

ORTAÖĞRETİM

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR DERSİ

9, 10, 11, 12. SINIFLAR
ÖĞRETMEN KILAVUZ KİTABI

Yazarlar

Burcu ALPER
Burcu ÇELİK
Serhat TURAN
Yusuf DİLEK



Her hakkı saklıdır ve Millî Eğitim Bakanlığına aittir. Kitabın metin, soru ve şekilleri kısmen de olsa hiçbir surette alınıp yayımlanamaz.

HAZIRLAYANLAR

Editör

Uğur YALNIZ

Dil Uzmanı

Züleyha TÜRKERİ BALTACI

Program Geliştirme Uzmanı

Doç. Dr. Erdoğan TEZCİ
Doç. Dr. Hasan Hüseyin ŞAHAN

Rehberlik ve Gelişim Uzmanı

İlyas TİPİ

Görsel Tasarım Uzmanı

Mehmet ZEBER

Grafik Tasarım Uzmanı

Hacer ÖZÇELİK

ISBN 978-975-11-4743-1

Millî Eğitim Bakanlığı, Talim ve Terbiye Kurulunun 19.07.2018 gün ve 13539761 sayılı yazısı ile eğitim aracı olarak kabul edilmiştir.



İSTİKLÂL MARŞI

Korkma, sönmez bu şafaklarda yüzen al sancak;
Sönmeden yurdumun üstünde tüten en son ocak.
O benim milletimin yıldızıdır, parlayacak;
O benimdir, o benim milletimindir ancak.

Çatma, kurban olayım, çehreni ey nazlı hilâl!
Kahraman ırkıma bir gül! Ne bu şiddet, bu celâl?
Sana olmaz dökülen kanlarımız sonra helâl.
Hakkıdır Hakk'a tapan milletimin istiklâl.

Ben ezelden beridir hür yaşadım, hür yaşarım.
Hangi çılgın bana zincir vuracakmış? Şaşarım!
Kükremiş sel gibiyim, bendimi çiğner, aşarım.
Yırtarım dağları, enginlere sığmam, taşarım.

Garbın âfâkını sarmışsa çelik zırhlı duvar,
Benim iman dolu göğsüm gibi serhaddim var.
Ulusun, korkma! Nasıl böyle bir imanı boğar,
Medeniyet dediğin tek dişi kalmış canavar?

Arkadaş, yurduma alçakları uğratma sakın;
Siper et gövdeni, dursun bu hayâsızca akın.
Doğacaktır sana va'dettiği günler Hakk'ın;
Kim bilir, belki yarın, belki yarından da yakın.

Bastığın yerleri toprak diyerek geçme, tanı:
Düşün altındaki binlerce kefensiz yatanı.
Sen şehit oğlusun, incitme, yazıktır, atanı:
Verme, dünyaları alsan da bu cennet vatanı.

Kim bu cennet vatanın uğruna olmaz ki feda?
Şüheda fışkıracak toprağı sıksan, şüheda!
Cânı, cânânı, bütün varımı alsın da Huda,
Etmesin tek vatanımdan beni dünyada cüda.

Ruhumun senden İlâhî, şudur ancak emeli:
Değmesin mabedimin göğsüne nâmahrem eli.
Bu ezanlar -ki şehadetleri dinin temeli-
Ebedî yurdumun üstünde benim inlemeli.

O zaman vecd ile bin secde eder -varsa- taşım,
Her cerâhamdan İlâhî, boşanıp kanlı yaşım,
Fışkırır ruh-ı mücerret gibi yerden na'sım;
O zaman yükselerek arşa değer belki başım.

Dalgalar sen de şafaklar gibi ey şanlı hilâl!
Olsun artık dökülen kanlarımın hepsi helâl.
Ebediyyen sana yok, ırkıma yok izmihlâl;
Hakkıdır hür yaşamış bayrağımın hürriyyet;
Hakkıdır Hakk'a tapan milletimin istiklâl!

Mehmet Âkif Ersoy

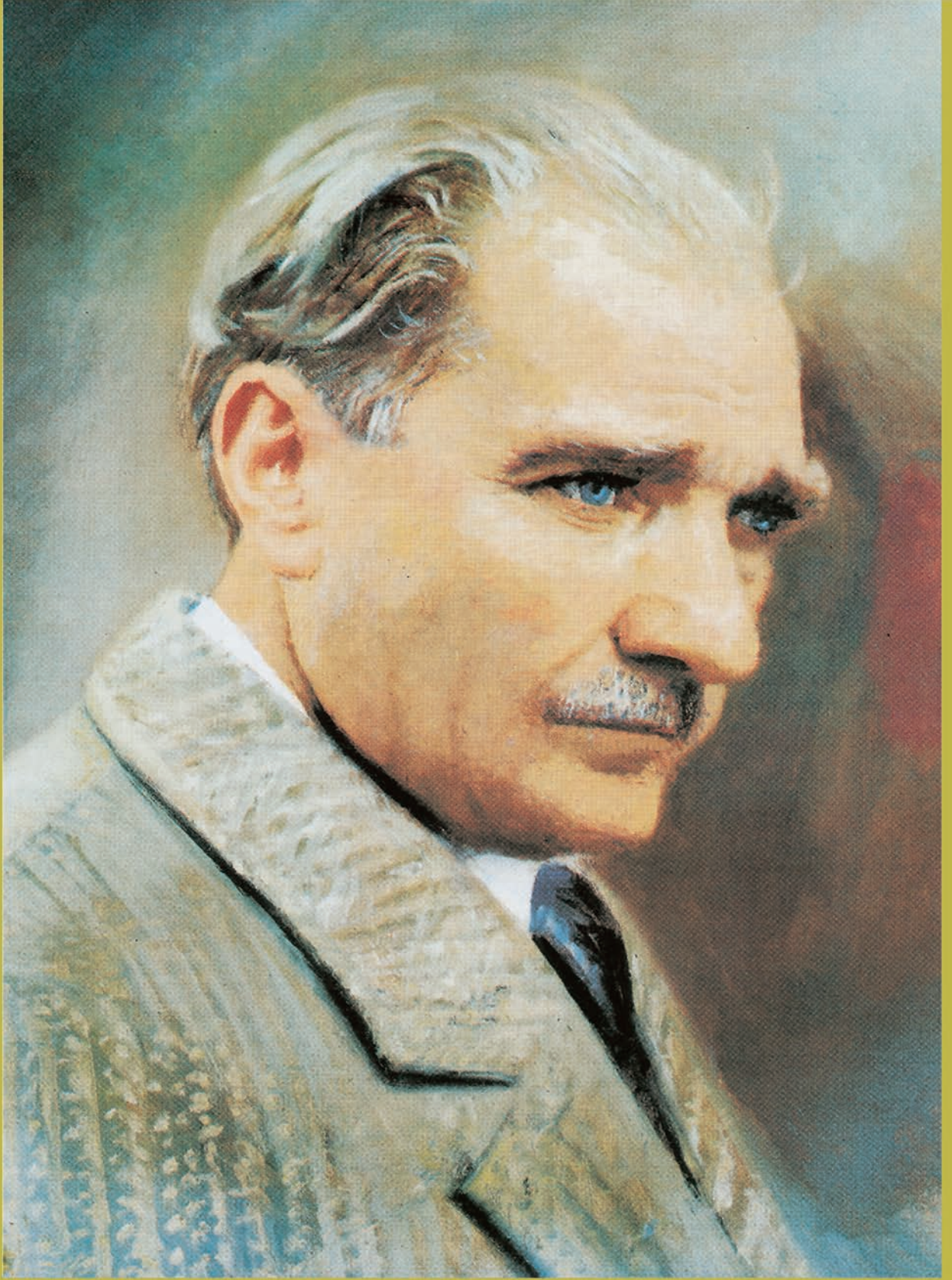
GENÇLİĞE HİTABE

Ey Türk gençliği! Birinci vazifen, Türk istiklâlini, Türk Cumhuriyetini, ilelebet muhafaza ve müdafaa etmektir.

Mevcudiyetinin ve istikbalinin yegâne temeli budur. Bu temel, senin en kıymetli hazinendir. İstikbalde dahi, seni bu hazineden mahrum etmek isteyecek dâhilî ve hâricî bedhahların olacaktır. Bir gün, istiklâl ve cumhuriyeti müdafaa mecburiyetine düşersen, vazifeye atılmak için, içinde bulunacağın vaziyetin imkân ve şeraitini düşünmeyeceksin! Bu imkân ve şerait, çok namüsaît bir mahiyette tezahür edebilir. İstiklâl ve cumhuriyetine kastedecek düşmanlar, bütün dünyada emsali görülmemiş bir galibiyetin mümessili olabilirler. Cebren ve hile ile aziz vatanın bütün kaleleri zapt edilmiş, bütün tersanelerine girilmiş, bütün orduları dağıtılmış ve memleketin her köşesi bilfiil işgal edilmiş olabilir. Bütün bu şeraitten daha elîm ve daha vahim olmak üzere, memleketin dâhilinde iktidara sahip olanlar gaflet ve dalâlet ve hattâ hıyanet içinde bulunabilirler. Hattâ bu iktidar sahipleri şahsî menfaatlerini, müstevlîlerin siyasî emelleriyle tevhit edebilirler. Millet, fakr u zaruret içinde harap ve bîtap düşmüş olabilir.

Ey Türk istikbalinin evlâdı! İşte, bu ahval ve şerait içinde dahi vazifen, Türk istiklâl ve cumhuriyetini kurtarmaktır. Muhtaç olduğun kudret, damarlarındaki asil kanda mevcuttur.

Mustafa Kemal Atatürk



MUSTAFA KEMAL ATATÜRK

İÇİNDEKİLER

KİTABIN TANITIMI

12

1

HAREKET YETKİNLİĞİ 19

1.1. HAREKET BECERİLERİ 20

1.1.1. SERBEST HAREKETLER 20

1.1.1.1. Isınma ve Soğuma 20

1.1.1.2. Sıralanma ve Dizilişler 29

1.1.1.2.1. Sıralanmalar 30

1.1.1.2.2. Dizilişler 31

1.1.1.3. Temel Jimnastik Duruş ve Uygulamaları 32

1.1.1.4. Serbest Hareket Uygulamaları 40

1.1.2. RİTMİK HAREKETLER 43

1.1.2.1. Sporda Ritim 43

1.1.2.2. Ritim ve Hareket 45

1.1.2.3. Fiziksel Etkinliklerde Ritim ve Koordinasyon Geliştirme 47

1.1.3. OYUN VE DRAMA 50

1.1.3.1. Oyun ve Dramanın Tanımı 50

1.1.3.2. Oyun ve Drama Yoluyla Strateji Geliştirme 52

1.1.3.3. Eğitsel Oyun Planlama ve Uygulama 54

1.2. HAREKET KAVRAMLARI, İLKELERİ VE İLGİLİ HAYAT BECERİLERİ 60

1.2.1. BİREYSEL MÜCADELE, ALAN MÜCADELESİ, FİLE-RAKET, DOĞA, ZEKÂ SPORLARI VE HALK DANSLARI 60

1.2.1.1. Atletizm 62

1.2.1.1.1. Koşular 64

1.2.1.1.2. Atmalar 71

1.2.1.1.3. Atlamalar 77

1.2.1.1.4. Çoklu Yarışmalar 83

1.2.1.2. Voleybol 86

1.2.1.2.1. Oyun Kuralları 87

1.2.1.2.2. Voleybolda Temel Duruş 92

1.2.1.2.3. Voleybolda Isınma 92

1.2.1.2.4. Voleybolda Temel Teknikler 93

1.2.1.3. Hentbol	104
1.2.1.3.1. Oyun Kuralları	105
1.2.1.3.2. Hentbolda Isınma	109
1.2.1.3.3. Hentbolda Temel Teknikler	110
1.2.1.4. Futbol	120
1.2.1.4.1. Oyun Kuralları	121
1.2.1.4.2. Futbolda Isınma	125
1.2.1.4.3. Futbolda Temel Teknikler	125
1.2.1.5. Basketbol	136
1.2.1.5.1. Oyun Kuralları	137
1.2.1.5.2. Basketbolda Temel Duruş ve Top Tutma	143
1.2.1.5.3. Basketbolda Isınma	143
1.2.1.5.4. Basketbolda Temel Teknikler	144
1.2.1.6. Jimnastik	153
1.2.1.6.1. Jimnastikte Isınma	154
1.2.1.6.2. Genel Jimnastik	155
1.2.1.6.3. Artistik Jimnastik	161
1.2.1.6.4. Ritmik Jimnastik	161
1.2.1.6.5. Trampolin Jimnastik	162
1.2.1.6.6. Aerobik Jimnastik	162
1.2.1.6.7. Pilates	162
1.2.1.6.8. Step	162
1.2.1.6.9. Step-Aerobik	163
1.2.1.6.10. Jimnastik Balesi	163
1.2.1.7. Badminton	164
1.2.1.7.1. Oyun Kuralları	165
1.2.1.7.2. Badmintonda Isınma	168
1.2.1.7.3. Badmintonda Temel Teknikler	168
1.2.1.8. Satranç	176
1.2.1.8.1. Oyun Kuralları	177
1.2.1.8.2. Satranç Taşları ve Tahtası	180
1.2.1.8.3. Tehdit ve Mat	182
1.2.1.8.4. Pat (Beraberlik)	183
1.2.1.8.5. Rok	183
1.2.1.9. Oryantiring	186
1.2.1.9.1. Oryantiring Disiplinleri	188
1.2.1.9.2. Oryantiringde Temel Bilgiler	188
1.2.1.9.3. Oryantiringde Isınma	193

1.2.1.10. Halk Dansları	196
1.2.1.10.1. Türk Halk Oyunları	198
1.2.1.10.2. Türk Halk Oyunları Öğretiminde Kullanılan Yöntem ve Teknikler	198
1.2.1.10.3. Türk Halk Oyunlarının Öğretimi	199
1.2.1.10.4. Türk Halk Oyunlarında Isınma	199
1.2.1.10.5. Örnek Oyunlar	200

1.3. HAREKET STRATEJİLERİ VE TAKTİKLERİ 223

1.3.1. SPOR DALLARINA ÖZGÜ STRATEJİ VE TAKTİK	223
1.3.1.1. Strateji ve Taktik	223
1.3.1.2. Spor Dallarına Özgü Savunma ve Hücum Taktikleri	225
1.3.1.2.1. Basketbolda Savunma ve Hücum Taktikleri	226
1.3.1.2.2. Futbolda Savunma ve Hücum Taktikleri	230
1.3.1.2.3. Hentbolda Savunma ve Hücum Taktikleri	233
1.3.1.2.4. Voleybolda Savunma ve Hücum Taktikleri	237

2

AKTİF VE SAĞLIKLI HAYAT 245

2.1. DÜZENLİ FİZİKSEL ETKİNLİK 246

2.1.1. HAYAT BOYU EGZERSİZ	246
2.1.1.1. Sağlıklı Hayat	246
2.1.1.2. Fiziksel Uygunluk	249
2.1.1.3. Hayat Boyu Spor	255
2.1.1.4. Bilinçsiz Spor Yapmanın Zararları	258
2.1.1.5. Hareketsiz Hayatın Vücut Sağlığına Zararları	261

2.2. FİZİKSEL ETKİNLİK KAVRAMLARI, İLKELERİ

VE İLGİLİ HAYAT BECERİLERİ 268

2.2.1. SERBEST ZAMAN ETKİNLİKLERİ	268
2.2.1.1. Serbest Zaman Kavramı	268
2.2.1.1.1. Serbest Zaman Etkinliklerinin Bireye Yararları	270
2.2.1.1.2. Serbest Zamanın Sporla İlişkisi ve Serbest Zaman Etkinliklerine Katılım	272

2.2.2. FİZİKSEL GELİŞİM GÖZLEMİ	273
2.2.2.1. Fiziksel Gelişim Kavramı	273
2.2.2.1.1. Fiziksel Gelişimin Ölçümü ve Periyodik Testlere Katılım	275
2.2.2.1.2. Fiziksel Gelişimin Hedefleri	278
2.2.3. TEMEL SAĞLIK BİLGİSİ	279
2.2.3.1. Beslenme, Temel İlk Yardım Uygulamaları, Kişisel Bakım ve Temizlik	279
2.2.3.1.1. Beslenme	280
2.2.3.1.2. Temel İlk Yardım Uygulamaları	291
2.2.3.1.3. Kişisel Bakım ve Temizlik	294

2.3. KÜLTÜREL BİRİKİMLERİMİZ VE DEĞERLERİMİZ 303

2.3.1. ATATÜRK VE SPOR	303
2.3.1.1. Atatürk'ün Spora Verdiği Önem	303
2.3.2. TÖREN VE KUTLAMALAR	308
2.3.2.1. Tören ve Kutlamalar ile Belirli Gün ve Haftalar	308
2.3.2.1.1. Tören ve Kutlamalar	309
2.3.2.1.2. Belirli Gün ve Haftalar	317
2.3.3. TÜRK SPOR TARİHİ VE ÖRNEK SPORCULARIMIZ	318
2.3.3.1 Geleneksel Türk Sporları ve Örnek Türk Sporcularımız	318
2.3.3.1.1. Türklerde Ordu ve Spor İlişkisi ile Geleneksel Türk Sporları	319
2.3.3.1.2. Örnek Sporcularımız	326
2.3.3.1.3. Olimpiyatlarda Başarı Elde Etmiş Türk Sporcular	331

2.4. SPOR BİLİNCİ VE ORGANİZASYONLARI 342

2.4.1. TÜRKİYE'DE VE DÜNYADA SPOR	342
2.4.1.1. Sporun Tarihsel Gelişimi ve Spor Politikaları	342
2.4.1.1.1. Osmanlı Devleti'nden Günümüze Spor Tarihi	347
2.4.1.1.2. Dünyadaki Spor Politikalarının Ülkemizdeki Spor Politikasına Etkisi	352
2.4.1.2. Spor ve Toplum	354
2.4.1.2.1. Sporun Toplum Üzerindeki Etkisi	355
2.4.1.2.2. Spor Alanında Faaliyet Gösteren Meslek Grupları	358
2.4.1.2.3. Spor Olaylarının Takip Edilmesi	362
2.4.2. SPOR AHLAKI	363
2.4.2.1. Spor Ahlakı ve Centilmenlik	363
2.4.2.1.1 Sporda Ahlaki Değerler ve İlkeler	364

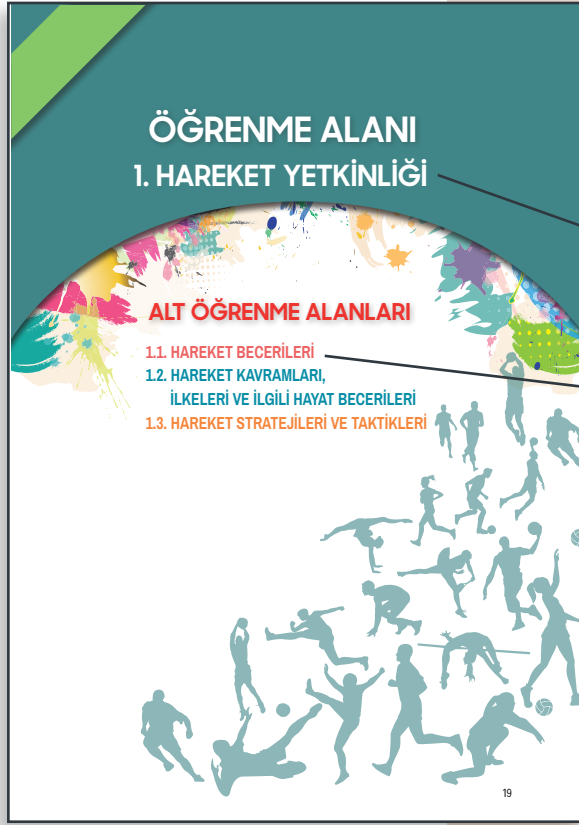
2.4.2.1.2. Sporda Adil Oyun Kavramı	368
2.4.2.1.3. Dopingin Sporcular Üzerindeki Olumsuz Etkisi	372
2.4.3. ULUSAL VE ULUSLARARASI SPOR	
ORGANİZASYONLARI	373
2.4.3.1. Ulusal ve Uluslararası Spor Organizasyonları	373
2.4.3.1.1. Spor Organizasyonları	374
2.4.3.1.2. Olimpiyat Tarihi	377
2.4.3.1.3. Olimpiyat Oyunları ve Spor Organizasyonlarının Etkileri	380
2.4.4. ENGELLİLER VE SPOR	382
2.4.4.1. Engelli Kavramı ve Spor	382
2.4.4.1.1. Engelli Kavramı	383
2.4.4.1.2. Engelli Bireyler İçin Beden Eğitimi ve Spor	389
2.4.4.1.3. Engelli Bireyler İçin Spor Organizasyonları	390
 SÖZLÜK	 397
KAYNAKÇA	403
CEVAP ANAHTARI	407

KİTABIN TANITIMI

9, 10, 11 ve 12. sınıflarda Beden Eğitimi ve Spor dersine giren öğretmenler için yazılan bu kılavuz kitap; Ortaöğretim Beden Eğitimi ve Spor Dersi Öğretim Programı doğrultusunda hazırlanmıştır.

Beden eğitimi ve spor, günümüzde yetişmekte olan nesillere fikren ve bedenlen sağlık kazandıran bir etkinlik alanı olarak kabul edilmektedir. Beden eğitimi ve spor; öğretim programlarının bütünüleyici bir parçası olması nedeniyle öğrencilerin fiziksel etkinlikler aracılığıyla psikomotor, bilişsel, duyuşsal ve sosyal alanlarda gelişmesine; sosyal yaşantılarında sporu hayat tarzı hâline getirmesine; okul dışı serbest zamanlarını kültürel ve sportif etkinliklerle değerlendirmesine katkıda bulunur. Bu kitapta iki öğrenme alanı ve yedi alt öğrenme alanı bulunmaktadır. Bu alanlar; her sınıf düzeyi için ortak başlıkla adlandırıldığından her alt öğrenme alanının altında yer alan kazanımlar 9, 10, 11 ve 12. sınıflarda ayrı ayrı verilmiş olsa da sarmal bir yapıyla birbirini takip etmektedir. Bu nedenle kitaba bu yapı yansıtılmıştır. Öğretim Programı'ndaki hareket yetkinliği öğrenme alanının okullarda uygulanması ile ilgili seçili sporlardan atletizm, badminton, basketbol, futbol, halk dansları, hentbol, jimnastik, oryantiring, satranç ve voleybol branşları kitapta yer almıştır. Bu kitap ile salonu bulunan veya bulunmayan, zümresi zengin olup ders yoğunluğundan tesis sıkıntısı yaşayan, zorlu iklim koşullarına sahip bölgelerde görev yapan öğretmenlere sıkıntıları avantaja çevirecek şekilde branş seçebilme özgürlüğü sağlanmıştır. Bu branşlara yer verilirken her sınıf düzeyinde birden fazla branşın seçilmesinde öğrencilerin ilgi ve istekleri, öğrencilerin etkinliklere en üst seviyede katılımlarının sağlanması gerekliliği dikkate alınmıştır. Bu gereklilik doğrultusunda öğretmenler tarafından yıllık plan hazırlanmalıdır. Yıllık plan yapılırken seçilecek branşlar, öğretmenlerin inisiyatifine bırakılmıştır. Yapılacak çalışmanın türü ne olursa olsun çalışmaya etkin olarak katılacak eklem ve kas gruplarına yönelik yeterli ısınma (aktif ısınma ağırlıklı olmak üzere) hareketlerinin yaptırılması gerekmektedir. Isınma hareketlerinin derslerde alışkanlık hâline getirilmesi ve asla ihmal edilmemesi konusu kitapta her branşta yinelenmiştir. Uygulama branşlarında konular, kolaydan zora doğru anlatılmış; alıştırma ve etkinliklerle zenginleştirilmiştir. Hava şartları düşünülerek kitapta teorik konulara da yeterince yer verilmiştir.

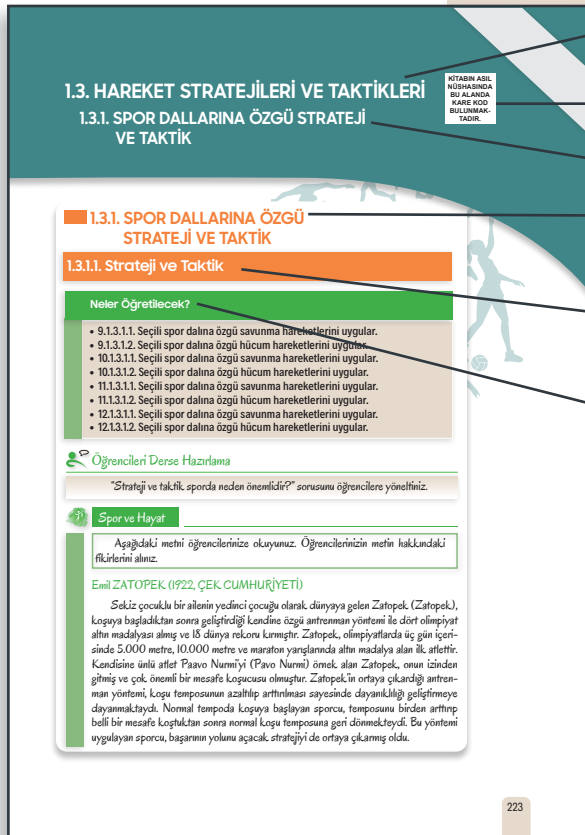
Sonuç olarak bu kitap ile ülkenin farklı iklim ve coğrafi koşullarına, farklı okul tür ve imkânlarına göre okul zümre öğretmenlerinin kazanımları yıllık plana yansıtmasında, konuların işleniş sırasında değişiklik yapmasına ve sınıf düzeyine göre konu seçmesine imkân sağlanmıştır.



Öğrenme alanlarını gösterir.

Alt öğrenme alanlarını gösterir.

İlgili alt öğrenme alanını gösterir.



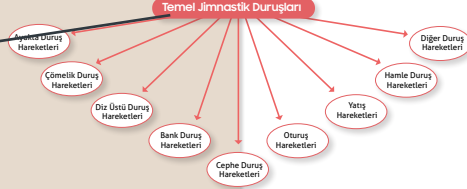
İlgili karekodu gösterir.

Konu başlıklarını gösterir.

Konu alt başlıklarını gösterir.

Öğretilecek kazanımları gösterir.

Temel Jimnastik Duruşları: Beden Eğitimi ve Spor dersleri ile sportif çalışmalarda hareketlerin doğru etkili bir şekilde uygulanabilmesi için fiziksel etkinliklerin başında ve sonunda sergilenen duruşlardır. Öğretmen, bu duruşları kullanarak öğrencilerin dikkatini derse yoğunlaştıracak, öğretimin etkisini arttıracak ve zamanı daha etkili kullanacaktır.



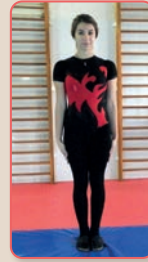
Şemaları gösterir.

Yönergeleri gösterir.

a, b, c, ç, d, e, f, g ve ğ bölümlerinde verilen temel jimnastik duruşlarını öğrencilerinizin uygulamasını sağlayınız.

a) Ayakta Duruş Hareketleri

1. **Bacaklar Kapalı Ayakta Duruş:** Kollar yanlarda, bacaklar paralel ve bitişiktir.



