya Gençlik Hizmetleri ve Spor Genel Müdürlüğü Eğitim Dairesi tarafından verilen en az 2. Kademe Bilek Güreşi Antrenörlük belgesine sahip olanlar, Öğretmen/eğitimci olarak görev almalıdır.

## **PROGRAMIN AMAÇLARI**

Kurs Programı ile kursiyerlerin;

1. Bilek Güreşi sporunun önemini kavraması,
2. Bilek Güreşi saha ve malzemeleri hakkında bilgi sahibi olması,
3. Bilek Güreşi yarışma kurallarını kavraması ve bu kurallara uygun davranışlar sergilemesi,
4. Bilek Güreşi temel tekniklerini kavraması ve uygulaması,
5. Bilek Güreşi sporunun yaygınlaştırılmasına katkıda bulunması,
6. Bilek Güreşi sayesinde strateji ve takımadaşlık duygularını geliştirmesi,
7. Kazandığı hareket becerileri ile kendini sözlü ve bedensel olarak ifade etmesi,
8. Sportif etkinliklerde liderlik yapması, lidere uyması ve iyi bir izleyici olması,
9. Yeteneklerini ve güçlü yönlerini tanıması, kazandığı becerileri en üst düzeyde kullanması,
10. Fiziksel etkinlikler yolu ile kapasitesini en üst düzeye çıkarması,
11. Fiziksel hareketin yapısını anlayıp yeni hareketler yaratması,
12. Kendini gerçekleştirme, güçlü ve zayıf yönlerini tanıyıp sınırlılıklarını bilerek davranışlarını kontrol etmesi,
13. Sağlıklı ve etkili iletişim kurması,
14. Öğrenme ihtiyaçları doğrultusunda bilgi ve veri toplama kabiliyetlerini geliştirmesi,
15. Zararlı alışkanlıklardan korunması, amaçlanmaktadır.

## PROGRAMIN UYGULANMASIYLA İLGİLİ AÇIKLAMALAR

1. Spor insan yaşantısının ayrılmaz bir parçasıdır. Manevi, kültürel ve evrensel değerleri benimseyen, koruyan ve geliştiren bireyler yetiştirilmesinde spor eğitiminin önemli bir yeri vardır. Bireylerin sağlıklı bir beden, ruh yapısına ve sosyal çevreye sahip olması spor sayesinde gerçekleştirilmektedir. Sporun toplumdaki hak ettiği yere sahip olması için, bireylerin ilgi ve isteklerine göre uygun sporları yapabilmeleri ve spor faaliyetlerinin yapılması için gerekli alt yapı ve imkânların artırılması gerekmektedir. Erken yaşlarda uygulanacak olan spor etkinliklerinin çocukların motor beceri ve yeteneklerini geliştirmek, toplum içinde olumlu davranışlar kazanmalarını sağlamak ve sporu alışkanlık halinde sürdürmelerini temin etmek yönünden pek çok faydası bulunmaktadır. Spor etkinlikleri, ayrıca öğrencilerin enerjilerini doğru alanlara yönlendirerek bireylerin empati kurma, birlikte yaşama becerilerinin gelişimine katkıda bulunmakta ve sağlıklı bir sosyal hayat tesis etmelerine yardımcı olmaktadır. Bu programla, öğrencilere önemli bir spor dalı olan Bilek Güreşini sevdirmek ve önemini anlatmak amaçlanmıştır.
2. 2020 de Paralimpik Olimpiyatlarına kabul edilecek olan Bilek Güreşi, genç veya yaşlı herkesin yapabileceği (bedensel engellilerde dâhil), hız, güç, yetenek ve hassasiyet gerektiren bir spor dalıdır. Toplumun her kesiminden insanın yapabileceği Bilek Güreşi, pahalı araç gereç gerektirmeyen bir spordur. Bilek Güreşi, güvenli ve öğrenilmesi kolay bir spor dalıdır. Bu programla, kursiyerlere önemli bir spor dalı olan Bilek Güreşini sevdirmek ve önemini anlatmak amaçlanmıştır.
3. Dersin işlenmesinde bölge, çevre, saha, malzeme, ilgi, ihtiyaç ve öğrenme ortamının durumu dikkate alınmalıdır. Program süresince kursiyerlere program içeriğinin öğretilmesi için ihtiyaç duyduğu araç, gereç ve malzemeler temin edilmeli, donanımlar sağlanmalı ve gerektiğinde bilgisayar destekli öğretim faaliyetlerinden (slaytlar, akıllı tahtalar) faydalanılmalıdır.
4. Yerel, ulusal ve uluslararası müsabakalar sırasında yapılmış kayıtlar sınıf Ortamında izletilerek sergilenen performans ve kullanılan teknikler hakkında sınıfta konuşma ortamı oluşturulmalıdır.
5. Bilek Güreşi kurs programının amaçları, içeriği ve kazanımları yoluyla kursa katılan bireylere aşağıdaki tabloda verilen değerlerin kazandırılması ve bu yolla bireylerin geliştirilmesi hedeflenmiştir.