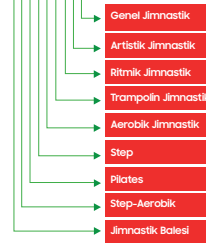
2. **Bacaklar Açık Ayakta Duruş:** Bir ayak boyu mesafesinde bacaklar açıktır. Ağır, iki ayak üzerinde eğitir.



33

İlgili alt öğrenme alanının numarasını gösterir.

Jimnastik



Bilgi Notu



Uygulama Zamanı

Öğrencileri minderlerin önünde sıraya geçiniz. Öğrencileri araçları amacına uygun ve doğru kullanması konusunda uyarınız. Öğrencilere sırayla dizleri öne çekerek ve kalçaya çekerek kopma çalışmaları yaptırınız. Ardından ikişerli yüz yüze ve sırt sırta galop, sekme, sıçrama, uzama çalışmalarıyla kasları ısıtınız.

✓ Bu uygulamanın amacı hareketli ısınmalar yaparak kasların derse hazır hale gelmesini sağlamaktır.

Jimnastik: Yerde veya aletler üzerinde yapılan; kuvvet, dayanıklılık, esneklik, çeviklik, koordinasyon, kişisel farkındalık, öz güven ve öz yeterlilik, iletişim becerileri, iş birliği vb. birçok fiziksel, bilişsel ve sosyal becerinin kazanılmasını sağlayan bir hareketler bütünüdür. Jimnastik; sağladığı fiziksel, bilişsel ve sosyal becerilerin ruh ve beden sağlığı üzerinde olumlu etkilere sahip olması açısından oldukça önemli bir spordur. Jimnastiğin çeşitli branşları vardır: genel jimnastik, artistik jimnastik, ritmik jimnastik, trampolin jimnastik, aerobik jimnastik, step, pilates, step-aerobik ve jimnastik balesi.

12.1.6.1. Jimnastikte Isınma

- Öğrencilere hafif tempoda 5 dakikalık koşu yaptırılır.
- Öğrenciler daire şeklinde dizilirler. Daire ortasına sırayla öğrenci geçirilir ve her öğrencinin birkaç hareket yaptırması istenir.
- Baş, önce sağa ve sola daha sonra ise öne ve geriye doğru hareket ettirilir.
- Sağ ve sol kol birbirini ardına daire çizerek şekilde arkadaşan öne doğru hareket ettirilir. Daha sonra hareket, önden arkaya olacak şekilde yaptırılır.
- Bel, sağdan sola doğru hareket ettirilir. Daha sonra hareket soldan sağa olacak şekilde yaptırılır.
- Ayaklar, omuz genişliğinde açık olacak şekilde iken dizler bükülmeden el parmak uçları, ayak parmak uçlarına temas ettirilmeye çalışılır.
- Ayaklar, omuz genişliğinden biraz fazla açılır. Vücut, sağa ve sola hareket ettirilir. Vücut hangi yöne doğru hareket ettirilecekse o yöndeki bacak bükülür ve vücut ağırlığı bükülen bacağa aktarılır.
- Ayaklar olabildiğince açılır. Dizler bükülmeden sağ el sol ayağa, sol el sağ ayağa temas ettirilmeye çalışılır.
- Çalışılacak harekete göre hareketli olan sıçrama, sekme, uzama gibi ısınma hareketleri de eklenebilir.
- Boyun, omuz, kol, bel ve bacak bölgelerine açma germe egzersizleri uygulanarak vücut, hareketlere hazır hale getirilir.

154

2.2.2. FİZİKSEL GELİŞİM GÖZLEMİ

2.2.2.1. Fiziksel Gelişim Kavramı

Neler Öğretilecek?

- 9.2.2.2.1. Fiziksel gelişimi hakkında bilgi almanın gerekliliğini açıklar.
- 10.2.2.2.1. Fiziksel gelişimi hakkında bilgi almak için periyodik olarak testlere katılmannın önemini açıklar.
- 11.2.2.2.1. Fiziksel gelişimi hakkında bilgi almak için periyodik olarak testlere katılır.
- 11.2.2.2.2. Kendisine uygun fiziksel etkinlik hedefleri belirler.
- 12.2.2.2.1. Fiziksel gelişimi hakkında bilgi almak için periyodik olarak testlere katılır.
- 12.2.2.2.2. Kendisine uygun fiziksel gelişim hedeflerini uygular.

Öğrencileri Dersle Hazırlama

Fiziksel gelişimi olumlu yönde etkileyen etmenlerin neler olduğunu sorarak öğrencilerin bu konu hakkında tartışmasını sağlayınız.

Spor ve Hayat

Aşağıdaki metni öğrencilerinize okuyunuz. Öğrencilerinizin metin hakkındaki fikirlerini alınız.

Christian Friedrich JAMPERT (18.yy)

Christian Friedrich Jampert (Kristiyan Firoderik, Cipert), büyüme ve gelişmeyi antropometrik tekniklerle araştırarak bu konuda çalışma yapan ilk bilim insanı olarak bilinmektedir. Jampert, 1754 yılında hazırladığı "Hayvan Vücudunun Büyümesini Denetleyen Faktörler" başlıklı doktora tezinde canlıların fiziksel büyüme ve gelişmelerini nicelik yönünden araştırmıştır. Yetimhanede yaşayan kız ve erkek çocuklarının da ölçümlerini yapan Jampert, 1 ile 25 yaş arasındaki bireylerin fiziksel büyüme ve gelişimini bireylerin boy, kilo, kol uzunluğu, baş, kol, göğüs ve karn çevresi ölçülerini alarak incelemiştir.

273

Öğrencilerin hazırbulunuşluk seviyelerine göre konuya dikkatlerini çekecek soruları gösterir.

Konu ile ilgili örnek olay ve spor insanlarının yer aldığı bölümleri gösterir.

Sayfa numarasını gösterir.

Voleybol: File ile ikiye bölünmüş bir oyun alanı üzerinde iki takım arasında oynanan bir spordur. Oyun alanına sınır çizgileri dahildir. Oyunun amacı, topu file üzerinden geçirerek rakip alanda topun yere temas etmesini sağlamaktır. Takımların blok teması hariç üç kez topa vurma hakkı vardır. Top, oyuna servis atışıyla sokulur. Oyunun servis atışıyla başlayıp topun oyun dışı kalmasına kadar devam etmesine "rali" denir. Rallyyi kazanan takım bir sayı alır. Sayıyı alan takım servis kullanarak oyunu başlatır ve oyuncular saat yönünde bir pozisyon döner.

1.2.1.2.1. Oyun Kuralları

Oyun Sahası

Oyun alanı, iki yan ve iki dip çizgiden oluşur. Yan ve dip çizgilerin her ikisi de oyun alanının sınırlarına dâhil kabul edilir. Orta çizgi kalınlığının tamamı, her iki oyun alanının da sınırları içerisinde kabul edilir. Libero değişim bölgesi, serbest bölgenin yedek oyuncuların bulunduğu tarafındaki bir bölümü olup hücum çizgisi uzantısından dip çizgiye kadar olan alana sınırlıdır (Görsel 1.2.49). Topun çevresi 65-67 cm ve ağırlığı 260-280 g'dır (Görsel 1.2.48).

Bilgi Notu

FIVB
FIVB: Uluslararası Voleybol Federasyonu (1947)

TVF
TVF: Türkiye Voleybol Federasyonu (1958)

Görsel 1.2.48

Görsel 1.2.49: Örnek voleybol sahası

Anten
Arka Çizgi
Orta Çizgi
Ön Alan
Arka Alan
Servis Alanı
9 m
18 m
6 m
3 m
2,43 m (Erkekler)
2,24 m (Kadınlar)

87

Konu ile ilgili ek bilgilerin yer aldığı bölümleri gösterir.

Görselleri gösterir.

Görsel numaralarını gösterir.

Konu sonlarında yer alan soruları gösterir.

Sınama

1. Tarihte ilk sportif etkinlikler ve kökenli spor aktiviteleridir.
2. Selçuklu Emiri Tülü Bey'in yazdığı adlı atıcılık kitabı okçuluğa ait ilk kitap olarak bilinmektedir.
3. Günümüz kulüpçülüğünün temeli sportif faaliyetlerin gerçekleştirildiği olarak bilinmektedir.
4. Beden eğitimi dersi ilk olarak 1863 yılında askeri idadilerde ve harbiye okullarında adıyla işlenmiştir.
5. Türklerin ilk spor kitabı olarak bilinen adlı kitabı yazmıştır.
6. Selim Sırrı Tarcan tarafından 1908 yılında Türk sporunda ilk federasyonların temelini oluşturan kurulmuştur.
7. Tarihte en eski olimpiyatlar MÖ-..... yılları arasında yapılmıştır. Antik olimpiyatlar ilk düzenlendiği zamanlarda yılda bir, daha sonraları ise yılda bir olarak düzenlenmiştir.
8. Modern olimpiyatlar tarafından yılında ilk olarak Atina'da gerçekleştirilmiştir.
9. İnsanların sahip olduğu karakter ve huy kavramıyla ifade edilmektedir.
10. Sporcuların güç koşullar altında bile kurallara uymaları, haksız kazanç oluşturacak davranışlardan kaçınmaları ve bilinçli olarak hareket etmeleri olarak ifade edilmektedir.
11. Fiziksel performans artırmayı amaçlayan ve dışardan yapay olarak alınan maddelere denmektedir.
12. Kişiden beklenen rollerin kısıtlanması veya yerine getirilmesini engelleyen dezavantajlı durum olarak ifade edilmektedir.
13. Farklı engel durumuna sahip sporcuların katıldığı büyük spor organizasyonuna denmektedir.

Konu sonlarında yer alan görselli soruları gösterir.

Sınama



Yukarıda verilen temel jimnastik duruşlarının numaralarını, aşağıda verilen ilgili ifadenin yanına yazınız.

- Çömelik duruş hareketleri
- Diz üstü duruş hareketleri
- Bank duruş hareketleri
- Cephe duruş hareketleri
- Oturuş hareketleri
- Hamle duruş hareketleri
- Diğer duruş hareketleri

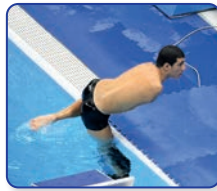
lik değerleridir. Olimpiyat oyunlarının düzenlendiği ülkede olimpiyat organizasyonunun bilmesinin ardından paralimpik oyunlar düzenlenmektedir. Uluslararası Paralimpik Komitesi 1989 yılında karar amaç gütmeyen ve başlangıç seviyesinden profesyonel seviyeye kadar tüm engelli sporcular için spor yapma olanağı sunan bir kuruluştur (Görsel 2.4.80). Paralimpik oyunlarının organizasyonu Uluslararası Paralimpik Komitesi tarafından sağlanmaktadır. 1944 yılında Dr. Ludwig Guttmann (Dr. Ludvik Gutman) İngiltere'deki Stoke Mandeville (Stok Mandevill) hastanesindeki yaralı askerlerin tedavisi ve rehabilitasyonunu gerçekleştirmek amacıyla çalışmaktaydı. Dr. Guttmann 1948 yılında paralimpik oyunlarının başlaması için dönüm noktası olarak kabul edilen ve Stoke Mandeville oyunları olarak adlandırıldığı tekerlekli sandalye sporcuları için ilk yarışmayı düzenlemiştir. Bundan dört yıl sonra Hollandalı sporcuların katılımıyla günümüzde paralimpik oyunlar olarak bilinen uluslararası hareket doğmuştur. Daha sonra ilk paralimpik oyunlar 1960 yılında İtalya'nın Roma şehrinde 23 ülkeden 400 sporcunun katılımıyla gerçekleştirilmiştir (Görsel 2.4.81). O zamandan günümüze paralimpik oyunlar, olimpiyat oyunlarının ardından her dört yılda bir düzenlenmektedir. 1982 yılında IOC bünyesinde "Uluslararası Dünya Engelliler Spor Organizasyonları Koordinasyon Komitesi" (ICC) kurulmuş ve bu kuruluş bundan beş yıl sonra Uluslararası Paralimpik Komitesi (IPC) adını almıştır. Kore'de 1988 yılında yapılan Kore Yaz Olimpiyatları ve 1992 yılında düzenlenen Albertville Kış Olimpiyatları'ndan sonra paralimpik oyunlar ve olimpiyatlar aynı şehirlerde düzenlenmektedir. İlk kez kiş paralimpik oyunları ise 1976 yılında İsveç'te gerçekleştirilmiştir. Ülkemiz ilk defa 1992 yılında Barcelona Paralimpik Oyunları'na katılmıştır. Paralimpik oyunlarında bulunan spor branşlar okçuluk, atletizm, boccia, dans, kano, bisiklet, binicilik, 5'li ve 7'li futbol, golbol, judo, tekvando, halter, kürek, atıcılık, oturarak voleybol, badminton, yüzme, masa tenisi, triatlon, tekerlekli sandalye basketbolu, tekerlekli sandalye eskrim, tekerlekli sandalye ragbi ve tekerlekli sandalye tenis branşlarıdır (Görsel 2.4.82).



Görsel 2.4.80



Görsel 2.4.81



Görsel 2.4.82

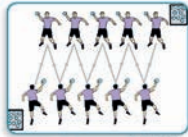
Konu anlatımlarını gösterir.

392. sayfadaki sinama bölümünü çoğaltarak öğrencilerinize dağıttınız. Öğrencilerin bu bölümdenki soruları cevaplamasını sağlayınız.

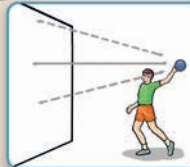
Sınama bölümleri ile ilgili yönergeleri gösterir.

Alıştırma

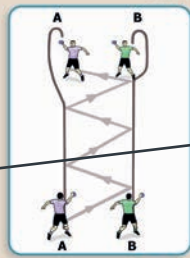
- Öğrencilere, sırayla duvarda tüm teknikleri deneterek pas alıştırması yaptırınız (Görsel 1.2.104).
- Öğrencileri, çapraz hâlde sıralayınız ve öğrencilerin kutudaki topları tek tek paslayarak diğer kutuya aktarmasını isteyiniz (Görsel 1.2.105).
- Öğrencileri, iki gruba ayırınız ve belirlenen noktalarda sıralayınız. Sıra gelen öğrencilerin çapraz paslayarak ve farklı pas çeşitlerini kullanarak karşı gruba topu aktarmasını sağlayınız (Görsel 1.2.106).



Görsel 1.2.105



Görsel 1.2.104



Görsel 1.2.106



Görsel 1.2.107

Uygulama Zamanı

Öğrencileri üçerli gruplara ayırınız. Öğrencileri sırayla amacına uygun ve doğru kullanması konusunda uyarınız. Her gruba bir top veriniz. Kale hizasında bir öğrencinin ortada yer almasını, diğer iki öğrencinin yan çizgilere yakın dizilmesini sağlayınız. Ortadaki öğrencinin yan taraftaki öğrencilerden birine her defasında öğrendiği değişik bir pas çeşidi ile pas vermesini ve pas verildiği öğrencinin arkasından hücum sahasına doğru koşmasını söyleyiniz. Yandaki öğrencinin ise topu almasını ve diğer çizgideki öğrenciye doğru koşarken pas vermesini sağlayınız. Öğrencinin pastan sonra pas verildiği oyuncunun arkasından hücumu koşturmasını isteyiniz. Koyu, hücum kaleline yaklaştığında kaleye şut atarak bitirebilirsiniz. Etkinliği, paslayınay tüm öğrenciler yeterince bekar edip pekiştirene kadar devam ettiriniz (Görsel 1.2.107).

✓ Bu uygulamanın amacı öğrencilerin bireysel olarak hareketi kavraması, iş birliği ve uyum içinde hareket etmesini sağlamaktır.

Sınama

- Herbolda kaç çeşit pas atma tekniği bulunduğunu sorunuz ve öğrencilerinizden bu tekniklerin üç tanesini göstermesini isteyiniz.

Öğrencilere yaptırılacak alıştırma gösterir.

Konu ile ilgili öğrencilere yaptırılacak olan uygulamaları gösterir.

Yaptırılan uygulamalarda kazandırılması hedeflenen bilgi, beceri, tutum ve değeri gösterir.

Konuların işleniş sırasında aralarda yer alan soruları gösterir.

İşlenen alt öğrenme alanının öğrenciler tarafından ne kadar kavrandığıyla ilgili gözlem formunu gösterir.

Konunun işlenişi ile ilgili öğretmenin kendisini değerlendireceği kontrol listesini gösterir.

2.2 ALT ÖĞRENME ALANI

10. Sınıf Öğrenci Gözlem Formu

Fiziksel Etkinlik Kavramları, İlkeleri ve İlgili Hayat Becerileri

Ölçütte belirlenen davranışları öğrencinin ne derecede öğrendiğini, belirlenen alana işaretleyiniz.

Davranışlar

1. Çok Zayıf, 2. Zayıf, 3. Orta, 4. İyi, 5. Çok İyi

1 2 3 4 5

Serbest zaman ve spor arasındaki ilişkiyi açıklar.

Fiziksel gelişimi hakkında bilgi almak için periyodik olarak testlere katılmanın önemini açıklar.

Sağlıklı beslenme ile ilgili bilgilerin doğru bilgi kaynaklarından alınmasının önemini açıklar.

Spor sakatlanmalarını önlemeye ilişkin ilkeleri uygular.

Kişisel bakımı ve temizliğini yapar.

10. Sınıf Öğretmen Kontrol Listesi

Fiziksel Etkinlik Kavramları, İlkeleri ve İlgili Hayat Becerileri

Alt öğrenme alanının uygulanması sırasında yapılan çalışmaların ne kadarının gerçekleştirilip gerçekleştirilemediğiyle ilgili görüşlerinizi uygun olan kutucuğa işaretleyiniz.

Evet Hayır

Serbest zaman ve spor arasındaki ilişki açıklandı.

Fiziksel gelişimi hakkında bilgi almak için periyodik olarak testlere katılmanın önemi açıklandı.

Sağlıklı beslenme ile ilgili bilgilerin doğru bilgi kaynaklarından alınmasının önemi açıklandı.

Spor sakatlanmalarını önlemeye ilişkin ilkeleri uygulaması için gerekli bilgilendirmeler yapıldı.

Kişisel bakım ve temizliğin önemi vurgulandı.

ÖĞRENME ALANI

1. HAREKET YETKİNLİĞİ

ALT ÖĞRENME ALANLARI

1.1. HAREKET BECERİLERİ

1.2. HAREKET KAVRAMLARI,
İLKELERİ VE İLGİLİ HAYAT BECERİLERİ

1.3. HAREKET STRATEJİLERİ VE TAKTİKLERİ





Alt öğrenme
alanı karekodu

1.1. HAREKET BECERİLERİ

1.1.1. SERBEST HAREKETLER

1.1.2. RİTMİK HAREKETLER

1.1.3. OYUN VE DRAMA

1.1.1. SERBEST HAREKETLER

1.1.1.1. Isınma ve Soğuma

Neler Öğretilecek?

- 9.1.1.1.1. Sporda ısınma ve soğuma egzersizlerinin önemini açıklar.
- 10.1.1.1.1. Sporda ısınma ve soğuma egzersizlerinin temel ilkelerini uygular.

Öğrencileri Derse Hazırlama

Öğrencilerinize “Isınma ve soğumanın sporcu sağlığına, performansına ve iskelet-kas sistemine etkileri nelerdir?” sorusunu sorunuz.

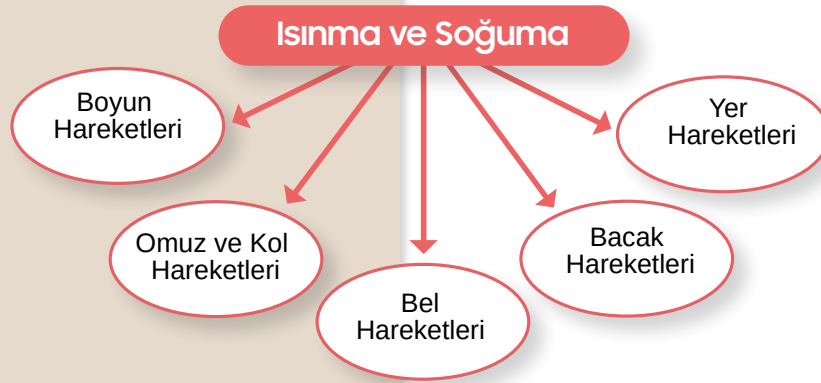
Spor ve Hayat

Aşağıdaki metni öğrencilerinize okuyunuz. Öğrencilerinizin konu hakkındaki fikirlerini alınız.

Liseler arası bir futbol müsabakasında final maçı öncesi oyuncular, ısınmak için sahada yerlerini almıştır. Takım oyuncuları ısınma hareketlerini ciddiyle yaparken Mehmet, ısınma hareketlerini önemsemeyip ciddiyetsiz bir şekilde hareketleri geçiştirmiştir. Takımlar, ısınma hareketlerini tamamlayıp formalarını giymiş ve son taktikleri almıştır. Takım, sahaya çıkmış ve hakem maçın başlama düdüğüne çalmıştır. Oyun devam ederken Samet, takım arkadaşı Mehmet'in koşu yoluna pas atmıştır. Aniden çıkış yaparak hızlanmak isteyen Mehmet, adalesinde büyük bir ağrı hissetmiş ve oyundan alınmıştır. Oyundan alınan Mehmet, ısınma hareketlerini ciddiyle yapmadığından kaslarının egzersize hazır olmadığına farkına varmış ve sakatlanmasının sebebini yaşadığı bu olayla kavramıştır.

Isınma: Egzersizden önce vücutta iyi bir psikolojik ve fiziksel durumun sağlanabilmesi için genel ve özel olarak yapılan çalışmalardır. Genel ısınma; fiziksel ve psikolojik performansı arttırmak, iskelet-kas sistemini sakatlanmaya karşı korumak amacıyla yapılmaktadır. Genel ısınma, her spor dalı için geçerli olacak şekilde ve daha çok büyük kas gruplarının çalışmasını sağlamak amacıyla yapılır. Özel ısınma ise branşlara yönelik yapılan ısınmadır. İlgili spor branşında hangi kas grupları yoğun olarak kullanılacaksa o bölgeyi kapsayan ısınma hareketlerini içerir. Genel ısınma çalışmaları; yürüyüş, hafif tempolu koşu, açma-germe şeklinde tüm spor dallarında genel egzersiz olarak yapılabilir. Genel ısınma 15-20 tekrarlı hareketlerle yapılırsa kaslar egzersize hazır hâle gelir.

Soğuma: Egzersiz sırasında vücudun maruz kaldığı baskının azaltılması ve aşama aşama durma noktasına getirilmesi olarak belirtilmektedir. Daha açık bir ifade ile egzersizin bir anda kesilmemesi, kademeli olarak yavaşlatılması ve bitirilmesidir. Soğumanın amacı, egzersiz sonrası kaslarda biriken ve yorgunluğa sebep olan laktik asidin vücuttan uzaklaştırılması ve kaslardaki toparlanma sürecinin hızlandırılmasıdır. Soğuma egzersiz sonlarında yapılır. Soğuma egzersizleri, hafif tempolu koşular ve basit açma-germe hareketlerinden oluşur (Görsel 1.1.1).



Görsel 1.1.1

a, b, c, ç ve d bölümlerinde verilen ısınma ve ısıtma hareketlerini öğrencilere uygulatınız.

a) Boyun Hareketleri

1. Vücut dik pozisyondayken boyun, sağa ve sola gerdirilerek esnetilir.



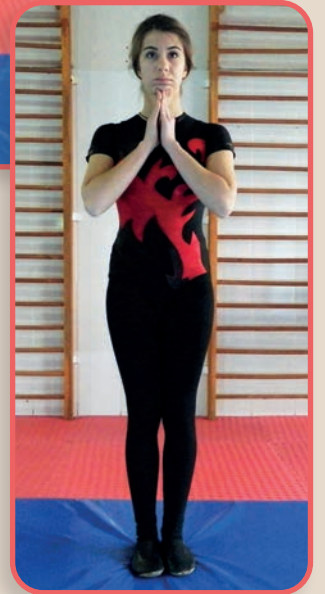
2. Vücut dik pozisyondayken boyun, öne ve geriye gerdirilerek esnetilir.



3. Vücut dik pozisyondayken eller, başın sağına ve soluna sırasıyla yerleştirilerek baş ile itme hareketi yapılır.

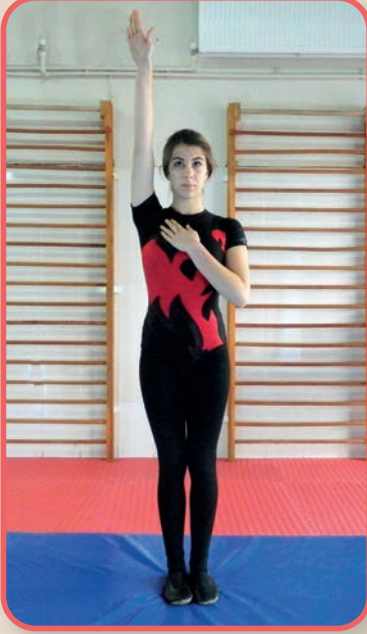


4-5. Eller başın arkasına ve çeneye yerleştirilir. Başla itme hareketi yapılarak boyun esnetilir.



b) Omuz ve Kol Hareketleri

1. Gövde dik pozisyondayken bir el göğse yerleştirilir. Diğer kol, tam daire çizecek şekilde öne ve geriye çevrilir. Hareket diğer kolla tekrar edilir.



2. Gövde dik pozisyonda iken bir kol, ters istikamette ve yere paralel şekilde uzatılıp diğer kolla çekilerek esnetilir. Hareket diğer kolla tekrar edilir.



3. Gövde dik pozisyondayken bir kol, dirsekten arkaya bükülüp diğer elle aşağıya doğru bastırılır. Hareket diğer kolla tekrar edilir.



c) Bel Hareketleri

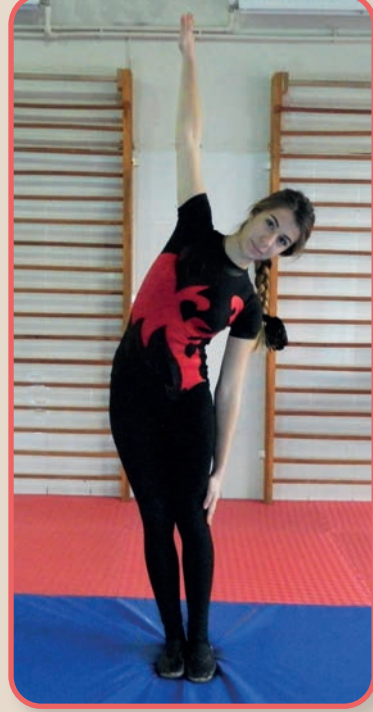
1. Gövde dik pozisyondayken öne ve geriye eğilmeden sağa ve sola esnetme hareketi yapılır.



2. Gövde dik pozisyondayken belden arkaya doğru dönülerek sağa ve sola esnetme hareketi yapılır.



3. Gövde dik, bir kol vücuda bitişik yere doğru, diğeri gergin yukarı doğru pozisyondayken uzanma hareketi yapılır. Hareket diğere yöne tekrar edilir.

**ç) Bacak Hareketleri**

1. Gövde dik pozisyondayken öne doğru eğilerek eller yere uzatılır, dizler bükülmeden esnetme hareketi yapılır.



2. Gövde dik pozisyondayken belden bükülerek eller yere uzatılır ve avuç içleri yere değdirilir. Hareket esnasında dizler bükülmez.



3. Gövde dik pozisyondayken belden bükülerek eller yere uzatılır ve ayak bilekleri tutularak esnetme hareketi yapılır. Hareket esnasında dizler bükülmez.



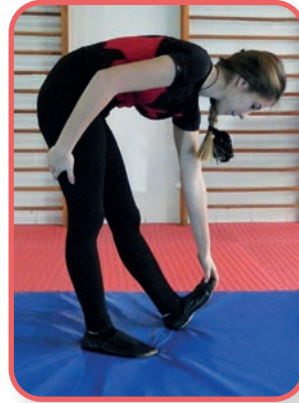
4. Açık bacak pozisyonunda belden bükülerek yere uzanılır, bacaklar bükülmeden avuç içleri yere değdirilir.



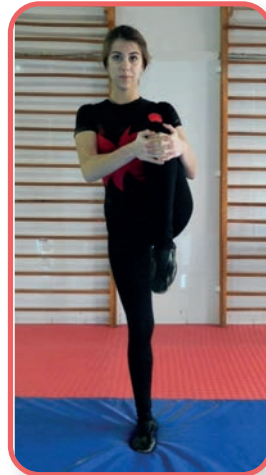
5. Açık bacak pozisyonunda belden bükülerek yere uzanılır. Bacaklar bükülmeden eller bacakların arasından arkaya uzatılarak vücut esnetilir.



6. Bacaklar gergin olmak üzere bir adım öne atılır. Gövde bükülerek öndeki ayağın parmak uçları tutulup bacaklar esnetilir.



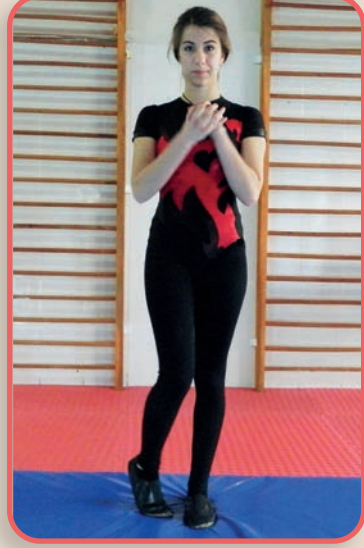
7. Gövde dik pozisyondayken bir bacak bükülerek dizden tutulur. Bacak, gövdeye doğru çekilerek gerdirilir. Hareket diğer bacakla tekrar edilir.



8. Gövde dik pozisyondayken bir bacak dizden geriye doğru bükülerek ayak arkadan gerdirlip kalçaya doğru çekilir. Hareket diğer ayakla tekrar edilir.



10. Gövde dik pozisyondayken eller birleştirilerek bilekten çevrilir. Aynı zamanda bir ayak da parmak ucu yerde ayak bileğinden çevrilir. Hareket, senkronize bir şekilde yapılır ve diğer ayakla tekrar edilir.

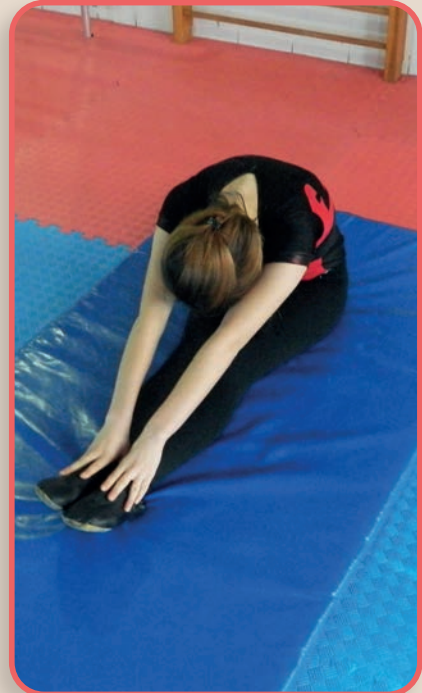


d) Yer Hareketleri

9. Gövde dik pozisyondayken bir ayak ellerle tutulup karna doğru çekilerek gerdirilir. Aynı hareket diğer ayakla tekrar edilir.



1. Bacaklar birbirine bitişik ve gergin olacak şekilde yere oturulur. Ellerle ayak uçlarına doğru uzanılarak esnetme yapılır. Hareket sırasında dizler bükülmez.



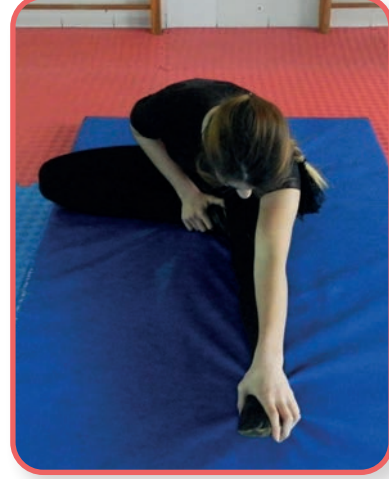
2. Bacaklar birbirine bitişik ve gergin olacak şekilde yere oturulur. Ellerle ayaklara doğru uzanılarak ayak parmakları tutulur ve çekilir. Hareket sırasında dizler bükülmez.



3. Oturur pozisyondayken bir bacak içe bükülür, diğer bacak uzatılır. Düz bacağın ayak tabanı tutularak öne doğru esnetme yapılır. Hareket diğer bacak ile tekrar edilir.



4. Oturur pozisyondayken bir bacak içe bükülür, diğer bacak bükülmeden uzatılır. Düz bacağın üzerine gövdeyle uzanılarak esnetme yapılır. Hareket diğer bacak üzerine esnetme ile tekrar edilir.



5. Açık bacak oturduğayken gövde, kollarla birlikte öne uzatılarak esnetme hareketi yapılır.



6. Bağdaş kurularak oturulur, eller önde birleştirilir, dizlerin içi dirseklerle bastırılarak bacaklar esnetilir.



Alıştırma

- Öğrencileri çember şeklinde diziniz. Çemberin ortasına geçiniz. Çaldığınız her düdük sesinde öğrencilere ayakta yapılan bir ısınma hareketini yapmalarını söyleyiniz.
- Yere oturunuz. Tüm öğrencilerin de yere oturmasını isteyiniz. Öğrencilere çaldığınız her düdük sesinde yerde yapılan bir ısınma hareketini yapmalarını söyleyiniz.
- Öğrencileri ikiye bölerek gruplara ayırınız. Eşlerden birinin sesli olarak bir ısınma hareketini söylemesini (örneğin boyun ısıtma hareketi), diğerinin bu hareketi uygulamasını sağlayınız. Daha sonra eşlerin yerini değiştirerek alıştırmayı sürdürünüz.

Not: Bu hareketleri kolaydan zora doğru yaptırınız.

Uygulama Zamanı

Sınıftaki her öğrencinin kendi belirlediği ısınma hareketlerini koordineli olarak çember şeklinde dizilen arkadaşlarına yaptırmasını sağlayınız. Öğrencilere aldığı bu görev sonrası sorumluluk bilinci ve öz güven duyguları ile ilgili neler hissettiğini sorunuz. Bu duyguların önemini vurgulayınız.

- ✓ Bu uygulamanın amacı öğrencilerin sorumluluk ve öz denetim duygusu kazanmasını sağlamaktır.

Sınama

Isınma ve soğuma hareketlerinin kas-iskelet sistemine faydalarını öğrencilerinizin açıklamasını isteyiniz.

7. Bağdaş kurularak oturulur, eller dizlerin yanlarını kavrar. Bacaklarla itme, ellerle çekme hareketi yapılarak bacaklar esnetilir.



8. Açık bacak otururken belden bacak üzerine doğru esnetme yapılarak ayak ucu tutulup kendine doğru çekilir. Hareket, diğer ayak ucu tutularak tekrar edilir.





1.1.1.2. Sıralanma ve Dizilişler

Neler Öğretilcek?

- 9.1.1.1.2. Sıralanma ve dizilişleri açıklar.
- 10.1.1.1.2. Sıralanma ve dizilişlerle ilgili komutları uygular.



Öğrencileri Derse Hazırlama

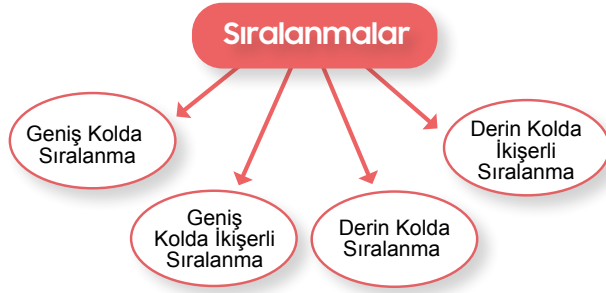
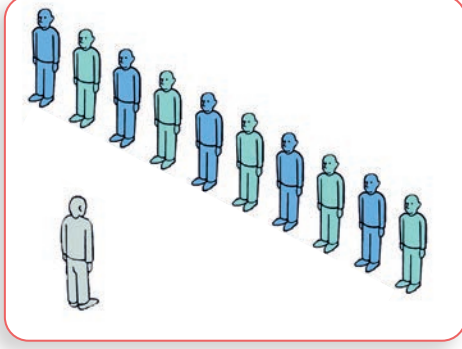
Öğrencilerinize sıralanma ve dizilişlerin dersin daha düzenli işlenmesine etkisini sorunuz. Öğrencilerin konu hakkındaki görüşlerini açıklamalarını isteyiniz.



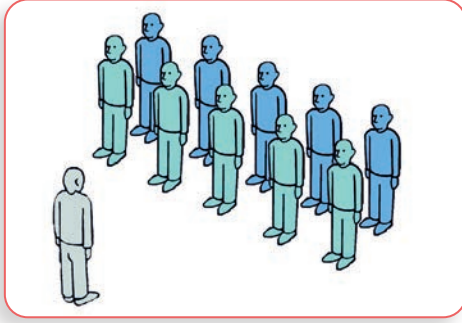
Spor ve Hayat

Aşağıdaki metni öğrencilerinize okuyunuz. Öğrencilerinizin konu hakkındaki fikirlerini alınız.

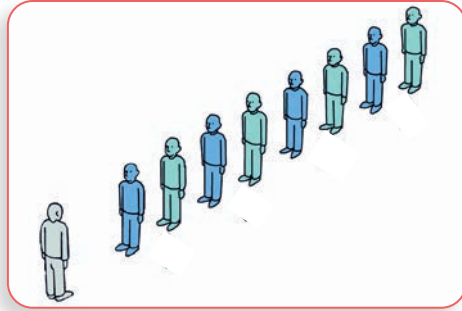
Futbolculuk tarihinde ilk kez millî takıma seçilen Ahmet, çok büyük bir gurur ve heyecan yaşamaktadır. Futbolcular, karşılaşmadan önce Beden Eğitimi ve Spor dersinde öğrendikleri derin kolda tek sıra olma tekniği ile sahaya çıkmıştır. Daha sonra yine Beden Eğitimi ve Spor dersinde öğrendikleri geniş kolda tek sıra düzeninde dizilmiştir. İstiklâl Marşı'nı okumak için rahat ve hazır ol duruş pozisyonlarını alan Ahmet ve arkadaşları, İstiklâl Marşı'nı gururla söylemiştir. Marş bittikten sonra tekrar rahat pozisyonuna geçen Ahmet ve diğer sporcular, derste öğrendikleri bilgileri gerçek hayatta uygulayabilmektedir.



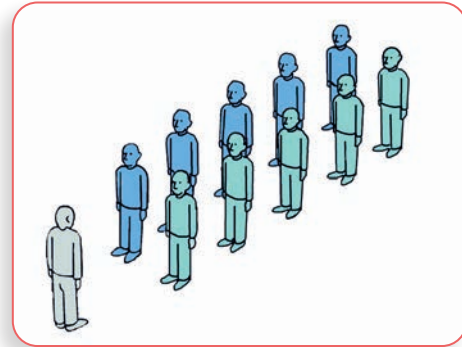
Görsel 1.1.2



Görsel 1.1.3



Görsel 1.1.4



Görsel 1.1.5

Sıralanma ve Dizilişler: Beden Eğitimi ve Spor dersinde gerekli düzeni sağlayabilmek ve daha verimli bir eğitim-öğretim ortamı hazırlayabilmek için dersin başında, dersin işleniş esnasında gerekli durumlarda ve dersin sonunda sıralanma ve dizilişlerin kullanılması oldukça önemlidir. Ayrıca sıralanma ve dizilişler, törenlerde kullanılan temel hareket unsurlarıdır. Sıralanma ve dizilişlerde yapılacak hareketleri ve alınacak düzeni önceden haber veren söyleme, “bildirim komutu”; bu hareketlerin yapılmasını sağlayan söyleme ise “yaptırım komutu” denir.

Aşağıda verilen sıralanma ve dizilişleri öğrencilerinize uygulatınız.

1.1.1.2.1. Sıralanmalar

Geniş Kolda Sıralanma: Öğrencilerin bir doğru üzerinde yan yana sıralanma düzenidir. Geniş kolda hiza, rahat durumdayken ve sağ baştan alınır. Aralıkların eşit mesafede kalması için; dirsek boyunda, bir kol boyunda ve çift kol boyunda hiza alma teknikleri kullanılabilir. Komutla birlikte öğrenciler, hazır ola geçer (Görsel 1.1.2).

Geniş Kolda İkişerli Sıralanma: Sağ baştaki öğrenci yerinde kalır, ikinci sıradaki öğrenci sağ ayağı ile birinci sıradaki öğrencinin önüne bir adım alır ve hazır ol duruşuna geçer. Üçüncü sıradaki yerinde kalır, dördüncü öğrenci üçüncünün önüne geçer (Görsel 1.1.3). Tekrar birerli geniş kolda sıralanma istenirse öne geçen öğrenciler, komutla birlikte sol ayakla adım atarak eski yerlerine geçer.

Derin Kolda Sıralanma: Öğrencilerin bir doğru üzerinde arka arkaya sıralanma düzenidir. Bu sıralanma, isteğe göre 2’li, 3’lü, 4’lü olarak çoğaltılabilir (Görsel 1.1.4). Aralıkların eşitliği için kol boyu ölçüdür. “İkişerli derin kolda sıralanma”da olduğu gibi sıralanma, kaç öğrenciden oluşmuş ise o sayı ile adlandırılır.

Derin Kolda İkişerli Sıralanma: Öndeki öğrenci yerinde kalır, ikinci sıradaki öğrenci sol ayağı ile birinci sıradaki öğrencinin soluna bir adım alır ve hazır ol duruşuna geçer. Üçüncü öğrenci yerinde kalır, dördüncü öğrenci onun sol yanına gelir (Görsel 1.1.5). Tekrar birerli derin kolda sıralanma istenirse öne geçen öğrenciler, eski yerlerine sağ ayakları ile adım atarak geçer.

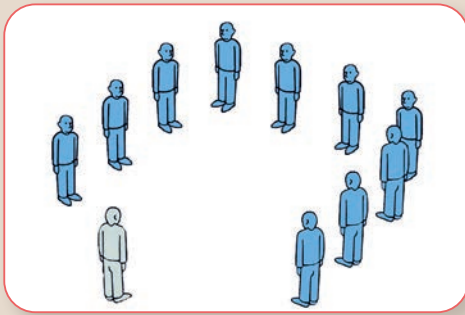
1.1.1.2.2. Dizilişler

“U” Şeklinde Dizilme: Öğretmenin ve öğrencilerin birbirlerini rahat bir şekilde görebildiği dizilme düzenidir. Öğrencilerin yüzleri içe veya dışa dönük olabilir (Görsel 1.1.6).

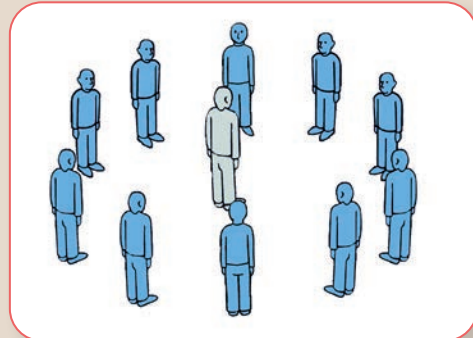
Çember Şeklinde Dizilme: Öğrencilerin tek çember veya iç içe geçmiş çember şeklinde dizilmesidir (Görsel 1.1.7).

“L” Şeklinde Dizilme: Öğrencilerin L şeklinde dizilmesidir (Görsel 1.1.8).

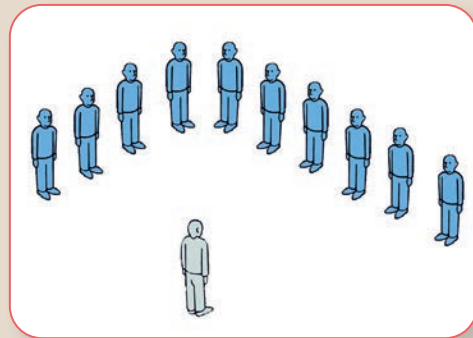
Kare ve Dikdörtgen Şeklinde Dizilme: Kare ve dikdörtgen şeklinde yapılan dizilmelerdir (Görsel 1.1.9).



Görsel 1.1.6



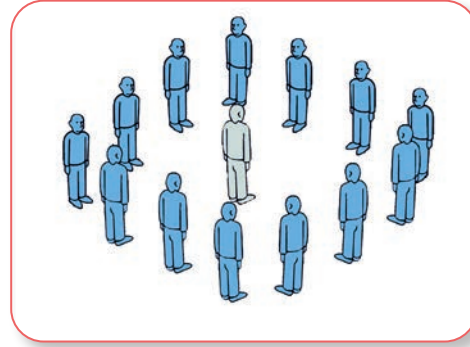
Görsel 1.1.7



Görsel 1.1.8

Sınama

- Öğrencilerinize “Sıralanma ve dizilişler kaç farklı şekilde uygulanabilir?” sorusunu sorunuz.



Görsel 1.1.9

Uygulama Zamanı

Oyun sahasını dizilme şekillerine göre bölümlendirip adlandırınız. Sahanın bir köşesini “U” şeklinde dizilmeye, bir köşesini çember şeklinde dizilmeye, bir köşesini kare-dikdörtgen şeklinde dizilmeye ve bir köşesini de “L” şeklinde dizilmeye ayırınız. Her köşeyi; “U” şeklinde sıralanma köşesi A1, çember şeklinde sıralanma köşesi A2 vb. numaralandırarak adlandırınız. Öğrencilerinizi gruplara ayırarak grup liderlerini seçiniz. Dönüşümlü liderlik uygulatarak her öğrencinin liderlik yapmasını sağlayınız. Her kartta bir köşenin isminin yazılı olduğu dört kartı elinize alınız. Grup liderlerine aynı anda kartları çektiriniz. Öğrencilerinize sıralanmayı en erken bitiren takımın oyunu kazanacağını söyleyiniz. Gruplara, çektikleri kartta yazan sıralanmayı gerçekleştirmeleri için komut veriniz. Oyun esnasında puan uygulaması da yapabilirsiniz.

- ✓ Bu uygulamanın amacı öğrencilerin takımla birlikte hareket etme, sorumluluk alma, yardımseverlik ve rakabet etme becerilerinin gelişmesini sağlamaktır.



1.1.1.3. Temel Jimnastik Duruş ve Uygulamaları

Neler Öğretilcek?

- 9.1.1.1.3. Temel jimnastik duruşlarını açıklar.
- 10.1.1.1.3. Temel jimnastik duruşlarını uygular.

Öğrencileri Derse Hazırlama

Öğrencilerinize "Temel jimnastik duruşlarını bilmenin ısınmaya etkisi var mıdır?" sorusunu sorunuz. Açıklamalarını isteyiniz.



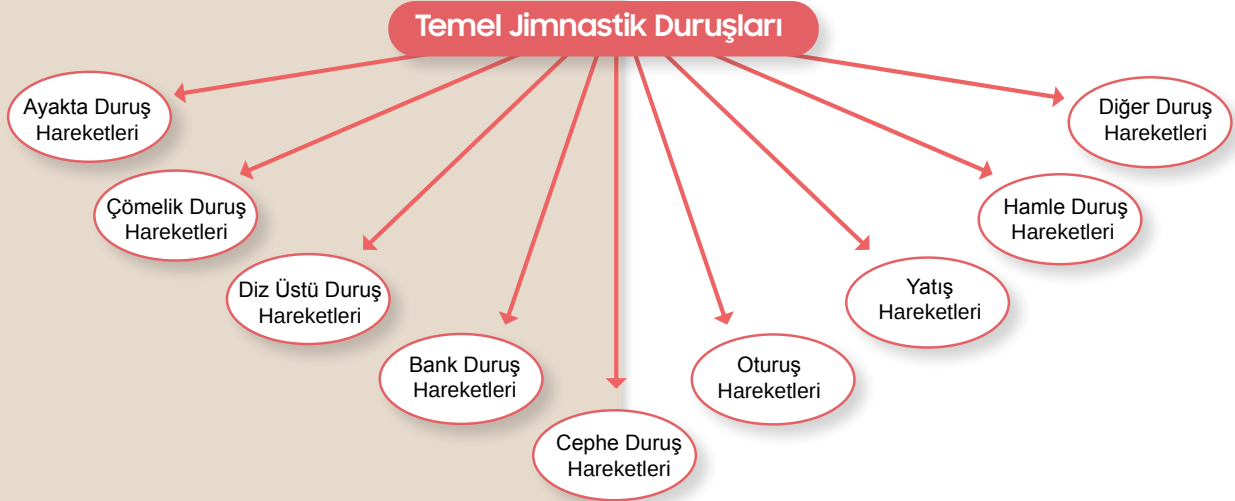
Spor ve Hayat

Aşağıdaki metni öğrencilerinize okuyunuz. Öğrencilerinizin metin hakkındaki fikirlerini alınız.

Friedrich Ludwig JAHN (1778, ALMANYA)

Friedrich Ludwig Jahn (Fredrih Ludvig Can) modern jimnastiğin babası olarak bilinmektedir. Sporcu, jimnastiğin bedeni güçlendirdiğini, birey ve toplum sağlığını iyi hâle getirdiğini düşünmekteydi. Bu doğrultuda jimnastiği farklı aletler kullanılarak yapılan ve vücudu geliştiren bir branş olarak ortaya çıkarmıştır. Jahn yaptığı çalışmalarla açık havada fiziksel egzersiz programını başlatan ilk sporcudur. Ayrıca 1811 yılında ilk jimnastik kulübünü de kurmuştur. Jahn; jimnastik sporunda paralel, barfiks, beygir ve halka gibi aletleri kullanarak jimnastik literatürüne aletli jimnastiğin girmesini sağlamıştır.

Temel Jimnastik Duruşları: Beden Eğitimi ve Spor dersleri ile sportif çalışmalarda hareketlerin doğru, etkili bir şekilde uygulanabilmesi için fiziksel etkinliklerin başında ve sonunda sergilenen duruşlardır. Öğretmen, bu duruşları kullanarak öğrencilerin dikkatini derse yoğunlaştıracak, öğretimin etkisini arttıracak ve zamanı daha etkili kullanacaktır.



a, b, c, ç, d, e, f, g ve ğ bölümlerinde verilen temel jimnastik duruşlarını öğrencilerinizin uygulamasını sağlayınız.

a) Ayakta Duruş Hareketleri

1. Bacaklar Kapalı Ayakta Duruş: Kollar yanlarda, bacaklar paralel ve bitişiktir.



2. Bacaklar Açık Ayakta Duruş: Bir ayak boyu mesafesinde bacaklar açıktır. Ağırlık, iki ayak üzerinde eşittir.



b) Çömelik Duruş Hareketleri

1. **Çömelik Duruş:** Diz açısı 90 derece, gövde dik, kollar yandadır.

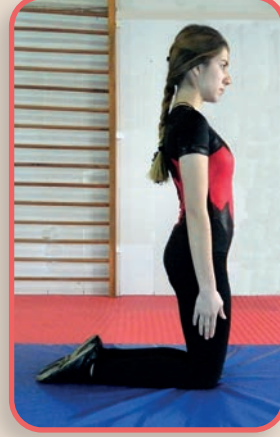


2. **Dört Ayak Duruş:** Dizler kolların arasında, parmaklar karşıyı gösterecek şekilde avuç içleri yerdedir.

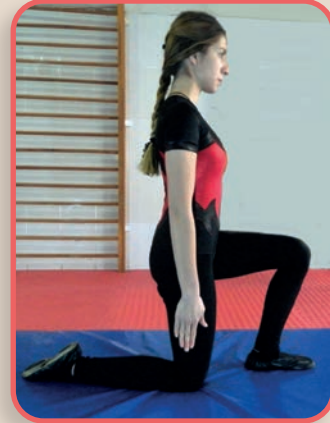


c) Diz Üstü Duruş Hareketleri

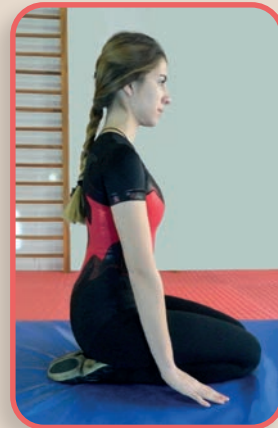
1. **Diz Üstü Duruş:** Dizler yerde, ayaklar kapalı, kollar yanda, gövde diktir.



2. **Tek Diz Üstü Duruş:** Tek diz yerde, diğer diz ayak yere basacak şekilde yukarıda, kollar yanda ve gövde diktir.



3. **Diz Üstü Oturuş:** Ayaklar kalçanın altında, dizler bitişik, eller yandadır.



ç) Bank Duruş Hareketleri

- 1. Bank Duruşu:** Eller ve dizler yerde, sırt düz, baş karşıya bakacak durumdadır.



- 2. Ters Cephe Duruşu:** Gövde yukarıya bakacak şekilde düz, eller yerde ters, baş yukarıdadır.



- 2. Ters Bank Duruşu:** Baş yukarıya bakacak şekilde gövde ters, eller ve ayaklar yere basacak şekildedir.



- 3. Yan Cephe Duruşu:** Bir el yerde, kol düz, diğer kol kapalı ve gövdeye bitişiktir.



d) Cephe Duruş Hareketleri

- 1. Cephe Duruşu:** Şınav pozisyonunda avuç içleri yerde, baş karşıya bakacak şekilde dik, ayakların üst kısmı minderedir.

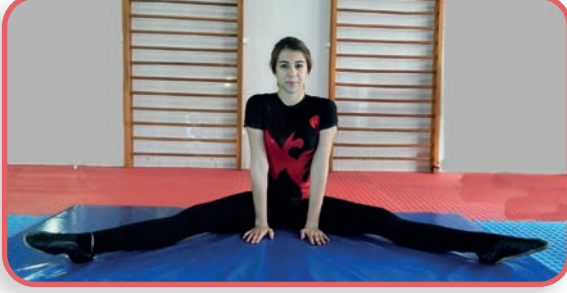


e) Oturuş Hareketleri

- 1. Uzun Oturuş:** Bacaklar bitişik ve düz uzatılır. Eller kalçanın yanında, gövde dik, baş karşıdadır.