Değerler
Kurallara uyma
Ahlak
Alçakgönüllülük

Çalışkanlık
Nezaket
Yardımlaşma

- Öğrencilerin sportif ve kültürel alanlarda iletişim düzeyini geliştirmesi, yazılı ve görsel kaynakları belirleyerek bunlara ulaşabilmesi, kazanımlarını günlük yaşantılarında kullanmasına olanak sağlayacak etkinliklere yer verilmelidir.
- Ders ve çalışmalar esnasında her türlü sağlık tedbiri alınmalı ve yeterli araç-gereç bulundurulmalıdır.
- Kurs Programı, Millî Eğitim Bakanlığında görevli uzman, alan öğretmenleri ve alan uzmanları ile işbirliği içinde hazırlanmıştır.
- Program, Hayat Boyu Öğrenme Genel Müdürlüğüne bağlı eğitim kurumlarında veya diğer kurumlarca açılan ve eğitim-öğretime uygun ortamlarda uygulanır.
- Konular basitten karmaşığa, kolaydan zora göre sıralanmıştır. Ancak eğitimciler sınıfın fiziksel altyapısı ve imkânlarını, bireylerin hazır bulunuşluğu ve yeteneklerini göz önünde bulundurarak içerik sıralamasını uygun şekilde tasarlayabilirler.
- Program sonunda bireye yönelik teorik ve pratik değerlendirme yapılır.

### PROGRAMIN KREDİSİ

Genel kurs programlarında kredilendirilme yapılmamaktadır.

### PROGRAM SÜRESİ VE İÇERİĞİ

Bilek Güreşi Programı günde en fazla 4 saat olmak üzere, toplamda **280** saat olarak planlanmıştır.

Konular	Süre (Ders Saati)
Bilek Güreşi Temel Kurallar	20
Bilek Güreşi Temel Hareket Eğitimi	20
Bilek Güreşi Temel Savunma Çalışmaları	30
Bilek Güreşi Temel Hücum Çalışmaları	30
Bilek Güreşi Maksimal Kuvvet, Patlayıcı Kuvvet Koordinasyon, Kondisyon ve Sürat Çalışmaları	80
Bilek Güreşi Eğitsel Oyunlar	20
Bilek Güreşi Teknik ve Taktik Uygulamaları	80
<b>TOPLAM</b>	<b>280</b>

## **İÇERİK**

### **1. Bilek Güreşi Temel Kurallar**

- 1.1. Bilek güreşi oyun kuralları,
- 1.2. Bilek güreşi ekipman bilgisi,
- 1.3. Bilek güreşi oyun sahası tanıtımı,
- 1.4. Bilek güreşi sporcularının masadaki mevki ve duruşları,
- 1.5. Bilek güreşinde yaş grupları ve kilolar,
- 1.6. Bilek güreşi sporunda tehlikeli pozisyon ve güvenlik,

### **2. Bilek Güreşi Temel Hareket Eğitim**

- 2.1. Genel ısınma ve soğuma hareketleri,
- 2.2. Özel ısınma ve soğuma hareketleri,
- 2.3. Kol değiştirme,
- 2.4. Bilek güreşi masası ve kayışla maç yapmaya alışma çalışmaları,
- 2.5. Ellerin tutuşmaması sonucu hakem tutuşu,
- 2.6. Hücum yapan sporcunun temel bilgi ve becerileri,
- 2.7. Savunma yapan sporcunun temel bilgi ve becerileri.