2. Açık Bacak Uzun Oturuş: Bacaklar gergin ve açık, gövde dik, eller önde ve yeredir.



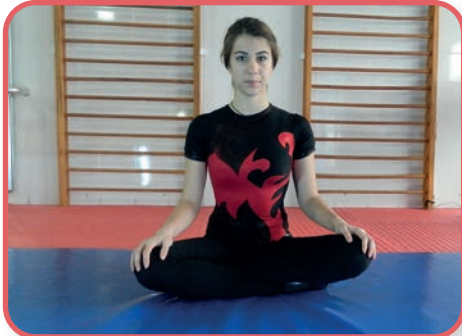
3. Bacaklar Bükülü Oturuş: Dizler bükülü ve bitişik, ayak tabanları yerde, eller yandadır.



4. Sporcu Oturuşu: Bükülü oturuşa göre bacaklar vücuda daha yakındır. Eller dizleri kavrar.



5. Bağdaş Oturuş: Bacaklar dizden içe doğru bükülü, gövde dik, eller dizlerin üzerindedir.



f) Yatış Hareketleri

1. Yüzüstü Yatış: Tüm vücut yüzüstü yeredir, eller çene veya alın altına destek yapar.



2. Sırtüstü Yatış: Baştan ayaklara kadar tüm vücut yere temas eder. Kollar yandadır.



3. Yan Yatış: Dayanak gövdenin yanıdır. Altta kalan kol başa destek olur.

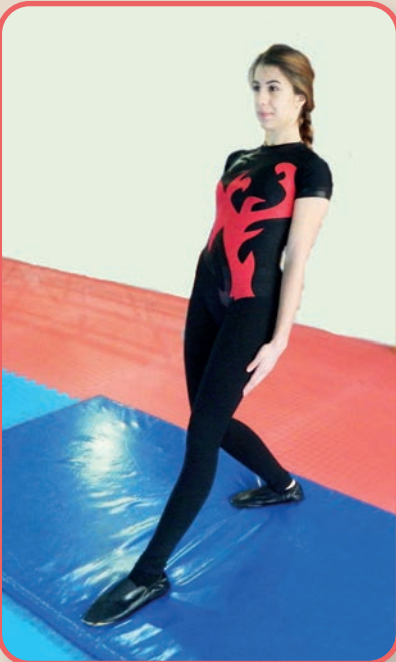


g) Hamle Duruş Hareketleri

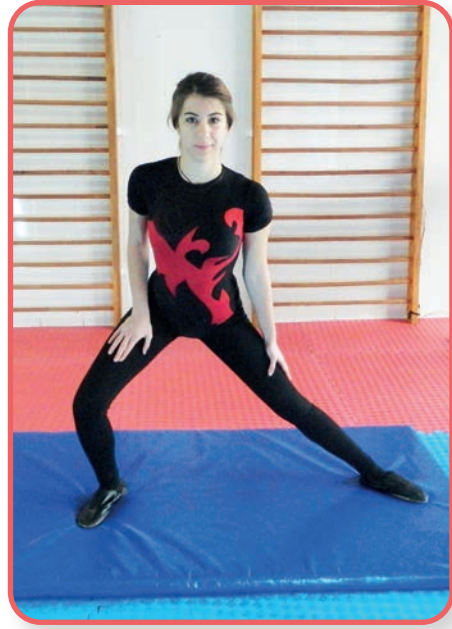
- 1. Öne Hamle Duruş:** Öne normal adım alınır ve öndeki bacak dizden bükülür. Kollar yanda serbest, gövde öne meyillidir. Ağırlık bükülü bacak üzerindedir.



- 2. Geriye Hamle Duruş:** Geriye adım alınır, vücut ağırlığı arka bacak üzerinde olup öne uzatılan bacak gergindir.



- 3. Yana Hamle Duruş:** Öne hamlenin sağa veya sola uygulanışdır. Adım alınan ayak ucu ve diz adım alınan yönü gösterir. Gövde karşıya dönüktür.



ğ) Diğer Duruş Hareketleri

- 1. Kartal Duruş:** Bacaklar açık ayakta duruş pozisyonundayken gövde öne bükülerek yere paralel konuma getirilir. Kollar omuz hizasında açık, gergin ve yere paraleldir.



2. Mum Duruşu: Sırtüstü yatış konumunda iken ellerle gövde belden kavranır. Bacaklar gergin olarak yukarı kaldırılırken dirseklere dayanılarak ağırlık omuzlara aktarılır. Dayanak yüzeyi omuzlar ve üst koldur. Vücut ayak uçlarına kadar gergindir.



Uygulama Zamanı

Öğrencilerden en az beş temel jimnastik duruş hareketini içeren bir seri hazırlamalarını isteyiniz. Hareketlerin tercihini, öğrencilere bırakınız. Hataları uygulama sırasında ya da sonunda düzeltiniz. Örneğin “kartal duruşu, planör duruşu, düz bank duruşu, çakı duruşu, mum duruşu” hareketlerinin bir kompozisyon içinde sergilenmesini sağlayınız. Bu uygulamanın hareket yapma becerilerini geliştirerek vücut yapısının daha esnek olmasına yardımcı olacağını belirtip öğrencilerin bu konuyu kavramalarını sağlayınız.

- ✓ Bu uygulamanın amacı öğrencilerin hareket becerilerinin gelişmesi ve vücut yapısının daha esnek olmasını sağlamaktır.

Sınama

- Öğrencilerden bilgi ve iletişim teknolojilerinden yararlanarak temel jimnastik duruşları ile ilgili bir sunum hazırlamalarını ve bunu arkadaşlarıyla paylaşmalarını isteyiniz.

39. sayfadaki sınama bölümünü çoğaltarak öğrencilerinize dağıtınız. Öğrencilerin bu bölümdeki soruları cevaplamalarını sağlayınız.

3. Çakı Duruşu: Uzun oturuşta veya bacaklar bükülü oturuşta bacaklar, 45 derece yukarıya gergin bir şekilde kaldırılır. Ellerle yanlardan destek alınır. Dayanak yüzeyi kalçadır.



4. Planör Duruşu: Vücut ağırlığı tek bacak üzerindedir. Kollar omuz hizasında yanlara açık, gövde öne eğik ve yere paralel duruma getirilir. Diğer bacak gergin olarak yukarıdadır.



5. Köprü Duruşu: Hazır ol vaziyetindeyken bacaklar yanlara açılır. Kollar yukarıya kaldırılır. Baş geriye eğilerek gözler minderi hedefler. Kollar yukarıdan yere doğru iner. Avuç içleri mindere yerleştirilir.





Yukarıda verilen temel jimnastik duruşlarının numaralarını, aşağıda verilen ilgili ifadenin yanına yazınız.

- Çömelik duruş hareketleri
- Diz üstü duruş hareketleri
- Bank duruş hareketleri
- Cephe duruş hareketleri
- Oturuş hareketleri
- Hamle duruş hareketleri
- Diğer duruş hareketleri



1.1.1.4. Serbest Hareket Uygulamaları

Neler Öğretilcek?

- 9.1.1.1.4. Serbest hareketleri bireysel olarak uygular.
- 10.1.1.1.4. Serbest hareketleri eşli olarak uygular.
- 11.1.1.1.1. Serbest hareketleri grup hâlinde uygular.
- 12.1.1.1.1. Serbest hareketleri aletle uygular.

Öğrencileri Derse Hazırlama

Öğrencilerinize "Serbest hareket nedir ?" sorusunu sorunuz. Serbest harekete örnek vermelerini isteyiniz.



Spor ve Hayat

Aşağıdaki metni öğrencilerinize okuyunuz. Öğrencilerinizin konu hakkındaki fikirlerini alınız.

Beden Eğitimi ve Spor dersi öğretmeni Fatma Öğretmen, sınıfındaki öğrenciler için yürüme, koşma, atlama ve sıçrama becerilerini içeren bir oyun tasarlamıştır. Tasarladığı oyunu öğrencilerine açıklamış, nerede ne yapmaları gerektiğini anlatıp hareketleri göstererek oyunu tanıtmıştır. Öğrenciler de öğretmenlerini dikkatle dinlemiş ve izlemiştir. Daha sonra hareketleri yapma aşamasında öğrenciler Fatma Öğretmen'in anlatıp gösterdiklerini, yaptıkları hareketlerle ilişkilendirmiş ve hareketleri başarıyla gerçekleştirmiştir. Hareketleri yaptıkça beceri kazanan öğrenciler artık hiç zorlanmadan hareketleri yapabilmişlerdir.

Serbest Hareket: bireyin isteği ölçüsünde özgürce sergileyebildiği ancak kendi içinde belli bir formda yapılan hareketlerdir. Serbest hareketler; genellikle Beden Eğitimi ve Spor derslerinde yürüyüşler, koşmalar, sekmeler, sıçramalar şeklinde uygulanabilir. Bu hareketler; bireysel, eşli, grupla ve aletle sergilenebilir. Eğlenme ya da özgün bir hareket formu oluşturma amacıyla kullanılabilir. Serbest hareketler; her öğrencinin yapabileceği, karmaşık olmayan, yüksek koordinasyon sağlayan, eşli ve grupla da uygulanabildiği için öğrencilerin iletişim becerilerinin gelişmesinde etkili olan yöntemlerdir.

a, b, c ve ç bölümlerinde verilen serbest hareketleri, tüm sınıf düzeylerinde öğrencilerin derse hazır hâle gelmesini sağlamak amacıyla uygulatınız. Bu uygulamaları yaptırırken gerekli güvenlik önlemlerini alınız.

a) Bireysel Serbest Hareket Örnekleri

- Kolları savurarak yürür.
- Ayak parmak ucunda yürür (Görsel 1.1.10).
- Ayak topuklarında yürür.
- Yürürken düdük sesiyle yön değiştirir.
- Dizleri karna çekerek koşar.
- Topukları kalçaya vurarak koşar.
- Tek ayak ve çift ayak sıçrar.
- Sağ ve sol ayakla sekerek ilerler.

b) Eşli Serbest Hareket Örnekleri

- İkişerli eşleşen öğrencilerden biri diğerinin belini tutar. Bel tutulan öğrenci koşmaya çalışırken diğer öğrenci koşanı engellemeye çalışır (Görsel 1.1.11).
- İki öğrenci yüz yüze galop çalışması yapar.
- İki öğrenci yüz yüze avuçlarını birleştirir, birbirlerini iterek yan yan koşar.
- Önden çift ayak sıçrayarak koşan öğrenciyi diğer öğrenci çift ayak sıçrayarak yakalamaya çalışır.
- Yüzü hedefe dönük iki öğrenci, kollarını birbirinin omzuna atarak birlikte koşmaya çalışır.

Serbest Hareket Uygulamaları

Bireysel Serbest Hareket Örnekleri

Eşli Serbest Hareket Örnekleri

Grupla Serbest Hareket Örnekleri

Aletle Serbest Hareket Örnekleri



Görsel 1.1.10



Görsel 1.1.11

Alıştırma

- Öğrencilerden ikişerli grup oluşturmalarını isteyiniz. Her öğrencinin eşine bireysel bir serbest hareket yaptırmasını söyleyiniz.
- Öğrencilerden üçerli grup oluşturmalarını isteyiniz. Bir öğrencinin diğer iki öğrenciye eşli bir serbest hareket yaptırmasını söyleyiniz. Komut veren öğrenciyi her çalışmada değiştiriniz.

Not: Alıştırmaların öğrenilen hareketlerden değil, öğrencilerin hızlıca düşünüp bulunduğu hareketlerden yapılmasını sağlayınız.



Uygulama Zamanı

Öğrencileri basketbol, voleybol ya da futbol sahasına dağıtarak öğrencilerin çeşitli yerlerde beklemesini söyleyiniz. İlk düdük sesinde öğrencilerin öğrendiği herhangi bir bireysel serbest hareketi yapmasını isteyiniz. Öğrencilerin ikinci düdük sesinde durup diğer düdük sesini beklemesini söyleyiniz. Uygulamayı, her düdük sesinde farklı bir hareket yaptırarak devam ettiriniz. Aynı çalışmayı daha sonra eşli ve grupla hareketler için de tekrarlatınız. Bu çalışmayı aletlerle de yaptırabilirsiniz.

- ✓ Bu uygulamanın amacı öğrencilerin bireysel, eşli, grupla ve aletle öğrendiği serbest hareketleri pekiştirmesini sağlamaktır. Ayrıca öğrencilerin dikkat, algılama, ritim ve koordinasyon becerilerini geliştirmektir.

Sınama

Öğrencilerinize serbest hareketin ne olduğunu ve serbest hareket çeşitlerini sorunuz. Öğrencilerden bunları açıklamalarını isteyiniz.

c) Grupla Serbest Hareket Örnekleri

- Verilen komutla belirli bir alanda tek ayak sıçrayarak ilerleyen öğrenciler, düdük sesiyle ayak değiştirerek etkinliğe devam eder.
- Aynı komutla bir alanda değişik şekillerde yürüyen öğrenciler; düdük sesiyle çift ayak yerinde sıçramaya başlar, ikinci komutla yine yürürler ve etkinlik belli bir süre bu şekilde devam eder.
- Güç dengesi dikkate alınarak öğrenciler üçerli gruplara ayrılır. Üçerli gruplara ayrılan öğrencilerden ikisi yüz yüze bakar ve el ele tutuşur, üçüncü öğrenci alan içinde kaçır ve diğer ikisi kollarıyla oluşturdıkları halkanın içine üçüncüyü hapsetmeye çalışır. Öğrenciler yer değiştirerek uygulamayı devam ettirir.

ç) Aletle Serbest Hareket Örnekleri

- Öğrenciler ellerinde sağlık topuyla hedefe koşarlar.
- Öğrenciler yere sıralanan çemberlerin içinden önce tek, sonra çift bacak sıçrayarak ilerler.
- Karşılıklı eşleşen öğrenciler; basketbol, voleybol, hentbol vb. toplardan biriyle paslaşarak galop koşu yaparlar.
- Öğrenciler ip atlayarak ilerler.



1.1.2. RİTMİK HAREKETLER

1.1.2.1. Sporda Ritim

Neler Öğretilcek?

- 9.1.1.2.1. Ritmin önemini ifade eder.
- 9.1.1.2.2. Görsel-ışitsel uyarılarla hareketleri uygular.

Öğrencileri Derse Hazırlama

Sporda ritmin başarıya etkisini öğrencilerinize sorunuz.



Spor ve Hayat

Aşağıdaki metni öğrencilerinize okuyunuz. Öğrencilerinizin konu hakkındaki fikirlerini alınız.

Ali, basketbol oyununu çok sevmekte ve okulun basketbol takımına girmek istemektedir. Ancak Ali; top sürme, rakibi geçme, hareketli hâldeyken pas atma ve turnike yapmada zorlandığını fark etmiştir. Bu yüzden basketbol oynamak için yeterli beceriye sahip olmadığını düşünmüştür. Ali, bir gün basketbol takımında yer alan arkadaşlarının antrenmanını izlerken takımdakilerin hareketleri ritmik bir seri şeklinde sıraladıklarını fark etmiştir. Ali, sorununun beceri yetersizliğinden değil de hareketleri belli bir ritimde yapmamasından kaynaklandığını kavrayıp takımda yer alan arkadaşı Caner'den hareketleri belli bir ritimde yapabilmek için yardım almıştır. Böylece Ali; hareketleri daha düzenli ve dengeli bir şekilde ritimle yapmış ve eskiden yapamadığı top sürme, hareketli hâldeyken pas atma, rakibi geçme ve turnike yapmada başarılı hâle gelmiştir.



Görsel 1.1.12



Uygulama Zamanı

Hazırlık: Oyunda kullanılmak üzere ritim için zil, tef, düdük, içinde taş olan şişe, tahta, müzik aleti; göz bağlamak için bir bez tedarik ediniz. Öğrencilerden birinin gözü kapalı olacağı için alanın boş ve engelsiz olmasını sağlayınız.

Uygulama: Öğrencilerinizi ikiye bölün. Her ikiliye ayrı bir ritim verip gözü açık olan öğrencinin gözü kapalı olan öğrenciyi, uzaktaki bir hedefe verilen ritimle yönlendirerek götürmesini söyleyiniz. Hedefe ilk ulaşan ikilinin puan kazanacağını belirtiniz.

- ✓ Bu uygulamanın amacı öğrencilerin sese duyarlı olmasını, arkadaşlık bağı kurmasını, takım ruhu ve yardımlaşma duygularının gelişmesini sağlamaktır.

Sporda Ritim: Hareketlerin doğru yerde, uygun zaman aralıklarıyla gerçekleştirilmesi ve uyum içinde yapılması olarak ifade edilebilir. Ritim eğitimi sayesinde müzik eşliğinde dans ve hareketler dengeli ve uyumlu bir şekilde yapılır. Ayrıca ritim eğitimi, yer değiştirme hareketlerinin (lokomotor: koşma, sıçrama, atlama, hoplama vb.) ve nesne ile yapılan hareketlerin (manipülatif: sopa ile topa vurma, smaç yapma, top sürme vb.) uygun bir düzende gerçekleşmesini sağlar (Görsel 1.1.12). Spor etkinliklerinde ritimle yapılan hareketler, başarının artmasına büyük katkı sağlar.

Ritim; düdük, alkış, ışık gibi görsel ve işitsel araçlarla desteklenebilir ve hareketin daha iyi öğrenilmesini sağlar (Görsel 1.1.13).



Görsel 1.1.13

Sınama

Öğrencilerinizden sporda ritmin önemini açıklamasını isteyiniz.



1.1.2.2. Ritim ve Hareket

Neler Öğretilcek?

- 9.1.1.2.3. Zamana, dirence ve mesafeye karşı farklı ritim çalışmalarını uygular.
- 10.1.1.2.1. Ritimle hareketleri yapar.
- 10.1.1.2.2. Fiziksel etkinlikleri ritmik bir şekilde uygular.

Öğrencileri Derse Hazırlama

Ritmin günlük hareketlerde nasıl yer aldığını öğrencilere sorunuz.



Spor ve Hayat

Aşağıdaki metni öğrencilerinize okuyunuz. Öğrencilerinizin metin hakkındaki fikirlerini alınız.

Alberto Beto PEREZ (1970, KOLOMBİYA)

Perez (Perez), 1990'larda sağlıklı yaşam programı olarak zumbayı ortaya çıkaran dansçı ve koreograftır. Perez, her zaman kullandığı müzikleri bırakmış, derste kendisi için hazırladığı başka bir müziği kullanmaya başlamıştır. Bu müzik sayesinde Perez yeni figürler geliştirmiş ve zumba ortaya çıkmıştır. Zumba hızlı hareket etmek anlamına gelmektedir. Zumba, Kolombiya'da ortaya çıkması nedeniyle daha çok Latince müzikler eşliğinde ve müziğin ritmine göre aerobik benzeri hareketlerle yapılan bir fiziksel etkinliktir. Bu program, aerobik ve step gibi egzersizlerin müzik eşliğinde yapılmasıyla sağlıklı ve güzel bir vücuda sahip olmayı sağlamaktadır.



Uygulama Zamanı

Öğrencilerinize belli mesafede sağlık topu ile koşma hareketinin zamana ve dirence karşı yapılan bir eylem olduğunu açıklayınız. Daha sonra basketbol sahasında dip çizgiden yarı saha çizgisine kadar olan alana dört tane slalom çubuğu yerleştiriniz. Öğrencilerinizden ellerinde sağlık topu ile slalom çubuklarının arasından kayma adımını kullanarak belirli bir ritimde on saniye içinde geçmelerini isteyiniz. Dip çizgiye kadar olan mesafeyi ise beş saniye içinde katetmelerini isteyiniz. Öğrencilerin görev aldığı bu uygulama sonrası öğrencilere öz güven duygusu ile ilgili neler hissettiklerini sorunuz. Bu duygunun önemini vurgulayınız.

- ✓ Bu uygulamanın amacı öğrencilerin öz denetim, hareket kontrolü, koordinasyon, ritim ve hareket becerilerinin gelişmesini sağlamaktır.



Görsel 1.1.14

Sınama

Öğrencilerinizden sporda ritim ve hareket uygulamasına örnekler vermelerini isteyiniz.

Ritim ve Hareket: Hareketlerin doğru şekilde gerçekleşmesi için hareketlerde uygulanacak ritmin mesafeye, zamana ve karşılaşılan dirence göre yapılması gerekir. Hareketteki ritmi ayarlayan sporcu, hareketi belli bir hızda ve şiddette uygulayabilir. Voleybolda smaç ve blok gibi çalışmaların adımlamaları, basketbolda turnike adımlaması (Görsel 1.1.15) ve kayma adımlaması, hentbolda kale atışı, atletizmde yüksek atlama adımlaması (Görsel 1.1.14) gibi örnekler ritmin spor branşlarındaki önemini gösteren tekniklerdir.



Görsel 1.1.15



1.1.2.3. Fiziksel Etkinliklerde Ritim ve Koordinasyon Geliştirme

Neler Öğretilcek?

- 10.1.1.2.3. Zamana, dirence ve mesafeye karşı bireysel hareketleri uygular.
- 11.1.1.2.1. Fiziksel etkinlikleri koordineli bir şekilde yapar.
- 11.1.1.2.2. Verilen ritme uygun hareketi kompozisyon içerisinde yapar.
- 12.1.1.2.1. Fiziksel etkinlikler yaparak koordinasyonunu geliştirir.

Öğrencileri Derse Hazırlama

Öğrencilerinizin ritimle adımın birleştirildiği spor dallarına örnek vermesini isteyiniz.



Spor ve Hayat

Aşağıdaki metni öğrencilerinize okuyunuz. Öğrencilerinizin metin hakkındaki fikirlerini alınız.

James Brendan CONNOLLY (1868, ABD)

Koordinasyonun çok önemli olduğu branşlardan biri de üç adım atlamadır. Bu branşın bir sporcusu olan James Brendan Connolly (Ceyms Birendın Kanniley), 1896 yılında Atina'da yapılan ilk modern olimpiyatta birincilik kazanmış ve modern olimpiyatın ilk şampiyonu olarak tarihe geçmiştir. Ayrıca katıldığı yüksek atlama branşı yarışmasında ikinci, uzun atlama branşı yarışmasında ise üçüncü olmuştur. Sporcu, 1904 yılında Saint Louis'de düzenlenen Olimpiyat Oyunları'na gazeteci olarak katılmıştır. Ömrünün geri kalanına bir roman yazarı olarak devam eden Connolly, Harvard Üniversitesi tarafından fahri doktora almaya davet edilmiştir.



Görsel 1.1.16

Uygulama Zamanı

Aşağıda örnek olarak verilen step serisini öğrencilerinize bir kompozisyon içinde uygulatınız.

- Step tahtasına basmadan sağa adım at, solu yanına çek; sola adım at, sağı yanına çek.
- Step tahtasına sağ ayakla çık, sol dizi yukarı çek, sol ayağı yere indir, sağ ayakla yanına bas.
- Step tahtasına sol ayakla çık, sağ dizi yukarı çek, sağ ayağı yere indir, sol ayakla yanına bas.
- Step tahtasına sağ ayakla çık, sol dizi çek, bir kere el çırp, sol ayağı yere indir, sağ ayağı yanına getir, bir kere el çırp.
- Step tahtasına sol ayakla çık, sağ dizi çek, bir kere el çırp, sağ ayağı yere indir, sol ayağı yanına getir, bir kere el çırp.

Son çalışmayı üç kere el çırparak tekrarlayabilirsiniz. Hareketleri tüm öğrenciler uyum içinde seriyi yapana kadar tekrarlatınız.

Not: Step çalışması, ritim ve hareket konusuna örnek olarak verilmiştir. Siz de aerobik, fitness ve basit danslar öğretmek için bu konuyu zevkli hâle getirebilirsiniz.

- ✓ Bu uygulamanın amacı öğrencilerin ritimle adımlama yeteneklerinin, koordinasyonlarının ve hareket becerilerinin gelişmesini sağlamaktır.

Ritim ve Koordinasyon: Adım çalışmaları, fiziksel etkinliklerde ritmi ve koordinasyonu geliştirecek uygulamaların başında gelir. Spor alanında ritim uygulaması, yaygın olarak step ve aerobik branşlarında görülür. Bunun yanında ritim; bale (Görsel 1.1.16), dans ve buz pateni (Görsel 1.1.17) gibi branşlarda da uygulanır. Ritim çalışmaları, okullarda temeli adım olan step branşında uygulanabilir (Görsel 1.1.18). Ayrıca eldeki imkânlarla hazırlanabilen ve tüm öğrencilerin yapabileceği hareketlerden oluşan basit koordinasyon parkurları, koordinasyon geliştirme nin uygulanabilir örneklerindendir.



Görsel 1.1.17



Görsel 1.1.18

Sınama

Öğrencilerinizden basit bir ritim eşliğinde dört veya sekiz sayılı bir step çalışması hazırlamasını isteyiniz. Bir sonraki derste gönüllü öğrencilerin hazırladıkları seriyi uygulamasını sağlayınız.

Alıştırma

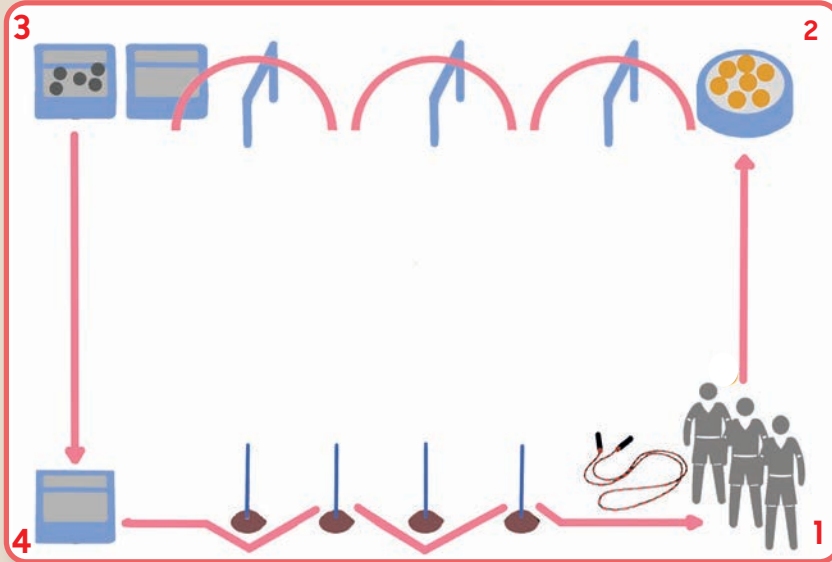
- Öğrencilerinizden yan yana sıraya geçmelerini isteyiniz. Düdük sesi ile bir ritim veriniz. Öğrencilerin verilen ritme uyacak şekilde tek adım alarak çeşitli hareketler yapmasını sağlayınız.
- Öğrencilerin aynı alıştırmaı çift ayakla yapmasını sağlayınız.
- Öğrencilere düdük sesiyle ritim veriniz. Her ritimde öğrencilerin farklı bir hareket yapmasını bekleyiniz.
- Öğrencileri ikiye bölüp gruplayınız. Eşlerden birinin alkışla arkadaşına istediği bir ritmi çalmasını söyleyiniz. Diğer eşin de o ritme uygun çeşitli sıçramalar yapmasını söyleyiniz. Alıştırmaı eşleri yer değiştirerek sürdürünüz.

Uygulama Zamanı

Voleybol sahasına bir koordinasyon parkuru hazırlayınız. Birinci köşeye jimnastik ipi, ikinci köşeye içinde basketbol topları olan bir kutu, ikinci ve üçüncü köşelerin arasına üç sıçrama tahtası yerleştiriniz. Üçüncü köşeye boş bir kutu ile içinde sağlık topu olan bir kutu, dördüncü köşeye de boş bir kutu bırakınız. Dördüncü köşe ile bitiş noktası yani birinci köşe arasına dört tane slalom çubuğu yerleştiriniz. Daha sonra öğrencilerinize aşağıdaki komutları vererek parkuru tamamlamalarını sağlayınız.

- Birinci köşede üç kez jimnastik ipi ile atla.
- İpi bırakıp ikinci köşeye koş.
- Basketbol topunu alıp sıçrama tahtalarını çift ayak sıçrayarak geç.
- Topu üçüncü köşedeki boş kutuya bırak.
- Diğer kutudaki sağlık topunu al ve dördüncü köşeye koş.
- Boş kutuya sağlık topunu bırak, slalomlarının arasından zikzak çizerek koş ve birinci köşede parkuru bitir (Görsel 1.1.19).

✓ Bu uygulamanın amacı öğrencilerin zamana, dirence ve mesafeye karşı fiziksel beceri kazanmasını; koordinasyonlarının ve öz yeterliklerinin gelişmesini sağlamaktır.



Görsel 1.1.19

Sınama

Öğrencilerden ritmi; zaman, mesafe ve direnç gibi etkenlerle birleştiren hareketlere örnek vermelerini isteyiniz.



1.1.3. OYUN VE DRAMA

1.1.3.1. Oyun ve Dramanın Tanımı

Neler Öğretilecek?

- 9.1.1.3.1. Oyun ve drama yoluyla kendini ifade etmenin önemini açıklar.
- 10.1.1.3.1. Oyun ve drama yoluyla kendini ifade eder.

Öğrencileri Derse Hazırlama

Öğrencilerinize “Oyun ve drama hakkındaki düşünceleriniz nelerdir?” sorusunu sorunuz.



Spor ve Hayat

Aşağıdaki metni öğrencilerinize okuyunuz. Öğrencilerinizin konu hakkındaki fikirlerini alınız.

Ali, sınıf arkadaşlarına antik olimpiyatları canlandırmak istemektedir. Bunun için MÖ 776 yılında yapılan ilk Antik Olimpiyat Oyunları'nı seçmiştir. Sınıf arkadaşlarının bir kısmını seyirci, bir kısmını sporcu, bir kısmını muhabir yapmıştır. Yapılan etkinlikte Ali, düzenlenen ilk olimpiyat organizasyonundaki ilk yarışı (192 metre yarışı) kazanarak şampiyon olan Aşçı Coroebus (Korebes) karakterini canlandırmayı seçmiştir. Aynı hizaya geçen Ali ve arkadaşları, öğretmenin verdiği işaretle çıkışlarını gerçekleştirmiştir. Yavaş bir tempoda yarışa başlayan Ali, daha sonra hızlanarak yarışı arkadaşlarına fark atarak kazanmıştır. Yarış sonunda muhabirlerin sorularını cevaplayan Ali, yarışa normal bir tempoda başladığını ancak daha sonra yemeği ocakta unuttuğunu hatırlayıp hızlandığını söylemiştir.

Oyun: Belirli kuralları ve düzeni olan, çeşitli amaçlarla gerçekleştirilen fiziksel ve bilişsel etkinliklerdir. Her yaşta ve yaştan gerektirdiği şekillerde oyun, bir ihtiyaçtır.

Drama: Bir davranışı, durumu, yaşantıyı, fikri ya da olayı tiyatro tekniklerinden yararlanıp oyunlar geliştirerek öykülemektir. Oyun ve drama; kişinin kendini ifade etmesi, yaptığı etkinlikten zevk alması, çeşitli fiziksel, bilişsel ve duyuşsal alanlarının gelişmesi için önemlidir. Ayrıca oyun ve drama yoluyla kendini ifade eden öğrencinin iletişim becerisi, kişiler arası etkileşim becerisi, empati yeteneği, ifade gücü, yaratıcılığı, öz güven duygusu, güdülenmesi ve fiziksel kapasitesi gelişir. Oyun ve drama eğitimde etkin olarak kullanıldığında ortaya çıkan olumlu davranışlar bireyin yaşantısına önemli katkı sağlar (Görsel 1.1.20).

Uygulama Zamanı

Hazırlık: Drama için gerekli mikrofon, masa, sandalye, bayraklar ve kamerayı tedarik ediniz. Roller (kulüp başkanı, sporcu, gazeteci, antrenör) öğrencilere önceden dağıtınız ve daha sonra izlenmesi için oyunun kaydedilmesini sağlayınız.

Uygulama: Tanınmış bir oyuncunun hayalî bir spor kulübüne transferini anlatan bir oyun hazırlayınız. Öğrencilerinizden kulüp başkanı, sporcu, gazeteciler ve antrenörün bir araya geldiği bir imza törenini canlandırmasını isteyiniz. Gruplar oluşturarak bir hafta önceden rolleri gruplara dağıtınız. Öğrencilerden rolleri ile ilgili metin çalışmaları yapmasını ve materyalleri temin etmesini isteyiniz. Uygulama aşamasında öğrencilerin rollerini canlandırmasını sağlayınız. Bu uygulama sonrası öğrencilerin sorumluluk ve paylaşma duyguları ile ilgili neler hissettiklerini sorunuz. Bu duyguların önemini vurgulayınız.

- ✓ Bu uygulamanın amacı öğrencilerin oyun ve drama yoluyla kendilerini ifade edebilme becerilerinin, yaratıcılıklarının, sorumluluk ve adalet duygularının gelişmesini sağlamaktır.



Görsel 1.1.20

Sınama

Öğrencilerden kendilerini etkileyen güncel bir olayı, seçtikleri uygun bir müzik eşliğinde vücut hareketlerini kullanarak dramatize etmesini isteyiniz.

1.1.3.2. Oyun ve Drama Yoluyla Strateji Geliştirme

Neler Öğretilecek?

- 10.1.1.3.2. Oyun yoluyla stratejiler geliştirmenin önemini açıklar.
- 11.1.1.3.1. Oyun yoluyla stratejiler geliştirerek uygular.

Öğrencileri Derse Hazırlama

Oyun ve dramanın ortak yönlerini öğrencilerinize sorunuz.



Spor ve Hayat

Aşağıdaki metni öğrencilerinize okuyunuz. Öğrencilerinizin metin hakkındaki fikirlerini alınız.

Emanuel LASKER (1868, POLONYA)

Emanuel Lasker (Emanuel Lasker), 1894 yılında Wilhelm Steinitz'i (Vilhelm Ştaynitz) yenerek dünya satranç şampiyonları listesinde ikinci sıraya yerleşmiş fakat matematik alanındaki çalışmalarına yoğunlaştığı için bir dönem satranca ara vermek zorunda kalmıştır. Lasker, satranca ara vermesine rağmen yirmi yedi yıl boyunca ikincilik unvanını taşıyarak bu unvanı en uzun süre koruyan sporcu olmuştur. Lasker, uyguladığı strateji ile mantıksız gibi görünen hamleler yaparak rakibinin şaşırmasını sağlamaktaydı. Yaptığı hamleler ile rakibi hataya zorlayarak kendine avantaj oluşturmaktaydı. Lasker geliştirdiği bu stratejiyle dünya şampiyonlarını yenerek uzun yıllar unvanını korumayı başarmıştır. Dünya satranç şampiyonları listesinin dördüncüsü olan Alexander Alekhine (Aleksandır Alekayn), "Satranç sanatının birçok fikri, Lasker olmadan ortaya çıkamazdı. Lasker günümüzdeki ve gelecekteki bütün oyunculara örnek olmalıdır." diyerek Lasker'in satranç oyununa ve oyun içinde geliştirdiği stratejiye dikkat çekmiştir.

Strateji: Gerçek hayatta, spor müsabakalarında ya da ortaya çıkan çeşitli durumlar karşısında çözüm üretme biçimlerine strateji denir. Sportif etkinliklerde (oyun, müsabaka, yarışma, antrenman) strateji, kendisi ya da takımı adına avantaj oluşturacak durumu sağlama biçimidir (Görsel 1.1.21). Oyun içinde gelişen problemleri çözmek için yeni stratejileri kullanırken kurallara bağlı olarak uygulamasına dikkat edilmelidir. Oyun sırasında ani durumlarda öğrencinin kurallara uyarak ve hızlı düşünerek geliştireceği strateji (Görsel 1.1.22) hem bireysel sporlarda hem takım sporlarında başarıyı bir üst seviyeye taşıyacak önemli bir etkidir.



Görsel 1.1.21

Uygulama Zamanı

“Futbol müsabakalarında uzun boylu oyuncuların çoğunlukta olduğu bir rakibe karşı nasıl bir strateji geliştirilir?” sorusunu öğrencilerinize yöneltiliniz. Aldığınız cevapların ardından strateji ile ilgili şu bilgileri öğrencilerinize aktarınız. “Uzun ve orta mesafeli, yukarıdan atılan paslar yerine; top kaldırılmadan, isabetli kısa paslarla rakip alana gitmeye çalışmak, topa daha fazla sahip olup rakibi psikolojik sıkıntıya sokmak ayrıca rakibin daha fazla koşmasına neden olup rakibi yormak avantaj sağlayacaktır.” Bu bilgilendirmenin ardından öğrencilerinize beş dakika süre vererek öğrencilerin oyun için takım stratejileri geliştirmesini bekleyiniz. Belirledikleri stratejiler doğrultusunda oyunu oynatınız ve hangi takımın stratejisinin başarılı olduğunu tespit ediniz.

✓ Bu uygulamanın amacı öğrencilerin farklı stratejiler geliştirme, yaratıcılık, takım ruhu içinde hareket etme ve rekabet becerilerinin gelişmesini sağlamaktır.



Görsel 1.1.22

Sınama

- Öğrencilerden oyun ve drama yoluyla strateji geliştirmeye örnek vermelerini isteyiniz.



1.1.3.3. Eğitsel Oyun Planlama ve Uygulama

Neler Öğretilecek?

- 12.1.1.3.1. Eğitsel oyunlar planlar.
- 12.1.1.3.2. Planladığı eğitsel oyunu uygular.

Öğrencileri Derse Hazırlama

Öğrencilerin çocukken oynadıkları eğitsel oyunları hatırlamasını sağlayınız.

Spor ve Hayat

Aşağıdaki metni öğrencilerinize okuyunuz. Öğrencilerinizin konu hakkındaki fikirlerini alınız.

Ayşe yaptığı çalışma sonucunda bir spor terimleri sözlüğü oluşturmuştur. Spor-
da yer alan terimlerin açıklamalarının yer aldığı bu sözlük ile arkadaşlarına bir oyun
hazırlamıştır. Oyunu bulmaca şeklinde hazırlayan Ayşe, spor terimini kutucuğun içine
yerleştirmiş ve bu terimin eş anlamlısını arkadaşlarının bulmasını istemiştir. Sınıfı iki
takıma ayıran Ayşe, her oyuncuyu rakip takımdan biri ile eşleştirmiştir. Ayşe, işaretle
birlikte oyunu başlatmış ve beş dakika içerisinde en çok çözümü yapan takımı galip
ilan etmiştir.

Eğitsel Oyun: Öğrenilen bilgilerin pekiştirilmesini ve tekrar edilmesini sağlayan bir öğretim tekniğidir. Eğitsel oyunlar Beden Eğitimi ve Spor dersi için oldukça önemlidir. Eğitsel oyun, verilmek istenen bilgi ya da kavramları eğlenceli hâle getirdiği için öğrencinin derste daha istekli olmasını sağlar (Görsel 1.1.23). Böylece eğitim sürecinin kalitesi artar.

Eğitsel oyunlar psikomotor, psikososyal, bilişsel ve duyuşsal alanların gelişimine önemli katkı sağlar. Eğitsel oyunlar; öğrencilerin etkili iletişim becerisi kazanmasını ve grup bağlılığının artmasına etken olur. Ayrıca öğrencilerin aidiyet duygusunu edinip akran desteği, liderlik, sevgi, saygı gibi özellikleri kazanmasına yardımcı olur. Kazanılan bu özellikler de öğrencilerin sosyal alanda gelişmesi için oldukça önemlidir (Görsel 1.1.24).



Görsel 1.1.23

Uygulama Zamanı

Hazırlık: Geçmişten günümüze oynanan birçok eğitsel oyun vardır. Öğrencilerin çocukken oynadıkları oyunları hatırlamasını sağlayınız. Günümüzde oynanan oyunlarla geçmişteki oyunları karşılaştırarak şimdi oynanan oyunların onları ne kadar eğittiğini tartışınız. Tüm bu konuşulanlardan hareketle öğrencilerin gruplar oluşturmalarını ve bir eğitsel oyun planlamasını isteyiniz. Gerekli güvenlik önlemlerini alınız. Öğrencilerin oyun öncesinde gerekli malzemeleri temin etmesini sağlayınız.

Uygulama: Bu aşamada grupların psikomotor, bilişsel ve duyuşsal gelişimlerine uygun olarak seçtikleri oyunun kurallarını arkadaşlarına açıklamasını isteyiniz. Öğrencilerin seçtikleri oyuna göre gerekli malzemeleri düzenlemesini sağlayınız. Oyunu oynatacak grubun sınıftaki diğer arkadaşlarını oyuna hazırlamasını isteyiniz. Diğer öğrencilerin oyunu kavraması için öncelikle oyunu hazırlayan grubun oynamasını sağlayınız. Öğrencilere oyun sırasında adil oyun ilkelerine uyup uymadıklarını sorunuz. Adil oyunun önemini vurgulayınız.

✓ Bu uygulamanın amacı öğrencilerin iletişim ve sorumluluk becerilerinin gelişmesini, öz güven ve adalet duygularını kazanmasını sağlamaktır.



Görsel 1.1.24

Sınama

Öğrencilerden eğitsel oyunların derslerde uygulanmasının önemini açıklamasını isteyiniz.

Ad :
 Soyadı :
 Sınıf :
 Numara :

9. Sınıf Öğrenci Gözlem Formu

Hareket Becerileri

Ölçütte belirlenen davranışları öğrencinin ne derecede öğrendiğini, belirlenen alana işaretleyiniz.

Davranışlar

1: Çok Zayıf, 2: Zayıf,
3: Orta, 4: İyi, 5: Çok İyi

Sporda ısınma ve soğuma egzersizlerinin önemini açıklar.

Sıralanma ve dizilişleri açıklar.

Temel jimnastik duruşlarını açıklar.

Serbest hareketleri bireysel olarak uygular.

Ritmin önemini ifade eder.

Görsel-işitsel uyaranlarla hareketleri uygular.

Zamana, dirence ve mesafeye karşı farklı ritim çalışmalarını uygular.

Oyun ve drama yoluyla kendini ifade etmenin önemini açıklar.

1	2	3	4	5
☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐

9. Sınıf Öğretmen Kontrol Listesi

Hareket Becerileri

Alt öğrenme alanının uygulanması sırasında yapılan çalışmaların ne kadarının gerçekleştirilip gerçekleştirilemediğiyle ilgili görüşlerinizi uygun olan kutucuğa işaretleyiniz.

Sporda ısınma ve soğuma egzersizlerinin önemi açıklandı.

Sıralanma ve dizilişler açıklandı.

Temel jimnastik duruşları açıklandı.

Serbest hareketler bireysel olarak uygulandı.

Ritmin önemi ifade edildi.

Görsel-işitsel uyaranlarla hareketler uygulandı.

Zamana, dirence ve mesafeye karşı farklı ritim çalışmaları uygulandı.

Oyun ve drama yoluyla kendini ifade etmenin önemi açıklandı.

Evet Hayır

Evet	Hayır
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐

Ad :
 Soyadı :
 Sınıf :
 Numara :

10. Sınıf Öğrenci Gözlem Formu

Hareket Becerileri

Ölçütte belirlenen davranışları öğrencinin ne derecede öğrendiğini, belirlenen alana işaretleyiniz.

Davranışlar

1: Çok Zayıf, 2: Zayıf,
3: Orta, 4: İyi, 5: Çok İyi

Sporda ısınma ve soğuma egzersizlerinin temel ilkelerini uygular.

Sıralanma ve dizilişlerle ilgili komutları uygular.

Temel jimnastik duruşlarını uygular.

Serbest hareketleri eşli olarak uygular.

Ritimle hareketleri yapar.

Fiziksel etkinlikleri ritmik bir şekilde uygular.

Zamana, dirence ve mesafeye karşı bireysel hareketleri uygular.

Oyun ve drama yoluyla kendini ifade eder.

Oyun yoluyla stratejiler geliştirmenin önemini açıklar.

1	2	3	4	5
☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐

10. Sınıf Öğretmen Kontrol Listesi

Hareket Becerileri

Alt öğrenme alanının uygulanması sırasında yapılan çalışmaların ne kadarının gerçekleştirilip gerçekleştirilemediğiyle ilgili görüşlerinizi uygun olan kutucuğa işaretleyiniz.

Sporda ısınma ve soğuma egzersizlerinin temel ilkeleri uygulandı.

Sıralanma ve dizilişlerle ilgili komutlar uygulandı.

Temel jimnastik duruşları uygulandı.

Serbest hareketler eşli olarak uygulandı.

Ritimle hareketler yapıldı.

Fiziksel etkinlikler ritmik bir şekilde uygulandı.

Zamana, dirence ve mesafeye karşı bireysel hareketler uygulandı.

Oyun ve drama yoluyla kendisini ifade etmesi sağlandı.

Oyun yoluyla stratejiler geliştirmenin önemi açıklandı.

Evet

Hayır

Evet	Hayır
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐

Ad :
 Soyadı :
 Sınıf :
 Numara :

11. Sınıf Öğrenci Gözlem Formu

Hareket Becerileri

Ölçütte belirlenen davranışları öğrencinin ne derecede öğrendiğini,
 belirlenen alana işaretleyiniz.

Davranışlar

1: Çok Zayıf, 2: Zayıf,
 3: Orta, 4: İyi, 5: Çok İyi

Serbest hareketleri grup halinde uygular.

Fiziksel etkinlikleri koordineli bir şekilde yapar.

Verilen ritme uygun hareketi kompozisyon içerisinde yapar.

Oyun yoluyla stratejiler geliştirerek uygular.

1	2	3	4	5
☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐

11. Sınıf Öğretmen Kontrol Listesi

Hareket Becerileri

Alt öğrenme alanının uygulanması sırasında yapılan çalışmaların ne kadarının gerçekleştirilip
 gerçekleştirilemediğiyle ilgili görüşlerinizi uygun olan kutucuğa işaretleyiniz.

Evet Hayır

Serbest hareketler grup halinde uygulandı.

Fiziksel etkinlikler koordineli bir şekilde yapıldı.

Verilen ritme uygun hareket kompozisyon içerisinde yapıldı.

Oyun yoluyla stratejiler geliştirilerek uygulandı.

Evet	Hayır
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐

Ad :
 Soyadı :
 Sınıf :
 Numara :

12. Sınıf Öğrenci Gözlem Formu

Hareket Becerileri

Ölçütte belirlenen davranışları öğrencinin ne derecede öğrendiğini, belirlenen alana işaretleyiniz.

Davranışlar

1: Çok Zayıf, 2: Zayıf,
3: Orta, 4: İyi, 5: Çok İyi

1	2	3	4	5

Serbest hareketleri aletle uygular.

Fiziksel etkinlikler yaparak koordinasyonunu geliştirir.

Eğitsel oyunlar planlar.

Planladığı eğitsel oyunu uygular.

12. Sınıf Öğretmen Kontrol Listesi

Hareket Becerileri

Alt öğrenme alanının uygulanması sırasında yapılan çalışmaların ne kadarının gerçekleştirilip gerçekleştirilemediğiyle ilgili görüşlerinizi uygun olan kutucuğa işaretleyiniz.

Evet

Hayır

Serbest hareketler aletle uygulandı.

Fiziksel etkinliklerle koordinasyon geliştirildi.

Eğitsel oyunlar planlandı.

Planlanan eğitsel oyunlar uygulandı.



Alt öğrenme
alanı karekodu

1.2. HAREKET KAVRAMLARI, İLKELERİ VE İLGİLİ HAYAT BECERİLERİ

1.2.1. BİREYSEL MÜCADELE, ALAN MÜCADELESİ, FİLE-RAKET, DOĞA, ZEKÂ SPORLARI VE HALK DANSLARI

Seçili spor dalına özgü uygulamalara geçmeden önce ısınma ve soğumanın önemini öğrencilere hatırlatıp ısınma ve soğuma hareketlerini uygulatınız. Ayrıca uygulamalar sırasında öğrencilerin kendisi ve çevresi ile ilgili güvenlik önlemlerini almasını sağlayınız.

Neler Öğretilecek?

- 9.1.2.1.1. Seçili spor dalına özgü ısınma hareketlerini uygular.
- 9.1.2.1.2. Seçili spor dalına özgü kuralları açıklar.
- 9.1.2.1.3. Seçili spor dalına özgü kuralları uygular.
- 9.1.2.1.4. Seçili spor dalına özgü hareketleri açıklar.
- 9.1.2.1.5. Seçili spor dalına özgü temel hareketleri uygular.
- 9.1.2.1.6. Seçili spor dalına özgü birleşik hareketleri uygular.
- 9.1.2.1.7. Seçili spor dalına özgü etkinliklerde kendisi ve çevresi ile ilgili güvenlik önlemlerini alır.
- 9.1.2.1.8. Seçili spor etkinliklerinde kontrollü davranış ve adil oyun ilkelerini açıklar.
- 9.1.2.1.9. Seçili spor dalına özgü hareket kalıplarını ritim-müzik eşliğinde uygular.
- 9.1.2.1.10. Seçili spor etkinliklerinde rekabet ve iş birliği içerisinde hareket eder.
- 9.1.2.1.11. Seçili spor etkinliklerinde kendine güven duygusunun önemini açıklar.
- 9.1.2.1.12. Seçili spor etkinliklerinde araçları amacına uygun ve doğru kullanır.
- 10.1.2.1.1. Seçili spor dalına özgü ısınma hareketlerini uygular.

- 10.1.2.1.2. Seçili spor dalına özgü kuralları açıklar.
- 10.1.2.1.3. Seçili spor dalına özgü kuralları uygular.
- 10.1.2.1.4. Seçili spor dalına özgü hareketleri açıklar.
- 10.1.2.1.5. Seçili spor dalına özgü temel hareketleri uygular.
- 10.1.2.1.6. Seçili spor dalına özgü birleşik hareketleri uygular.
- 10.1.2.1.7. Seçili spor dalına özgü etkinliklerde kendisi ve çevresi ile ilgili güvenlik önlemleri alır.
- 10.1.2.1.8. Seçili spor etkinliklerinde dürüstlük ve adil olma ilkelerini açıklar.
- 10.1.2.1.9. Seçili spor dalına özgü hareket kalıplarını kullanarak farklı kompozisyonlar oluşturur.
- 10.1.2.1.10. Seçili spor etkinliklerinde arkadaşlık ve dostluk ilkelerine uygun hareket eder.
- 10.1.2.1.11. Seçili spor etkinliklerinde araçları amacına uygun ve doğru kullanır.
- 11.1.2.1.1. Seçili spor dalına özgü ısınma hareketlerini uygular.
- 11.1.2.1.2. Seçili spor dalına özgü kuralları açıklar.
- 11.1.2.1.3. Seçili spor dalına özgü kuralları uygular.
- 11.1.2.1.4. Seçili spor dalına özgü hareketleri açıklar.
- 11.1.2.1.5. Seçili spor dalına özgü temel hareketleri uygular.
- 11.1.2.1.6. Seçili spor dalına özgü birleşik hareketleri uygular.
- 11.1.2.1.7. Seçili spor dalına özgü etkinliklerde kendisi ve çevresi ile ilgili güvenlik önlemlerini alır.
- 11.1.2.1.8. Seçili spor etkinliklerinde takım ruhu ilkelerini uygular.
- 11.1.2.1.9. Seçili spor dalına özgü yöresel müzikleri, geleneksel oyunları ve halk danslarını tanır.
- 11.1.2.1.10. Seçili spor etkinliklerinde empati kurarak hareket eder.
- 11.1.2.1.11. Seçili spor etkinliklerinde araçları amacına uygun ve doğru kullanır.
- 12.1.2.1.1. Seçili spor dalına özgü ısınma hareketlerini uygular.
- 12.1.2.1.2. Seçili spor dalına özgü kuralları açıklar.
- 12.1.2.1.3. Seçili spor dalına özgü kuralları uygular.
- 12.1.2.1.4. Seçili spor dalına özgü hareketleri açıklar.
- 12.1.2.1.5. Seçili spor dalına özgü temel hareketleri uygular.
- 12.1.2.1.6. Seçili spor dalına özgü birleşik hareketleri uygular.
- 12.1.2.1.7. Seçili spor dalına özgü etkinliklerde kendisi ve çevresi ile ilgili güvenlik önlemlerini alır.
- 12.1.2.1.8. Seçili spor etkinliklerini sorumluluk alarak uygular.
- 12.1.2.1.9. Seçili spor dalına özgü müzikleri, geleneksel oyunları ve halk danslarını tanır.
- 12.1.2.1.10. Seçili spor etkinliklerini yardımlaşarak uygular.
- 12.1.2.1.11. Seçili spor etkinliklerinde araçları amacına uygun ve doğru kullanır.



1.2.1.1. Atletizm

Öğrencileri Derse Hazırlama

Öğrencilerinize “Daha önce atletizm müsabakası izlediniz mi? İzlediğiniz branşlardan hangileri ilginizi çekti?” sorularını yöneltiniz.



Spor ve Hayat

Aşağıdaki metni öğrencilerinize okuyunuz. Öğrencilerinizin metin hakkındaki fikirlerini alınız.

Usain BOLT (1986, JAMAİKA)

Olimpiyat, dünya ve gençler dünya rekortmeni Usain Bolt (Hüseyin Bolt), Carl Lewis (Karl Levis) ile üst üste üç olimpiyatta, altın madalya kazanan iki sprinterden birisidir. Carl Lewis ile aralarındaki fark ise Bolt, bu alanda üç branşta rekor kırabilen tek sprinterdir. Sporcu, 2008 Pekin Olimpiyatlarında 100 metre, 200 metre koşularında ve 4x100 metre bayrak yarışında rekor kıran tek sporcu olmuştur. Ayrıca 7,60 saniyenin altında koşulamaz denilen 100 metre yarışını 9,58 saniyede koşarak bilim adamlarını yanıltmıştır. Jamaika doğumlu sporcu bakkal işleten bir babayla ev hanımı olan bir annenin çocuğudur. “Uzun sporcu sürat koşamaz.” kültürünü yıkan Hüseyin Bolt 1,96 cm boyundadır.