### **3. Bilek Güreşi Temel Savunma Çalışmaları**

- 3.1. Rakibi izleme ve sezme çalışmaları,
- 3.2. Rakibi istenilen pozisyona düşürme çalışmaları,
- 3.3. Savunmadan hücumla geçme çalışmaları,
- 3.4. Masada temel duruş çalışmaları,
- 3.5. Lastikle savunma çalışmaları,
- 3.6. Statik ve dinamik savunma çalışmaları.

### **4. Bilek Güreşi Temel Hücum Çalışmaları**

- 4.1. Maç başlamadan pozisyon alma çalışması,
- 4.2. Maç başladıktan sonra pozisyon alma çalışması,
- 4.3. Maç başladıktan sonra hücum çalışması,
- 4.4. Dezavantajlı pozisyondan avantajlı pozisyona geçme çalışmaları,
- 4.5. Sürat ve reaksiyon çalışmaları.

### **5. Bilek Güreşi Esneklik, Koordinasyon, Kondisyon ve Sürat Çalışmaları**

- 5.1. Temel esneklik çalışmaları,
- 5.2. Temel kondisyon çalışmaları,
- 5.3. Zamanlama çalışmaları,
- 5.4. Sürat çalışmaları,
- 5.5. Koordinasyon çalışmaları,
- 5.6. Statik ve dinamik kuvvet çalışmaları,
- 5.7. Maksimal kuvvet çalışmaları.

## **6. Bilek Güreşi Eğitsel Oyunlar**

- 6.1. Halata tırmanma oyunları,
- 6.2. Halat çekme oyunları,
- 6.3. Barfiks çekme oyunları,

## **7. Bilek Güreşi Teknik ve taktik uygulamalar**

- 7.1. Bilek güreşi teknik çalışmaları,
  - 7.1.1. Side pressure tekniği,
  - 7.1.2. Toprol tekniği,
  - 7.1.3. Hook tekniği,
  - 7.1.3. Shoulder press tekniği,
  - 7.1.4. Drag hook tekniği,
  - 7.1.5. Parmak yürütme tekniği,
- 7.2. Bilek güreşi taktik çalışmaları.

## **ÖLÇME VE DEĞERLENDİRMEYLE İLGİLİ ESASLAR**

1. Değerlendirme, Yaygın Eğitim Kurumları Yönetmeliği esaslarına göre;
  - Kursiyerin kendi kendine yaptığı tüm öğrenim faaliyetleri,
  - Kursiyerin performansına dayalı olarak gerçekleştirilecek sınavlar,
  - Kursiyere kurs sonunda uygulanan uygulamalı sınavlar,100 puan üzerinden yapılır.
2. Değerlendirme; ders öğretmeni tarafından yazılı, sözlü, uygulamalı sınavlar veya varsa ödev ya da projelere göre yapılır. Birden fazla sınav şekli ile sınavı yapılan dersin puanı veya notu, bu sınavların aritmetik ortalaması ile belirlenir. Bu puan veya not, kursun başarı puanı ya da notu olarak değerlendirilir.
3. Programların özelliğine göre sınavlar ve başarı değerlendirmesi bilişim teknolojisi kullanılarak da yapılabilir.
4. Kursiyerlerin sağlık durumları veya bedensel engelleri nedeniyle bazı derslerdeki sınavlar, durumlarına uygun sınav yöntemiyle yapılır.

## **PROGRAMIN UYGULANMASINDA KULLANILACAK ÖĞRETİM ARAÇ-GEREÇLERİ**

1. Ders kitabı olarak, Millî Eğitim Bakanlığının yayımlamış olduğu yazılı materyaller kullanılır.
2. Kaynak ders kitapları, bireysel öğrenme materyalleri, kaynak ders kitaplarının bulunmaması durumunda öğretmen / eğitimci tarafından hazırlanan ders notlarından yararlanılır,
3. Programın uygulanabilmesi için spor alanı standart donanımları ve mesleklerin gerektirdiği donanım sağlanmalıdır.

4. Yararlanılacak kaynak araç-gereçler;

Yaş gruplarına özgü;

- Bilek güreşi masası,
- Bilek güreşi el bağlama kayışı,
- Dambıl, bar ve ağırlıklar,
- Barfiks demiri,
- Lastikler,
- Bilek güreşi antrenman alanı (spor salonları, çok amaçlı salonlar, kapalı alanlar önerilmektedir).

### **BELGELENDİRME**

Kursu tamamlayanlara, katılım belgesi düzenlenir.