Atletizm: Temel hareket formlarından atma, atlama, koşma ve çoklu yarışma bölümlerinden oluştuğu için bütün spor branşlarının temeli olarak görülebilir (**Görsel 1.2.1**). Bu bölümlerden oluşan antrenman yöntemleri; sporcunun kas hacmi, aerobik ve anaerobik kapasite, kardiyovasküler (kalp-damar) sistem vb. gelişimini olumlu yönde etkiler. Amaca uygun seçilen ve bütün yaş kategorilerinde uygulanabilen bu hareketler, sportif becerilerin en üst düzeyde gelişimini sağlar. Atletizm, birçok koşu branşını ve teknik branşı bir araya getiren bir spor dalıdır. Dolayısıyla atletizmde genel ısınmanın yanı sıra her bir dal için özel ısınma teknikleri de kullanılmaktadır. Vücudun üst bölgesinin daha fazla kullanıldığı atletizm branşlarında (W atma, gülle atma, disk atma, çekiç atma, sırıkla yüksek atlama) boyun, omuz, kol ve bel bölgelerine yönelik ısınma uygulamaları daha yoğun olarak yapılmaktadır. Vücudun alt bölgelerinin daha fazla kullanıldığı atletizm branşlarında ise (koşular, yüksek atlama, üç adım atlama, uzun atlama) bacak ve bel bölgelerine yönelik ısınma uygulamaları daha yoğun olarak yapılabilir.

Branşlarda uyulması gereken zaman sınırlamaları vardır. Zaman sınırlamaları bireysel yarışmalar ve çoklu yarışmalarda farklı sürelerde uygulanır. Genel olarak belirlenen zaman sınırlamaları aşağıdaki gibidir (**Tablo 1.2.1, Tablo 1.2.2**).

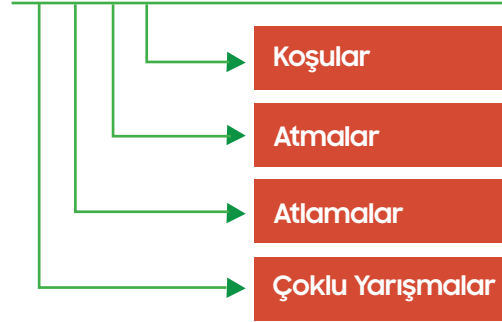
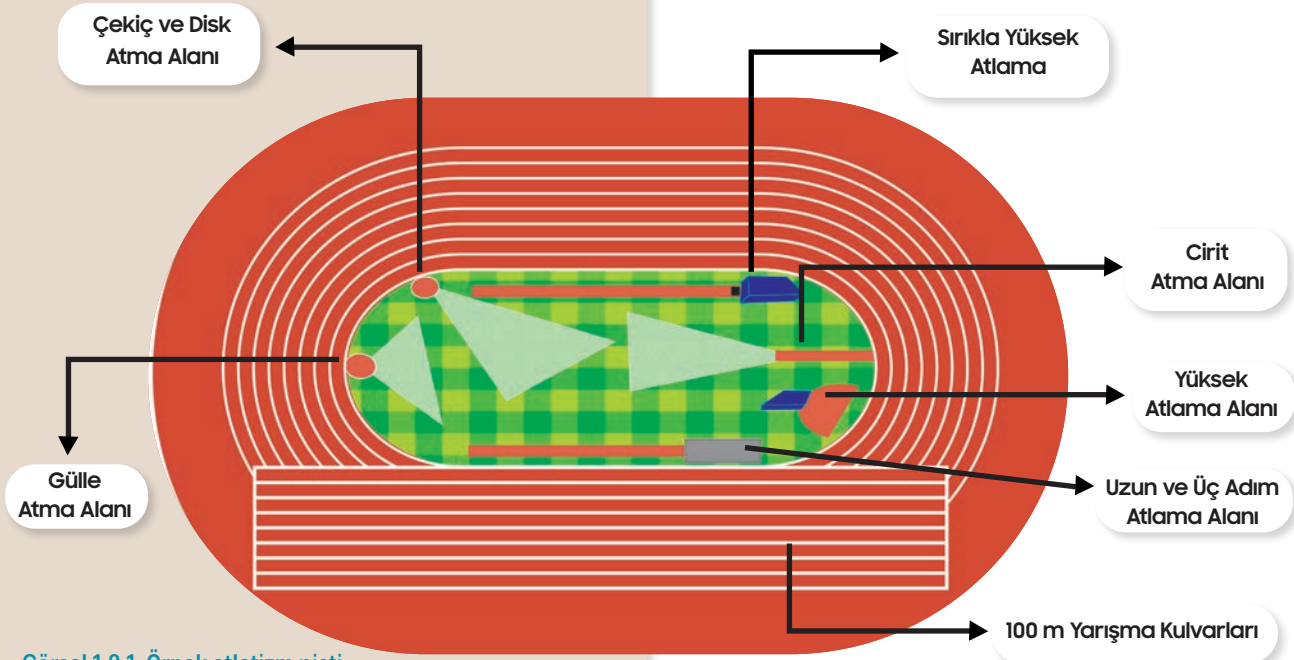
Tablo 1.2.1 Bireysel Yarışmalar

Kalan Sporcu Sayısı	Yüksek Atlama	Sırıkla Atlama	Diğer
3'ten çok	0,5 dakika	1 dakika	0,5 dakika
2 ya da 3	1,5 dakika	2 dakika	1 dakika
1	3 dakika	5 dakika	-
Arka arkaya denemeler	2 dakika	3 dakika	2 dakika

Tablo 1.2.2 Çoklu Yarışmalar

Kalan Sporcu Sayısı	Yüksek Atlama	Sırıkla Atlama	Diğer
3'ten çok	0,5 dakika	1 dakika	0,5 dakika
2 ya da 3	1,5 dakika	2 dakika	1 dakika
1 ya da arka arkaya	2 dakika	3 dakika	2 dakika

Atletizm



Görsel 1.2.1: Örnek atletizm pisti



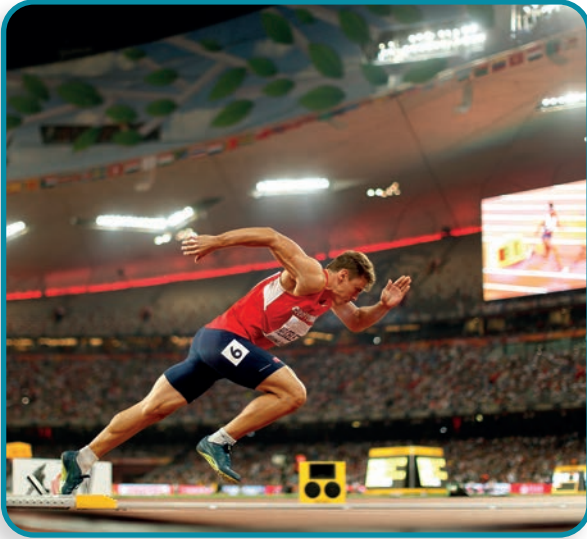
Bilgi Notu



TAF: Türkiye Atletizm Federasyonu
(1922)

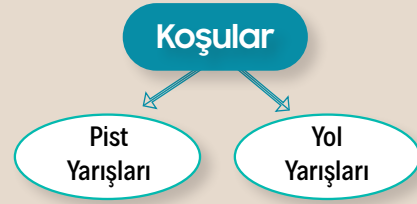


IAAF: Uluslararası Atletizm Federasyonları Birliği
(1912)



Görsel 1.2.2

1.2.1.1. Koşular

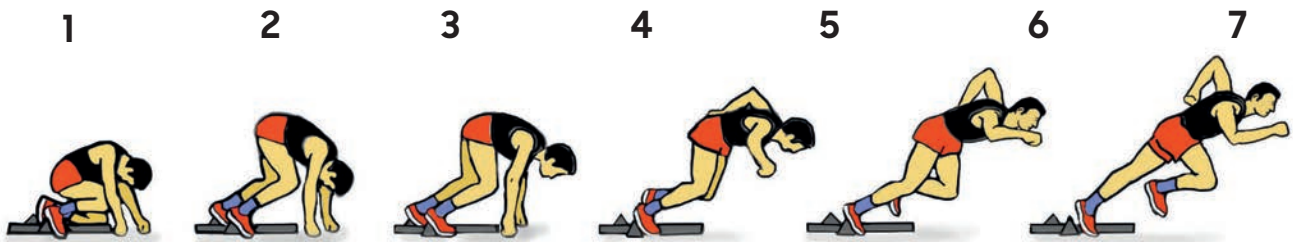


Atletizmin önemli bir dalı olan koşular, önceden belirlenmiş çeşitli mesafelerde rakiplere ve zama- na karşı yapılan mücadelelerdir. Tüm zamanların en eski ve en çok ilgi gören spor dallarından biridir.

Koşu branşlarında ısınma, mesafelere göre değişebilir. Mesafe koşularında kasların sertleş- mesine yönelik ısınma egzersizleri performansı düşürürken, kısa mesafe koşularında kasların sert- leşmesi performansı artırır. Koşu yarışlarında iki tür çıkış kullanılır: alçak çıkış ve yüksek çıkış.

Alçak Çıkış: Süratın ön planda olduğu yarış- malarda alçak çıkış tekniği kullanılır (Görsel 1.2.2). Alçak çıkış tekniğinde güçlü olan bacak takozun ön kısmına yerleştirilir. Diğer ayak takozun arka kısmına yerleştirilir ve diz yere koyulur. Takozun ön kısmında yer alan diz, kollar arasındadır ve ileriye gösterir.

Hakemin “yerlerinize” komutunu duymasıyla birlikte sporcular, takoz pozisyonlarını alır ve “dik- kat” komutuyla öndeki dizlerini açısı yaklaşık 90 derece olacak şekilde, kalçadan yukarıya kaldırır. Patlama sesiyle sporcu bacaklarını kullanarak ta- kozu iter. Burada önemli olan nokta, öndeki bacak itişinin daha kuvvetli gerçekleştirilmesidir. Sporcu çabuk ve kısa adımlarla çıkışını gerçekleştirir. Çı- kışta vücudun hemen doğrultulması yerine yavaş yavaş yükseltilmesi, çıkışın verimliliği açısından ol- dukça önemlidir (Görsel 1.2.3).



Görsel 1.2.3

Yüksek Çıkış: Sporcular, “yerlerinize” komutuyla önce gövde dik ve kuvvetli bacağı arkaya alacak şekilde çıkış çizgisinin gerisinde beklerler ve patlama sesiyle çıkışı gerçekleştirirler. Yüksek çıkış, orta ve uzun mesafeli koşularda yani daha çok dayanıklılık gerektiren yarışmalarda kullanılır (Görsel 1.2.4).

a) Pist Yarışları

Pist yarışları 5 bölümden oluşur.

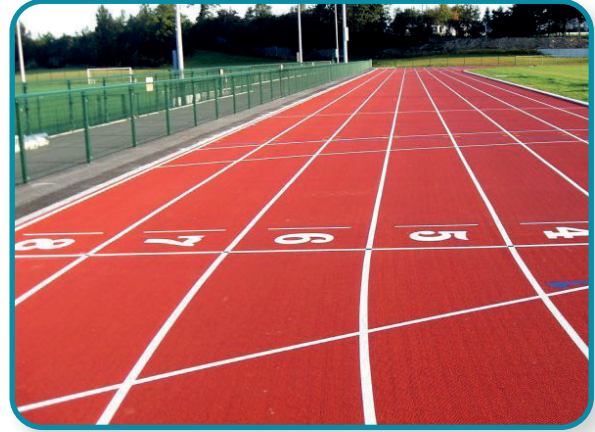


Pist yarışmalarında önemli olan belirlenen mesafeyi en hızlı koşmaktır. Ölçüm, kronometre ve fotoselli sistemlerle yapılır. Kameralı sistemlerle de fotofiniş kullanılır. Pist yarışlarında yarışı kazanmak için güç ve hız çok önemlidir.

Yarışmalar genellikle atletizm stadyumlarında yapılır, bazen salonlarda da düzenlenebilir. Stadyumun çevresinde kulvarlara ayrılmış elips-dairesel biçiminde koşu pisti vardır (Görsel 1.2.5). Ortadaki alan ise atma ve atlama yarışmalarına ayrılmıştır. Bütün yarışmaların oyun alanları stadyum üzerinde aynı anda bulunur ve aynı zamanda birkaç yarışma birden yapılabilir. Alanlar pistlerin genişliğine ve konumuna göre farklılıklar gösterir (Görsel 1.2.6).



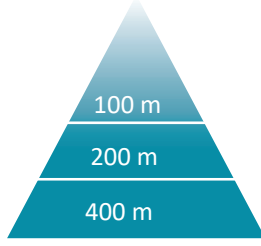
Görsel 1.2.4



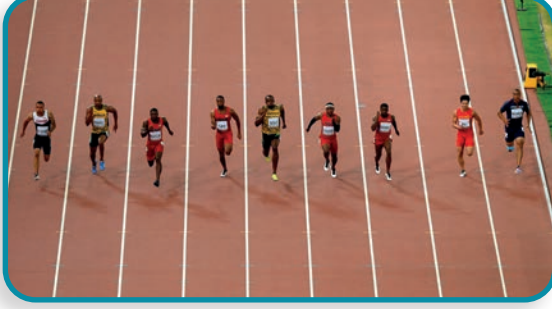
Görsel 1.2.5



Görsel 1.2.6



Kısa Mesafe Koşuları

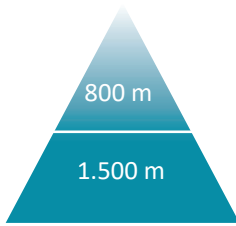


Görsel 1.2.7

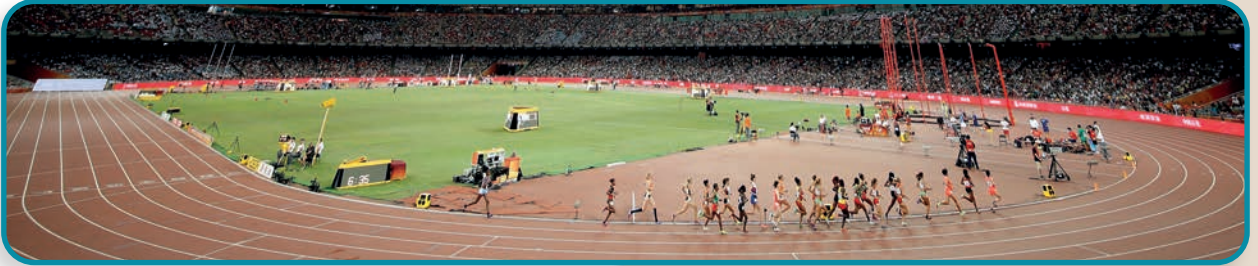
Uygulama Zamanı

Öğrencileri güç dengesine dikkat ederek iki takıma ayırınız. Takımların durması gereken yerleri belirlemek için çanaklar koyunuz. Çanakların belli bir mesafe ilerisine huniler yerleştiriniz. Çaldığınız düdük sesiyle birlikte ilk sıradaki öğrencilerin huniye kadar olan mesafeyi katedip huniye dokunmasını, dönüp çanağın başında bekleyen arkadaşının eline değmesini isteyiniz. Eline değilen öğrencinin çıkış yapmasını söyleyiniz. Yarışın sıranın sonuna kadar devam edeceğini ve sırayı önce bitiren takımın puan alacağını belirtiniz.

✓ Bu uygulamanın amacı öğrencilerin iş birliğiyle hareket ederek adil oyun ve takım ruhu bilinci kazanmalarını, arkadaşlık bağı kurmalarını; sürat ve dayanıklılık becerilerinin gelişmesini sağlamaktır.



Orta Mesafe Koşuları



Görsel 1.2.8

Kısa Mesafe Koşuları

Koşu yarışlarında en gözde yarış olan kısa mesafe koşuları, seyirci tribününe en yakın tarafta ve pistin düzlük kısmında yapılır (Görsel 1.2.7). Kısa mesafe koşularının tümünde, oyun alanı olarak 400 metre uzunluğundaki standart pist kullanılır. Ancak kapalı alanlarda pistler genellikle 200 metre olarak yapılmaktadır. Bu pistlerin hepsinde “tartan” denilen sentetik bir bileşik olan yapay bir zemin vardır. Pistin bitiş çizgisi tüm yarışlar için aynıdır. Pistler 8 kulvardan oluşur ve sporcuların birbirlerinden ayrılımları sağlanır. Kısa mesafe koşularının tümünde her koşucu, yarışmayı kendi kulvarında koşarak tamamlar. Kısa mesafe koşularında sporcular ayaklarının ön kısmıyla yere temas eder. Buna genellikle “pençe koşusu” denir. Koşu ayakkabılarının genelde topuk kısmı ince ve ön alt kısmı çivili olur. Kısa mesafe koşularında alçak çıkış ve takoz kullanımı zorunludur.

Kısa mesafe koşuları mesafelerine göre üçe ayrılır.

- 100 m koşusu
- 200 m koşusu
- 400 m koşusu

Orta Mesafe Koşuları

Orta mesafe koşuları, sürate ve sürat devamlılığına ihtiyaç duyulan yarışlardır. Orta mesafe koşuları, saat yönünün tersine koşulur. Her tur sonunda vakit belirtilir. Son tura girerken ya kampana çalınır ya da havaya ateş edilir. Orta mesafe koşularında kulvarlar sadece çıkış esnasında belli bir mesafede kullanılır, ilerleyen mesafelerde genelde sporcular iç kulvarları kullanır (Görsel 1.2.8). Daha çok pençe basışı kullanılır.

Orta mesafe koşuları mesafelerine göre ikiye ayrılır.

- 800 m koşusu
- 1.500 m koşusu

Uzun Mesafe Koşuları

Uzun mesafe koşuları, dayanıklılık gerektiren, sürekli bir tempoda koşulan yarışlardır. Uzun mesafe koşularında ayaklar yere daha çok taban ile yani ayağın bütünüyle basar. Sporcular kısa mesafe koşularında kullanılanların aksine daha yumuşak tabanlı ayakkabıları tercih eder (Görsel 1.2.9). Uzun mesafe koşuları pistte, arazide ve yolda yapılabilir.

Uzun mesafe koşuları mesafelerine göre üçe ayrılır.

- 3.000 m koşusu
- 5.000 m koşusu
- 10.000 m koşusu

Bayrak Koşuları

Bayrak koşuları, sporcuların bireysel olarak sergiledikleri performansı, iş birliği içinde gerçekleştirmesidir (Görsel 1.2.10).

Bayrak takımı 4 sporcudan oluşur. En yaygın bayrak yarışları 4×100 metre ve 4×400 metredir. Bayrak koşuları takımların 30 cm boyundaki tahta veya metal bir sopayı (stafet), belli bir alanda, elden ele geçirerek ve sırayla koşarak yaptıkları yarışlardır. Koşulan bayrak yarışlarında amaç, koşucunun kendi mesafesini bitirdikten sonra elinde bulunan stafeti yeniden koşacak olan arkadaşına vermesidir. Eğer stafet düşerse stafeti düşüren sporcu yerden alır. Stafet, düz ağaç veya metal bir borudan yapılmış olup 28–30 cm uzunluğunda, 50 gram ağırlığında ve tek parçadır (Görsel 1.2.11).

Sporcular stafeti değişim alanı ve hızlanma alanı olarak iki parkurda değiştirirler. Hız alma alanı, değişim alanının en fazla 10 metre gerisinden başlar. Sporcu kendinden önceki sporcunun yaklaşmasıyla hızlanma alanında koşusuna başlar ve değişim alanında, 20 metrelik bölümde değişimi yapmak zorundadır. Toplam 30 metrelik bölümde değişim yapılır aksi hallerde takım diskalifiye olur ve yarışma derecesi geçersiz olur. Bayrak değişimi iki teknikle yapılır. Birinci teknik alttan değişim, ikinci teknik üstten değişim tekniğidir.



Görsel 1.2.9



Görsel 1.2.10



Görsel 1.2.11

Uygulama Zamanı

Oyun sahasında eşit aralıklarda dört nokta belirleyiniz. Belirlenen her noktaya bir öğrenci yerleştiriniz. Birinci öğrenciye bayrak veriniz. Düdük sesiyle çıkan öğrencinin bayrağı diğer noktada bekleyen arkadaşına teslim etmesini söyleyiniz. Serinin bu şekilde tamamlanmasını sağlayınız. Etkinliği dörderli gruplar halinde tüm öğrencilerinize yaptırınız.



Bu uygulamanın amacı öğrencilerin öz güven duygusu edinmesini; iş birliği, sürat ve dayanıklılık becerilerinin gelişmesini sağlamaktır.



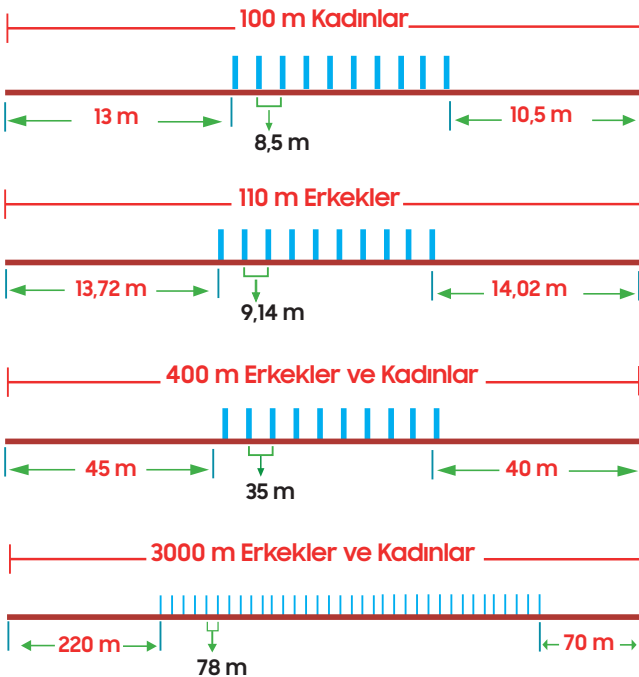
Uygulama Zamanı

Oyun sahasına üçer metre aralıklarla atlama engelleri yerleştiriniz. Öğrencileri araçları amacına uygun ve doğru kullanması konusunda uyarınız. Öğrencileri ilk engelden 10 metre uzağa derin kolda tek sıra hâlinde yerleştiriniz. Öğrencilere birer birer koşarak engeller üzerinden tek ayaklarını atıp diğer ayaklarını çekme çalışması yaptırınız. Her defasında engelleri biraz daha yükselterek etkinliği tekrarlatınız.

- ✓ Bu uygulamanın amacı öğrencilerin koordinasyon ve sıçrama becerilerinin gelişmesini ve kontrollü davranış özelliği kazanmasını sağlamaktır.



Görsel 1.2.12



Engelli Koşular

Eşit mesafelere yerleştirilmiş engellerin üzerinden aşarak koşmaya dayanan pist ve alan sporudur. Engel yükseklikleri yarışmalara göre değişir. Her sporcu kendi kulvarında koşar ve on engelden geçer. Sadece 3.000 metre engel koşusunda toplam 35 engel vardır.

Engelli koşu sporcuları, iki engel arasında hız koşusu tekniğinden yararlanırlar. Sporcu, engellerin tam olarak üzerinden geçerek koşuya devam etmelidir. Engel geçişi sırasında sporcu ayaklarıyla öne doğru sıçrama hamlesi yapar, uzanma kolu ve uzanma ayağıyla ileri doğru hamle yaparak geçişini gerçekleştirir. Bu, sporcunun engel geçişini en kısa sürede ve en hızlı olarak yapmasını sağlamak için uygulanan bir tekniktir (Görsel 1.2.12).

Teknik, her sporda olduğu gibi her sporcu için kişisel olarak uygulanabilir. Çocuk ve genç yaştan itibaren yapılan çalışmalarla gelişen teknikler olimpiyat şampiyonlarını belirlemektedir. Öğretim aşamasında daha alçak engellerden faydalanarak spora başlanmalı, teknik ve fiziksel kapasiteler geliştikçe engel yükseklikleri ve sayıları arttırılmalıdır.

Engel koşusu sırasında sporcu, engelin yanından geçemez yani vücudunun tamamını üstten geçirmek zorundadır. Düşme veya takılma durumunda kasten yapılmış bir şey yoksa yarışmacı koşusuna devam eder ancak aksi durumlarda sporcu devam etse bile yarışmadan elenir.

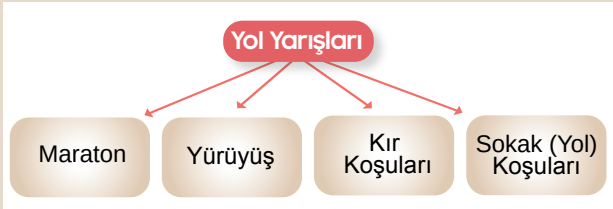
Engelli yarış mesafeleri dörde ayrılır.

- **100 m Kadınlar:** Kadınlarda uygulanan bir mesafedir. On engel geçilir. Başlangıç noktasından ilk engele kadar olan mesafe 13 metre olup engellerin arası 8,5 metredir. Son engel ile bitiş noktası arası 10,5 metredir. Engel yüksekliği 84 cm'dir.
- **110 m Erkekler:** Erkeklerde uygulanan bir mesafedir. On engel geçilir. Başlangıç noktasından ilk engele kadar olan mesafe 13,72 metre olup engeller arası 9,14 metredir. Son engel ile bitiş noktası arası 14,02 metredir. Engel yüksekliği 106,7 cm'dir.

- **400 m Erkekler ve Kadınlar:** On engel vardır. Başlangıç noktasından ilk engele kadar 45 metre mesafe vardır. Engellerin arası 35 metredir. Son engel ile bitiş noktası arası 40 metredir. Engel yüksekliği kadınlarda 76,2 cm, erkeklerde 91,4 cm'dir.
- **3.000 m Hendekli Erkekler ve Kadınlar:** 7 sulu, 28 kuru olmak üzere toplam 35 engel vardır. Başlangıç çizgisinden ilk engele kadar 270 metre, engeller arasında 78 metre, son engelden bitişe ise 70 metre mesafe bulunur. Engel yüksekliği kadınlarda 76,2 cm, erkeklerde 91,4 cm'dir (Görsel 1.2.13).

b) Yol Yarışları

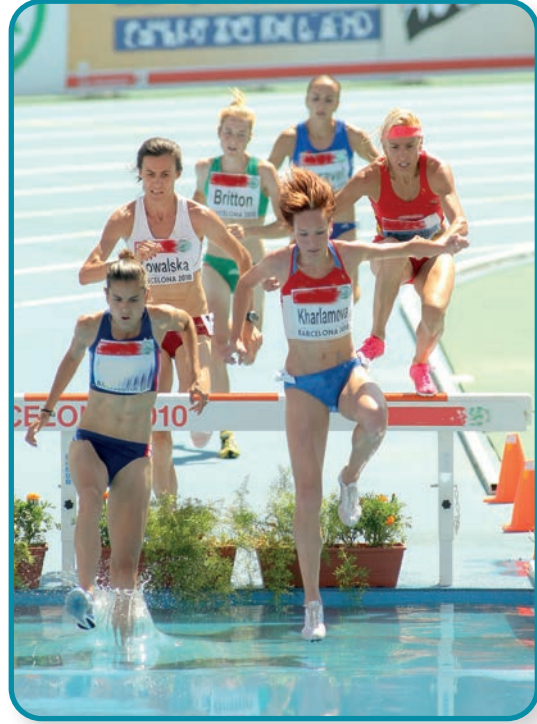
Yol yarışları dört bölümden oluşur.



Maraton

Atletizmde uzun mesafeli (42,195 m) ve çeşitli parkurlarda (pist, yol, kır) yapılan dayanıklılık koşusudur. Eski Yunan Dönemi'nde gerçekleşen Marathon Savaşı'nda Maraton Ovası'ndan Atina'ya koşarak gelen bir ulaktan esinlenilerek yarışa bu isim verilmiştir. İlk kez 1896'da düzenlenen Atina Olimpiyat Oyunları'nda koşulmuştur. Maraton branşı yaygın yapılan ve ülke tanıtımlarında önemli pay edinmiş bir atletizm yarışmasıdır. Bugün dünya üzerinde koşulan ünlü şehir maratonları vardır. Londra ve Berlin Maratonları dünyaca tanınmış maraton koşularına örnek olarak verilebilir.

İstanbul Maratonu tüm dünyaca bilinen maraton koşularındandır (Görsel 1.2.14). İstanbul Maratonu eski adıyla Avrasya Maratonu her yıl kasım ayında koşulur ve Asya-Avrupa kıtalarını birbirine bağlayan tek maratondur. Ülkemizin tanıtımına katkı sağlayan bu yarışmaya halk koşusuyla birlikte yaklaşık 10 bin kişi katılmaktadır.



Görsel 1.2.13



Görsel 1.2.14



Görsel 1.2.15



Görsel 1.2.16



Görsel 1.2.17

Yürüyüş

Ayakların ya da adımların zeminle temasını kaybetmeden hızla (koşmadan) ilerlemesine dayanan, olimpiyat oyunlarında da yer alan bir spordur. Yürümek ve yürüyüş aynı anlamda kullanılsa da farklı kavramlardır. Yürüyüş; kuralları, tekniği ve taktiği olan bir yarışma sporudur. Olimpiyatlarda 20 km ve 50 km yürüyüş yarışları yapılır. 50 km yapılan yarış, maratondan 8 km fazladır ve en uzun mesafe yarışıdır. 50 km yarışı sadece erkeklerde yapılır (Görsel 1.2.15).

Kır Koşuları

Kırsal alanlarda engebeli arazi üzerinde yapılan uzun mesafe koşusudur. Kros olarak da adlandırılır. Kır koşuları, bireysel ve takım yarışları biçiminde yapılır. Takım koşularında takım 6-9 sporcudan oluşur. Genellikle mesafe koşucularının sezon dışında dayanıklılık geliştirmek amacıyla katıldığı yarışmalardır (Görsel 1.2.16). Kır koşularında mesafeler yaklaşık olarak erkeklerde 10, U20 erkeklerde 8 km'dir. Kadınlarda 10, U20 kadınlarda 6 km'dir.

Sokak (Yol) Koşuları

Yol koşusu, diğer yarışmalardan farklı olarak mesafesi belirli bir yolda yapılan koşu biçimidir. Genellikle 5 km'den 42,2 km'ye (maraton) kadar farklı mesafelerde yapılan yol koşuları, atletizmdeki uzun mesafe koşuları içinde sınıflandırılabilir. Yol koşularının sıklıkla tercih edilen üç kategorisi: 10 km koşusu, yarı maraton ve maraton olarak sıralanabilir (Görsel 1.2.17).

Aşağıdaki soruları etkileşimli tahtada öğrencilere göstererek öğrencilerin cevaplamasını sağlayınız.

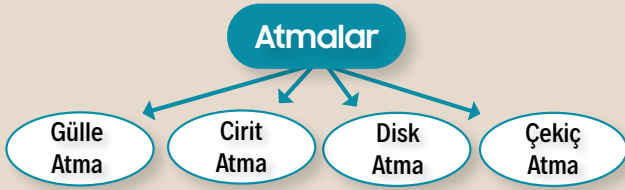
Sınama

1. Atletizmde koşular kaçaya ayrılır? Bunlar nelerdir?
2. Tablodaki mesafeleri koşu türlerinin yanına doğru bir şekilde yazınız.

- Kısa mesafe koşuları.
- Orta mesafe koşuları.....
- Uzun mesafe koşuları.....
- Bayrak koşuları
- Engelli koşular.....
- Maraton.....

100 m	10.000 m	4x100 m
800 m	1.500 m	400 m
110 m	200 m	42,195 m
5.000 m	4x400 m	3.000 m

1.2.1.1.2. Atmalar



Atletizmin bir dalı olan atmalar, mesafeye karşı yapılan bir alan sporudur. Atmalar dört ana branştan oluşur. Cirit atışında, belirli bir mesafe koşulur ve atış gerçekleştirilir. Gülle atma, belirlenen daire içinde kayma adımı tekniği veya dönerek atma tekniği kullanılarak atış yapılır. Disk ve çekiç atışlarında ise belirlenen daire içinde sporcu dönüş sonrasında atışını gerçekleştirir. Atışlar, daha önceden işaretlenmiş “sektör” adı verilen alana düşmelidir.

Not

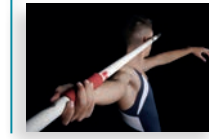
Atma branşlarında etkinlikler gerçekleştirilmeden önce ve etkinlikler sırasında tüm öğrencileri kendisi ve çevresiyle ilgili güvenlik önlemlerini alması konusunda bilgilendiriniz. Tüm öğrencilere atış anında, atış alanında durulmaması gerektiğini söyleyiniz.

a) Gülle Atma

Gülle atma, küre biçiminde metalden yapılmış, erkek ve kadınlarda farklı ağırlığa sahip aletle gerçekleştirilen atletizmin atma dallarından biridir (Görsel 1.2.18). Güllenin atış esnasında elden kaymaması için gülle ve eller toz şeklinde bir maddeye bularır (Görsel 1.2.19). Gülle atma, gülleği sadece bir elini kullanarak omuz üzerinden çeneye yakınında kulak ve boynun birleştiği bölgeye yaslayarak 2,135 metre çapındaki beton daire üzerinden yapılan atışın en uzak noktaya düşmesinin ölçümü şeklinde yapılır. Gülle, 34,92 derecelik açı içine düşmelidir. Gülle alanını belirleyen çizgiler, oyun alanına dâhil değildir. Gülle, alanı belirleyen çizgiye denk gelirse atış geçersiz sayılır. Güllede atma alanı betondan oluşur ve alanın çevresinde çember bulunmaktadır. Çemberin ön bölümünde atış esnasında sporcunun savrulmasını önlemek amacıyla çarpma tahtası bulunmaktadır (Görsel 1.2.20).



Gülle



Cirit



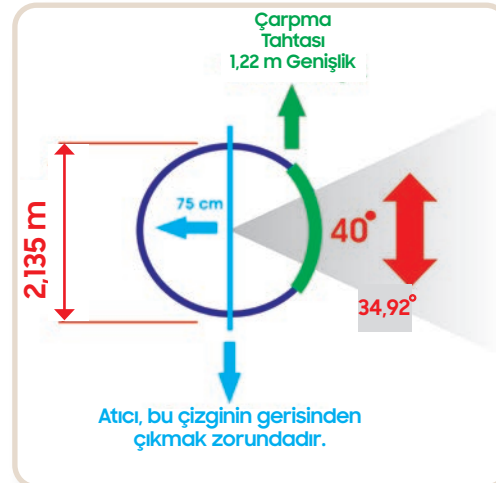
Disk



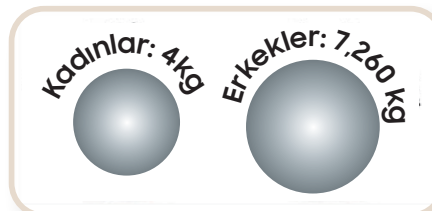
Çekiç



Görsel 1.2.19



Görsel 1.2.20



Görsel 1.2.18

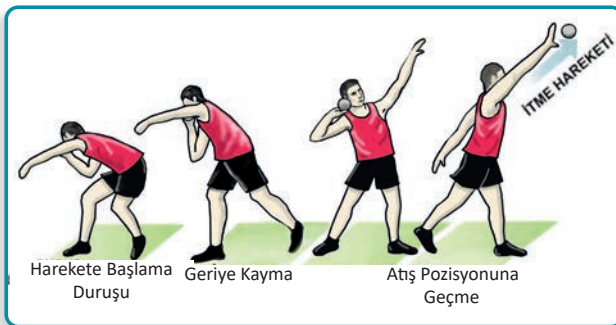


Görsel 1.2.21

Alıştırma

- Öğrencileri araçları amacına uygun ve doğru kullanması konusunda uyarınız.
- Gülle atmak için uygun bir alanda bacakları omuz genişliğinde açtınız.
- Öğrencinin gülleyi bacaklar arasından el değiştirerek tutmasını sağlayınız.
- Tek elle tutulan gülleyi, öğrencinin dairesel hareketle öne ve geriye çevirmesini sağlayınız.
- Güllenin bir elden diğer ele kalça etrafında dairesel olarak alınıp verilmesini sağlayınız.
- Güllenin, kol bükülmeden öne veya geriye doğru fırlatılmasını söyleyiniz.

Not: Bu alıştırmaları branşa yönelik ısınma hareketleri olarak da uygulatabilirsiniz.



Görsel 1.2.22

Gülle tek elle çeneye yakın tutularak atış devam ederken bu el başlangıç noktasından aşağıya düşmemelidir. Gülle hiçbir zaman omuzdan açık tutulamaz (Görsel 1.2.21). Sporcu, gülle yere düştükten sonra yarışma alanını belirlenen bölgeden terk eder.

Sporcu sayısı sekizden fazlaysa sporcular üç atış hakkına sahiptir. Sıralama turlarında yapılan üç atıştan sonra en iyi sekiz yarışmacı final turunda üçer atış daha yapar. Atış sırasında sporcu çemberden dışarı çıkar, dengesini kaybedip ayak veya elinin biri ile dahi çemberin dışına dokunur, gülle takozunun üstüne değerse o atış geçersiz sayılır. Altı atış sonunda en iyi derece, kazananı belirler eğer aynı dereceyi iki sporcu yaptı ise sporcuların ikinci en iyi derecelerine bakılarak birinci olan sporcu bulunur.

Atış Uygulaması

Aşağıda verilen atış uygulamalarını öğrencilere yaptırınız.

- Gülle atma çemberine geçilir.
- Bacaklar yana açık, gövde atış yönüne yan olacak şekilde durulur.
- Gülle, avuç içi boş kalacak şekilde parmaklarla kavranarak boyun ve çene arasında boşluğa yerleştirilir.
- Öne tek adım alınır ve atış yapmayan kol destek için yukarıya kaldırılır.
- Atış tarafındaki bacak gergin, diğer bacak bükülü durumda iken her iki bacağı hızlı şekilde gerip göğüs ve kalçanın da kuvvetiyle gülle, en uzak mesafeye atılır (Görsel 1.2.22).
- Her öğrencinin uygulamayı 4-5 kez tekrarlaması sağlanır.

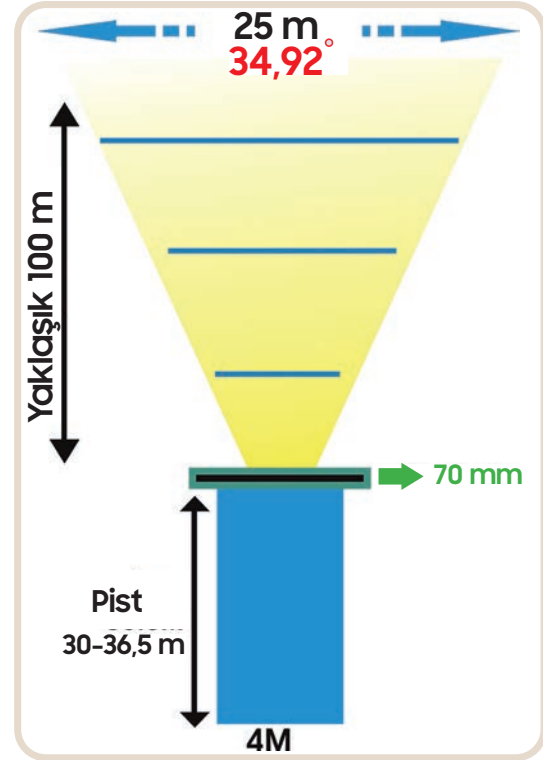
b) Cirit Atma

Cirit atma, metalden yapılan uzunluğu ve ağırlığı önceden belirlenmiş (Görsel 1.2.23) spor aletinin belli bir mesafede ivme kazandırılarak bir elle omuz üzerinden en uzak mesafeye atılmasıdır. Atışın derecesi, ciritin ucunun ilk değdiği nokta ile atış çizgisi arasındaki mesafedir. Yarışmalarda ciritin düşme alanı 34,92 derecelik açı dilimi içerisinde olmalıdır. Cirit üç bölümden oluşur: baş, gövde ve tutamak. Cirit atışında koşu yolu 30-36,5 metre aralığındadır. Sporcular koşarak hız alırlar ve gittikçe artan bir tempo ile koşuya devam ederler. Koşunun sonuna doğru, 3-10 metre arası, ciriti geriye

alıp çapraz adımlı koşuya başlarlar. Omuz üzerinde cirit ve kol geriye alınarak öne savurma hareketi ile cirit atılır. Cirit, atıldıktan sonra 34,92 derecelik açı içine düşmelidir. Ciritin düşeceği alanı gösteren açı çizgilerine “sektör çizgileri” denir (Görsel 1.2.24). Her sporcunun üç atış hakkı vardır. En iyi sekiz sporcu, final yarışmasında üçer atış daha yapar. Altı atış sonunda en iyi dereceyi yapan sporcu birinci olur. Beraberlik hâlinde sporcuların ikinci en iyi derecelerine bakılır.



Görsel 1.2.23



Görsel 1.2.24



Görsel 1.2.25

Atış Uygulaması

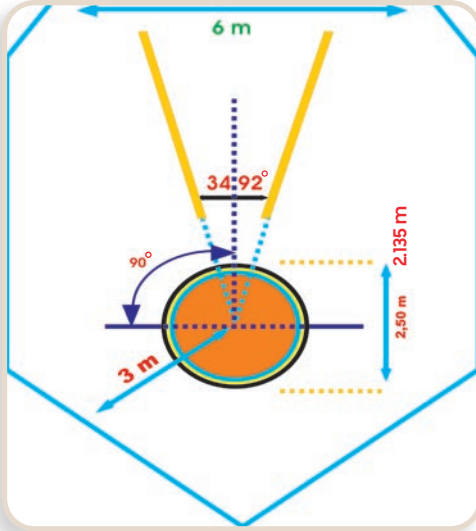
Aşağıda verilen atış uygulamalarını öğrencilere yaptırınız.

- Cirit sargıdan tutulur. Cirit omuz hizasında, baş hizasında veya baş üzerinde iken 30–35 m’lik bir alanda koşu çalışması yapılır.
- Daha sonraki çalışmada ciritin ucu göz hizasına kadar kaldırılır ve gövde dik, kol gergin bir şekilde yan koşu yapılır.
- Bir sonraki aşamada çapraz koşu yapılır.
- Son adımda cirit baş üzerinden geriye alınır, yukarı ve ileri doğru atış gerçekleştirilir (Görsel 1.2.25).
- Her öğrencinin 4–5 atış yaparak uygulamayı pekiştirmesi sağlanır.

Alıştırma

- Öğrencileri araçları amacına uygun ve doğru kullanması konusunda uyarınız.
- Öğrencinin başparmağının birinci boğumu ile işaret parmağının birinci boğumunu, sargıya (tutamak) yerleştiriniz. Öğrencinin diğer parmaklarını sargının üzerine kapattırınız.
- Ciriti sargı yerinden tutturup kolu omuz hizasına kadar kaldırtınız.
- Öğrenciye ciriti çift elle tutturunuz ve kollarının gergin olmasını söyleyiniz. Öğrencinin ciritle sağa ve sola esneme hareketi yapmasını sağlayınız.
- Ciriti iki elle kavratınız ve yumuşak bir zemine saplama çalışması yaptırınız.

Not: Bu alıştırma, branşa yönelik ısınma hareketleri olarak da kullanabilirsiniz.



Görsel 1.2.26



Görsel 1.2.27

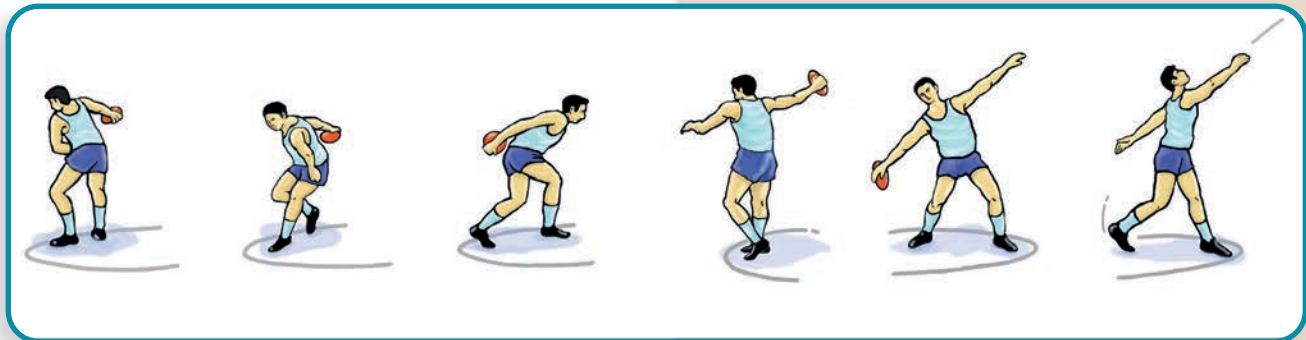


Görsel 1.2.28

c) Disk Atma

Belli bir ağırlığı olan yassı ve yuvarlak spor aletinin en uzak mesafeye atılmasına “disk atma” denir. Disk atma, vücut ağırlığının merkezkaç kuvvetiyle birleşmesi esasına dayanır. Disk atış alanı, çapı 2,135 metre olan dairesel bir alandır. Alan, güllende kullanılan dairenin aynısıdır. Güllenden farklı olarak takoz bulunmaz. Sporçunun arka çevresinde koruma amacıyla yapılmış yüksek bir tel veya ip kafes vardır. Bu kafesin önünde 6 m’lik bir atış sahası bulunur (Görsel 1.2.26). Diskin gövdesi sert ve daire biçimindedir. Erkekler için disk; 2 kg ağırlığında, 22 cm çapında ve 44,5 mm kalınlığındadır. Kadınlarda ise disk; 1 kg ağırlığında, 18 cm çapında ve 37 mm kalınlığındadır (Görsel 1.2.27).

Sporcu atış alanına girer ve atış alanı arkasından kalacak şekilde pozisyon alır. Diski son parmak boğumlarına yerleştirir ve kavrar (Görsel 1.2.29). Birkaç kol savurma hareketi ve yarı oturur pozisyonda yaylanma hareketi yapar. Atış hazırlığı bittikten sonra sporcu sol ayağının üzerinde dönüşünü gerçekleştirir ve sağ ayağının üzerinde kısa bir dönüş daha yapar. Teknik olarak bir buçuk tur dönüş hareketi yapılır ve disk atılır (Görsel 1.2.28). Disk atma yarışmalarında yarışmacı sayısı sekizden azsa her yarışmacının altı atış hakkı, çoksa üç atış hakkı vardır. En iyi sekiz yarışmacı üçer atıştan sonra üçer atış daha yapar. Altı atışta en iyi dereceyi yapan birinci olur. Beraberlik durumunda en iyi ikinci atışlara bakılır. Atış başladıktan sonra vücudun herhangi bir yeri çembere veya dışına değerse atış geçersiz olur.



Görsel 1.2.29

Atış Uygulaması

Aşağıda verilen atış uygulamalarını öğrencilere yaptırınız.

- Disk atma alanında bacaklar açık, ağırlık iki bacak üzerinde eşit olacak şekilde durulur.
- Başlangıç duruşu ile disk kalçanın yanına getirilerek salınım hareketi başlar.
- Vücut omuzla beraber sol tarafa doğru döndürülür.
- Bacaklar dizden hafif bükülür. Hareketin devamında sağ ayak üzerinde yarım turluk bir dönüş daha gerçekleştirilir.
- Sol ayağın yere teması ile birlikte atış gerçekleştirilir.
- Her öğrencinin hareketleri pekiştirene kadar tekrar etmesi sağlanır.

ç) Çekiç Atma

Çekiç, metal güllenin bir telle tutma halkasına bağlanmasıyla oluşan bir atletizm aletidir. Çekiç atma, çift kolla ve vücudun dönüş hareketinden kazanılan ivmelenmeyle yapılan atma sporudur (Görsel 1.2.32). Sporcu dönerek çekiçle birlikte hızlanır. Tel, tek parça ve çapı 3 mm'den az olmayan çeliktendir. Tutma halkasının kalınlığı 9 mm'dir. Çekicinin ağırlığı güllenin ağırlığı gibi kadınlarda 4 kg erkeklerde 7,260 kg olup çapı 10,2–12 cm aralığındadır. 3 mm çapındaki çelik telin uzunluğu ile birlikte toplam uzunluk 121,3 cm'dir (Görsel 1.2.30).

Yarışmada sporcu sayısı sekizden az ise her yarışmacı altı atış hakkına sahiptir. Atışlarda en iyi dereceyi yapan sporcu birinci olur. Beraberlik hâlinde en iyi ikinci dereceye bakılır. Atışlar yapılırken sporcu, çembere ya da dışına değerse veya çekiç, 34,92 derecelik açı diliminin oluşturduğu alanın dışına düşerse atış geçersiz sayılır (Görsel 1.2.31). Çekiç havada kırılır ya da koparsa atış yenilenir.

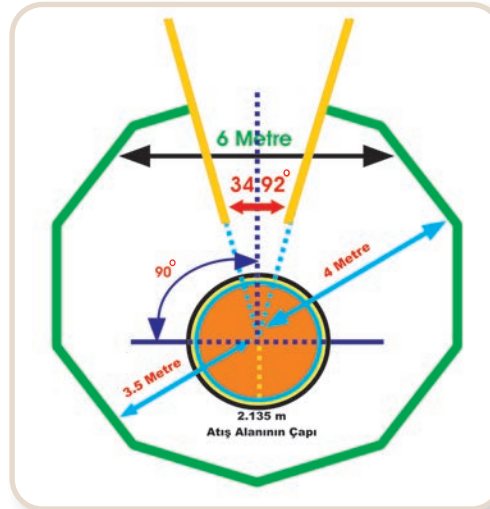
Aıştırma

- Öğrencileri araçları amacına uygun ve doğru kullanması konusunda uyarınız.
- Öğrencilere diski ele aldırıp parmakların birinci boğumlarıyla kavratınız.
- Dairesel hareketler yaptırılarak düşürmeden diski tutmayı pekiştiriniz.
- Diski dik şekilde tutturunuz. Öğrenciye işaret parmağıyla diski kendine doğru çekip yukarıya fırlatma çalışması yaptırınız.

Not: Bu alıştırmaları, branşa yönelik ısınma hareketi olarak da kullanabilirsiniz.



Görsel 1.2.30



Görsel 1.2.31



Görsel 1.2.32

Alıştırma

- Öğrencileri araçları amacına uygun ve doğru kullanması konusunda uyarınız.
- Öğrencilerinizin sırtını atış yönüne döndürüp bacaklarını omuz genişliğinde açtırınız. Sağlık topu ile çift elle sağa veya sola doğru atış yaptırınız.
- Bir önceki çalışmayı gülle ile tekrar ettiriniz.
- Çekici, sağ el sol elin altında olacak şekilde tutturunuz.
- Çekici kaldırıp geriye doğru, ayaklar sabitken, baş üzerinde döndürtünüz.
- Beceri kazanılana kadar çalışmayı tekrarlatınız.

Not: Bu alıştırmaları, branşa yönelik ısınma hareketi olarak da kullanabilirsiniz.

Atış Uygulaması

Aşağıda verilen atış uygulamalarını öğrencilere yaptırınız.

- Vücut ağırlığı iki bacak üzerindeyken atış yönüne dönerek gövde dik tutulur.
- Dizleri sola döndürerek bacaklar çapraz pozisyona getirilir.
- Kollar gergin bir şekilde öne doğru uzatılırken çekiç, dönüş esnasında vücudumuza yaklaştırılır.
- Sol ayağın topuk ucunda ve sağ ayağın parmak ucundayken dönüşle birlikte atış gerçekleştirilir (Görsel 1.2.33).
- Her öğrencinin hareketleri pekiştirene kadar tekrar etmeleri sağlanır.



Görsel 1.2.33

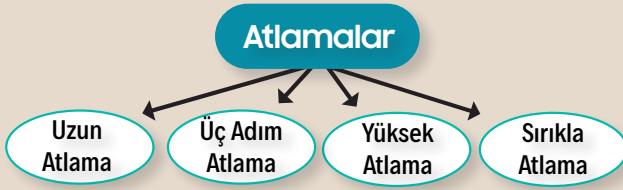
Aşağıdaki soruları etkileşimli tahtada öğrencilere göstererek öğrencilerin cevaplamaını sağlayınız.

Sınama

1. Tablodaki ağırlıkları aşağıdaki araçlarla eşleştiriniz.

	Kadınlar	Erkekler
• Gülle.....	4 kg	600 g
• Çekiç.....	800 g	1 kg
• Cirit.....	7,260 kg	2 kg
• Disk.....		

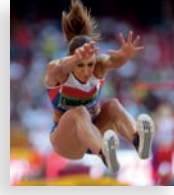
1.2.1.1.3. Atlamalar



Atlama yarışmalarında sıçrayarak yüksek bir engeli aşmak veya en uzak mesafeyi almak esastır. Atlama branşlarında yüksek güç ve anlık tepki ön plana çıkar. Spor terimi olarak patlayıcı güç diye tabir edilen güç türünün, yüksek teknik kabiliyetle birleşmesiyle hareket gerçekleştirilir. Atlama branşlarının tamamında bir yaklaşma ve hızlanma koşusu vardır. Sıçrama, bir ayakla yapılarak tamamlanır. Yaklaşma koşusunda elde edilen hızın anlık yapılan sıçramayla devam ettirilerek uzak mesafeye ya da en yüksek noktaya ulaşmak hedeflenir. Atlamalar dört branştan oluşur.

a) Uzun Atlama

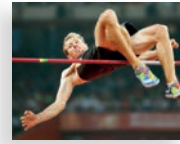
Belirli bir mesafede hızlanarak en uzak mesafeye ulaşmaya dayanan atletizm dalıdır. Uzun atlama koşu, sıçrama, uçuş ve konma aşamalarından oluşur. Uzun atlama, hız alma mesafesini koştuktan sonra zemin hizasındaki faul alanına temas etmeden kum havuzuna atlayarak yapılır (Görsel 1.2.34). Hafif koşu ritmiyle başlanır, giderek hızlanarak en yüksek hızla yaklaşma koşusu tamamlanır. Uzun atlamada önemli olan nokta en yüksek hızla basma tahtasına yaklaşıp tahtaya hata yapmadan basılmasıdır. Sıçramaya başlandığında gövde yükseltilir ve dizler kolların altına çekilerek uçuş gerçekleştirilir. Hareket devam ederken ayaklar ileri doğru alınır, gövde öne doğru kapanmaya benzer bir konuma getirilerek denge sağlanır ve konma gerçekleştirilir. Konma sırasında geriye düşmemek için gövde öne savrulur ve ayaklar birbirine paralel olacak şekilde düşülür. Uzun atlamada sporcuların altı deneme hakları vardır. Sporcunun ayağı basma tahtasını geçerse faul olarak değerlendirilir ve bu deneme ölçülmez. Ölçüm, basma tahtası ile sporcunun kum üzerindeki en yakın izi arasındaki mesafe alınarak metre cinsinden yazılır.



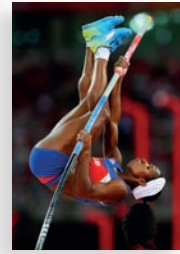
Uzun Atlama



Üç Adım Atlama



Yüksek Atlama



Sırıkla Yüksek Atlama



Görsel 1.2.34

Alıştırma

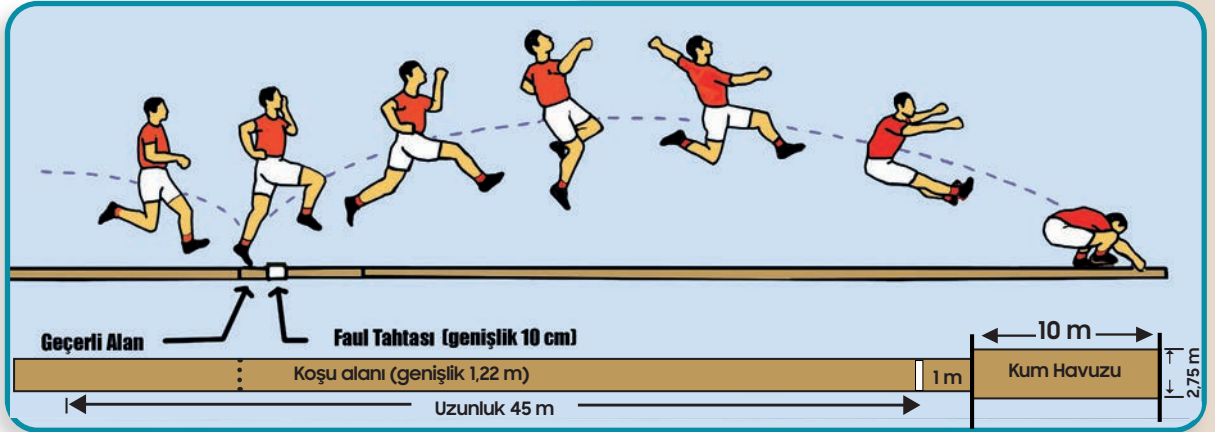
- Öğrencileri sıraya geçirip öğrencilere 30 m'lik alanda kanguru çalışması yaptırınız.
- 30 metrelik yüksek çıkış ve hızlı koşuyu 30 m'lik kanguru çalışmasıyla birleştiriniz.
- Belirli aralıklarla dizilen nesnelerin üzerinden çift ayak sıçrama çalışması yaptırınız.
- Kum havuzu ya da bir çizgi üzerinde durarak çift ayak sıçrama çalışması yaptırınız. Öğrencilere, düşerken topuktan ayak ucuna yuvarlama yapılıcağını belirtiniz.

Uluslararası yarışmalarda üçer atlayışlık eleme turlarında en iyi dereceyi yapan sekiz sporcu üçer atlayış daha yapar. Final turu olarak adlandırılan bu turda kazanan sporcu, en iyi dereceyi yapan sporcudur.

Atlama Uygulaması

Aşağıda verilen atlama uygulamalarını öğrencilere yaptırınız.

- Koşu pistinde sürat koşusu ile basma tahtasına olan adım uzaklıkları belirlenen öğrenciler, adımlarını sayarak koşu pistinde yerlerini alır.
- Döğük sesiyle çıkan öğrenci süratle koşar. Basma tahtasına patlayıcı bir şekilde basar ve yukarı sıçrar.
- Sıçramada kollardan güç alınır. Gövde dik, gözler karşıya bakar. Ayaklar birbirine paraleldir ve gövde öne doğru olacak şekilde düşüş gerçekleştirilir (Görsel 1.2.35).
- Her öğrencinin pekiştirene kadar hareketleri tekrar etmesi sağlanır.



Görsel 1.2.35



Görsel 1.2.36

b) Üç Adım Atlama

Art arda üç sıçrama hareketi yapılarak uygulanan atletizm dalıdır. Üç adım atlama; yaklaşma koşusu (hızlanma), sekme (ilk sıçrama), adım alma (ikinci sıçrama), atlama (son sıçrama) ve konma (düşme) biçimindeki hareketlerden oluşur. Üç adım atlamada önemli olan, koşudan sonra yere üçüncü temasta en uzak mesafeye ulaşmaktır (Görsel 1.2.36).

Sporcu, hızlanma koşusuyla tek ayağı üzerinde havalanır ve aynı ayağının üzerine düşerek yeni bir sıçrama hareketi ya da adımlama yapar. Adım için diğer ayağının üzerine düşmesi gerekir.

Bu süre içinde sporcu koşu alanı ya da sentetik alan diyebileceğimiz alandadır. Üçüncü sıçramayı yapıp uzun atlamadaki gibi yükselerek havada mesafe alır ve havuza düşer (Görsel 1.2.37). Üç adım atlama yarışmalarında sporcunun altı hakkı vardır, en iyi dereceyi yapan sporcu birinci olur. Sporcular, atlayış sırasında yanlış ayağıyla ya da kasten yere dokunursa faul yapmış olur ve atlayış geçersiz sayılır.



Görsel 1.2.37

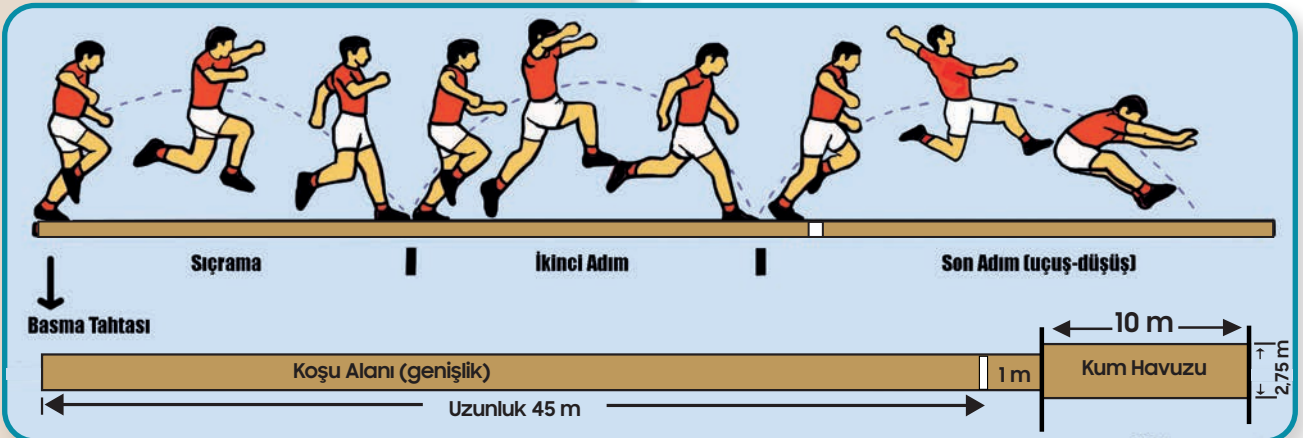
Atlama Uygulaması

Aşağıda verilen atlama uygulamalarını öğrencilere yaptırınız.

- Hız alma koşusundan sonra basma tahtasına basılarak sıçradığı ayak üzerine düşen öğrenci tekrar sıçrama (adımlama) hareketini gerçekleştirir ve diğer ayağının üzerine düşer.
- İkinci adımını basarak yükselir, havada kollarından kuvvet alarak ayaklar paralel havuza düşme hareketini gerçekleştirir (Görsel 1.2.38).
- Her öğrencinin pekiştirene kadar hareketleri tekrar etmesi sağlanır.

Alıştırma

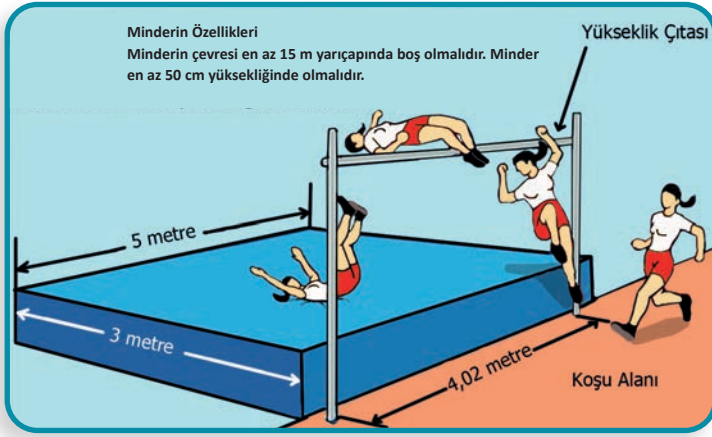
- Belirlenen mesafelere sırayla huniler yerleştiriniz.
- Sıraya geçen öğrencilere huniler üzerinden bir dizlerini yukarıya çektilererek sıçrama çalıştırınız.
- Jimnastik minderi ve kasa parçalarını aralıklarla yerleştiriniz. Öğrencilerinize 10 m'lik koşunun ardından sırasıyla minderden atlama, kasada tek ayak yukarı sıçrama ve çift ayak düşme alıştırmalarını yaptırınız.



Görsel 1.2.38



Görsel 1.2.39



Görsel 1.2.40

Alıştırma

- Öğrencileri tek sıraya geçiriniz.
- Öğrencilere kavis alınarak yaklaşma koşusu yaptırınız. Koşunun sonunda sol ayak üzerinde sıçratarak öğrencilerin sağ dizlerini ve sağ kollarını yukarı çektiniz. Solak öğrencilere bunun tersini yaptırınız.
- Yaklaşma koşusunun sonunda konulan engelden (Engel yüksekliği 1 metre civarında olmalıdır.) sırayla makas geçişi yaptırınız.
- Yüksek minderin önüne basma tahtası koyunuz. Öğrencilerinizi sırası geldikçe basma tahtasına çıkartıp çitacı veya çitasız mindere sırtı dönük atlayış yaptırınız. Buradaki amaç, öğrenciye çitadan sırtüstü geçişte (flop tekniği) vücut ve bel pozisyonunu kavratmaktır.

c) Yüksek Atlama

Yaklaşma koşusuyla hız aldıktan sonra, iki dik sehpanın arasındaki çitanın üzerinden atlayarak geçiş yapılan atletizm dalıdır. Bu atlamada kural, vücudun çitanın üzerinden çitayı düşürmeden geçirilmesidir. Sporunun çitaya değmesi faul'dür (Görsel 1.2.39). Yüksek atlamada mesafe dikey olarak ölçülür. Çita yüksekliği her başarılı turdan sonra en az 2 cm yükseltilir. Yüksek atlamada yarışmacının uyması gereken en önemli kural, sıçramayı tek ayağı ile yapmasıdır. Yüksek atlama sıçrama, çitayı geçiş ve konma aşamalarından oluşur. Yüksek atlamada yarışmacılar ilk atlayacakları yüksekliği kendileri seçerler ve alt sınırın yukarısında olmak kaydıyla herhangi bir yüksekliği atlamadan geçebilirler. Buna pas geçme denir. Pas geçilen yükseklikten sonraki yüksekliği geçemezse sporunun derecesi son kez geçebildiği derece olarak alınır. Ancak sporcular, art arda yapılan üç başarısız atlama sonrasında elenirler. En yüksek dereceyi gerçekleştiren sporcu yarışmayı kazanır. Beraberlik hâlinde, üç deneme hakkından en azını kullanan sporcu yarışmayı kazanır. Bu durumda da beraberlik bozulmazsa toplam atlayış sayısı en az olan kazanır. Yarışmacı atlama sırasında iki ayağıyla sıçrarsa, çitayı geçmeden düşerse, atlama yapılırken çitaya çarparak çitayı düşürürse başarısız sayılır.

Atlama Uygulaması

Aşağıda verilen atlama uygulamalarını öğrencilere yaptırınız.

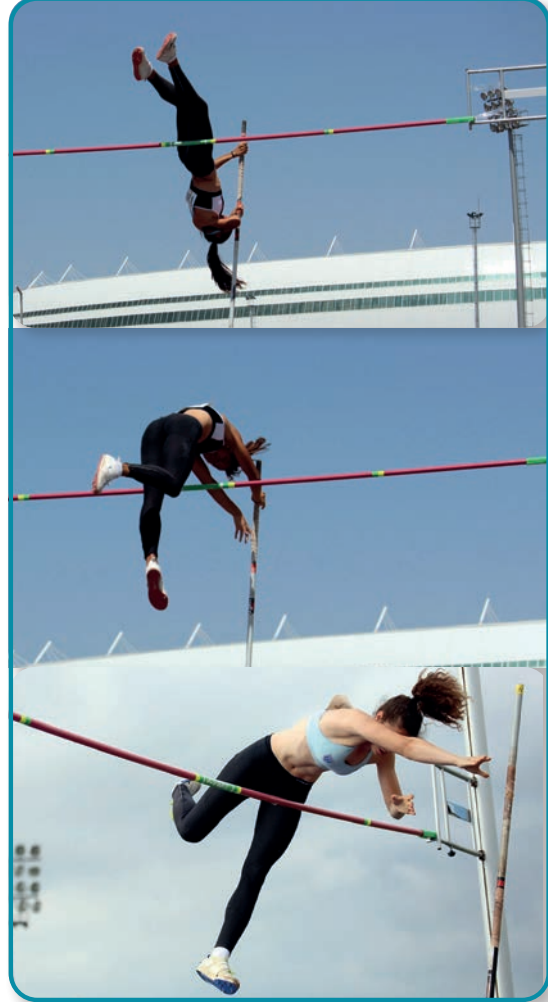
- 5-6 koşu adımı mesafesinden koşulur.
- Sıçrama yapıp savurma bacağı bükülerek yukarı kaldırılır.
- Sırt mindere dönük çitadan geçilir ve omuzların üzerine düşülür.
- Mindere düştükten sonra geriye takla atmaya çalışılır (Görsel 1.2.40).
- Çalışma beceri kazanılana kadar tekrar edilir.
- Çita boyu, öğrenci çitayı düşürmeden geçtiğinde yükseltilir.
- Her öğrencinin hareketleri pekiştirene kadar tekrar etmesi sağlanır.

ç) Sırıkla Yüksek Atlama

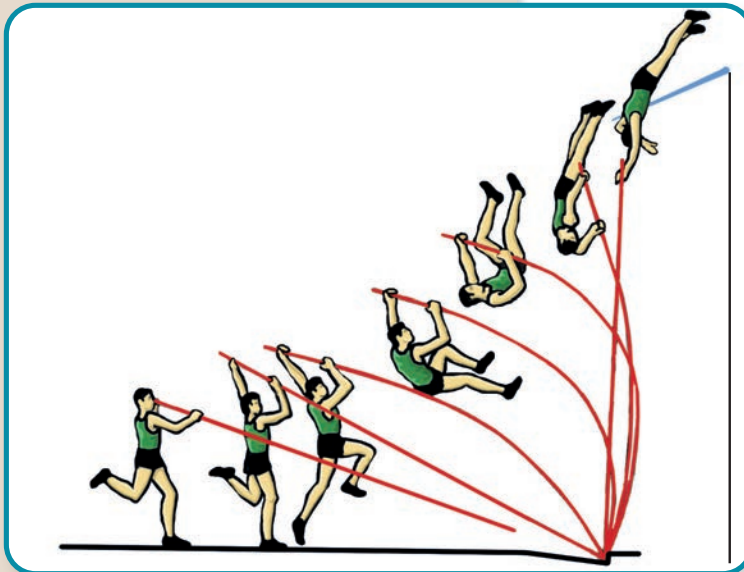
Yatay bir çitanın üstünden demir ya da sertleştirilmiş plastikten bir sırık yardımıyla atlamaya dayanan atletizm dalıdır. Sırıkla yüksek atlama sporunda sporcunun tekniğini, gücünü, süratini birleştirmesinin yanında cesareti ve jimnastiğe yatkınlığı da ön plana çıkmaktadır.

Sırıkla yüksek atlama 45 m uzunluğundaki bir pistte koşulur. Çıta uzunluğu ortalama 5 m olup çitanın ağırlığı 2 kg'dır. Bu branşta atlama yapıldıktan sonra 1 m yüksekliğindeki mindere düşülür. Sırıkla yüksek atlamada sporcu, her yükseklik için üç atlama hakkı kullanır. Sporcu tespit edilen en az yükseklikten başlamayabilir. Yani isterse daha yüksek değerle başlayabilir. Bir sporcu art arda üç başarısız atlayış yaparsa elenir. Sporcu isterse bir ya da iki başarısız atlayıştan sonra kalan atlayış hakkını, daha yüksek bir çitada deneyebilir. Her başarılı turdan sonra çıta en az 5 cm yükseltilir. Atlama sırasında sıriğin kırılması hata sayılmaz. Sırığı tutmanın iki yöntemi vardır: Birincisi el üstü, ikincisi el altıdır. Sporcu iki teknikten birini kullanarak yaklaşma koşusuna başlar. Sırığın saplama kazanına yerleştirilmesini, bükülen sıriğin ucunda sporcunun havaya yükselmesi izler. Ardından ellerle sırıkta yükselme ve ayaklarla uzanma hareketi başlar. Buna sallanma hareketi denir. Sallanmanın ardından çekme hareketi başlar. Bu hareket esnasında sporcunun sırtı yere doğru olup sporcu sırıkla daha da yükselmek için itme hareketine geçer (Görsel 1.2.41). Düşüşün ayakların üzerinde yapılması, sporcunun sağlığı açısından önemlidir.

Konma, uzun oturuş vaziyetinde kalça üzerine olacak şekilde iniş hareketiyle atlama tamamlanır. Birbirini izleyen bu hareketleri yükseliş esnasında gerçekleştirmesi gereken sporcunun jimnastik becerisi, yüksek olmalıdır.



Görsel 1.2.41



Görsel 1.2.42

Alıştırma

- Öğrencilere alttan ve üstten sırik tutma tekniklerini gösteriniz. Sırıgın burnu yerden 90 derece yukarıda olacak şekilde sıriğı indirip kaldırma çalışması yaptırınız.
- Sırayla iki elle sırik tutarak 15–20 metre koşma çalışması yaptırınız. Burada dikkat edilmesi gereken noktanın koşu sırasında sıriğın kazana temas edeceği uç noktanın yukarıda tutulması olduğunu söyleyiniz. Son birkaç adımda sıriğın ucunun aşağı doğru alınabileceğini belirtiniz.
- Öğrencileri sıraya geçirin. Bir tarafa üst üste üç parça kasa yerleştiriniz. Kasadan 4–5 metre uzağa düşüş için minder koyunuz. Sırayla kasa-ya çıkan öğrencilerin sıriğı tutarak sırik üzerinde beklemelerini, mindere önce ayaklarıyla temas etmelerini, sonra sırtüstü düşme çalışması yapmalarını sağlayınız (Görsel 1.2.43).

Not: Sırıkla atlayış sırasında kollarla yükselme ve ayaklarla yukarı erişme çalışmalarını ileriki düzeylerde yaptırabilirsiniz.

Atlama Uygulaması

Aşağıda verilen atlama uygulamalarını öğrencilere yaptırınız.

- Öğrenciler, sırayla sırikla yaklaşma koşusu yaparlar.
- Yaklaşma koşusunun sonunda sıriğın ucu kazana saplanır. Sıçrama ayağı hızlı bir şekilde yerden kesilir ve gövde dik tutulur. Sol kol dirsekten bükülürken sıriğı yukarıda tutan sağ kol gergin durumdadır. Sol kol, sıriğı ileri iterek sağ kol ise aşağı çekerek bükme hareketini gerçekleştirir.
- Çıtanın üzerinden geçiş sırasında gövde tamamen koşu yönüne doğru döndürülür. Geçiş tamamlanırken sırik bırakılır ve ayaklar üzerine düşülerek atlayış tamamlanır (Görsel 1.2.42).
- Her öğrencinin hareketleri pekiştirene kadar tekrar etmesi sağlanır.

Görsel 1.2.43

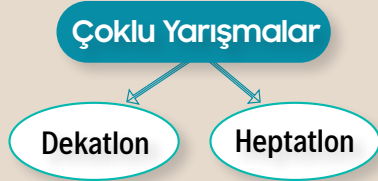


Aşağıdaki soruları etkileşimli tahtada öğrencilere göstererek öğrencilerin cevaplamaını sağlayınız.

Sınama

1. Üç adım atlamada sporcuların kaç deneme hakkı vardır?
A) 3 B) 4 C) 5 D) 6 E) 7
2. Yüksek atlamada her başarılı turdan sonra çıta kaç cm yükseltilir?
A) 1 B) 2 C) 3 D) 4 E) 5
3. Yüksek atlamada sporcular art arda yapılan kaç başarısız atlamada elenirler?
A) 1 B) 2 C) 3 D) 4 E) 5
4. Sırıkla yüksek atlamada sporcuların her yükseklik için kaç atlama hakkı vardır?
A) 1 B) 2 C) 3 D) 4 E) 5
5. Sırıkla yüksek atlamada her başarılı atlayıştan sonra çıta en az kaç cm yükseltilmelidir?
A) 1 B) 2 C) 3 D) 4 E) 5

1.2.1.1.4. Çoklu Yarışmalar



a) Dekatlon

On branştan oluşan pist ve saha yarışıdır. Sürat, kuvvet, dayanıklılık ve beceri isteyen, erkekler arasında yapılan karışık yarışmalardır. Bu yarışma art arda iki gün içerisinde gerçekleşir ve sporcuların 10 branştaki performansları birlikte değerlendirilir. Sporcuların elde ettiği dereceler IAAF'ın (Uluslararası Atletizm Federasyonları Birliği) hazırladığı puan cetveline göre yapılır. Sporcunun herhangi bir branştaki sıralaması önemli değildir. Önemli olan, 10 yarışmada topladığı puandır.

Birinci gün; 100 metre, uzun atlama, gülle atma, yüksek atlama ve 400 metre koşusu yapılır (Görsel 1.2.44). İkinci gün; 110 metre engelli, disk atma, sırıkla yüksek atlama, cirit atma ve 1.500 metre koşusu yapılır (Görsel 1.2.45).

Dekatlon 1. Gün



Görsel 1.2.44

Dekatlon 2. Gün



Görsel 1.2.45

Heptatlon 1. Gün



Görsel 1.2.46

b) Heptatlon

Sporcular 2 gün içerisinde 7 branşta yarışmak zorundadırlar. Dekatlon gibi; sürat, kuvvet ve beceri isteyen, kadınlar arasında yapılan ve 7 daldan oluşan kombine yarışmalardır. Atletizmin en zor yarışmalarındandır. Birinci gün; 100 metre engelli, gülle atma, yüksek atlama ve 200 metre koşuları (Görsel 1.2.46). İkinci gün; uzun atlama, cirit atma ve 800 metre koşuları yapılır (Görsel 1.2.47).

Heptatlon 2. Gün



Görsel 1.2.47

Aşağıdaki soruları etkileşimli tahtada öğrencilere göstererek öğrencilerin cevaplamaını sağlayınız.

Sınama

- Yandaki branşları aşağıdaki tabloda doğru olan yerlere yazınız.

	1. Gün	2. Gün
Dekatlon	1. 2. 3. 4. 5.	1. 2. 3. 4. 5.
Heptatlon	1. 2. 3. 4.	1. 2. 3.

100 m	110 m Engell
Gülle Atma	Yüksek Atlama
Disk Atma	Sırtla Yüksek Atlama
800 m	400 m
Cirit Atma	1.500 m
100 m Engelli	3000 m
Uzun Atlama	200 m

85. sayfadaki sınama bölümünü çoğaltarak öğrencilerinize dağıtınız. Öğrencilerin bu bölümdeki soruları cevaplamalarını sağlayınız.



Yukarıdaki atletizm branşlarını aşağıdaki ifadelerle eşleştirerek görselin numarasını ifadenin karşısındaki boşluğa yazınız.

- Gülle atma.....
- Cirit atma.....
- Çekiç atma.....
- 110 metre engelli koşu.....
- Uzun atlama.....
- Sırıkla yüksek atlama.....
- Yüksek atlama



1.2.1.2. Voleybol

Öğrencileri Derse Hazırlama

- İyi bir voleybol oyuncusunda olması gereken özelliklerin neler olduğunu öğrencilere sorunuz. Bu konunun tartışılmasını sağlayınız.
- Voleybol sporunun oyuncunun fiziksel özellikleri ile ilgisi olup olmadığını öğrencilerin açıklamasını isteyiniz.



Spor ve Hayat

Aşağıdaki metni öğrencilerinize okuyunuz. Öğrencilerinizin metin hakkındaki fikirlerini alınız.

Neslihan DEMİR (1983, TÜRKİYE)

Voleybol hayatına 1995 yılında Eskişehir DSİ'de başlamıştır. On dört yaşında ilk transferini Yeşilyurt Spor Kulübüne yapmıştır. Dört sene sonra 2002 yılında yıldızının parladığı Vakıfbank Güneş Sigortaya transfer olmuştur. Sonraki yıllarında İspanya'nın Spar Tenerife Marichal Spor Kulübüne transfer olduğunda daha ilk maçında yaptığı 34 sayılık skoru ile "Demir Yumruk" lakabını almıştır. 2008-2010 sezonlarında eski takımı, Vakıfbank Güneş Sigortada tekrar forma giymiş ve 2010-2011 sezonunda Ezcacıbaşı Spor Kulübüne imza atmıştır. On altı yaşında ilk kez A Millî Voleybol Takımı forması giyen ve voleybol hayatı boyunca birçok ödül alan başarılı bir millî voleybolcudur.

Voleybol: File ile ikiye bölünmüş bir oyun alanı üzerinde iki takım arasında oynanan bir spordur. Oyun alanına sınır çizgileri dâhildir. Oyunun amacı, topu file üzerinden geçirerek rakip alanda topun yere temas etmesini sağlamaktır. Takımların blok teması hariç üç kez topa vurma hakkı vardır. Top, oyuna servis atışıyla sokulur. Oyunun servis atışıyla başlayıp topun oyun dışı kalmasına kadar devam etmesine “ralli” denir. Ralliyi kazanan takım bir sayı alır. Sayıyı alan takım servis kullanarak oyunu başlatır ve oyuncular saat yönünde bir pozisyon döner.

1.2.1.2.1. Oyun Kuralları

Oyun Sahası

Oyun alanı, iki yan ve iki dip çizgiden oluşur. Yan ve dip çizgilerin her ikisi de oyun alanının sınırlarına dâhil kabul edilir. Orta çizgi kalınlığının tamamı, her iki oyun alanının da sınırları içerisinde kabul edilir. Libero değişim bölgesi, serbest bölgenin yedek oyuncuların bulunduğu tarafındaki bir bölümü olup hücum çizgisi uzantısından dip çizgiye kadar olan alanla sınırlıdır (Görsel 1.2.49). Topun çevresi 65–67 cm ve ağırlığı 260–280 g'dır (Görsel 1.2.48).



Bilgi Notu



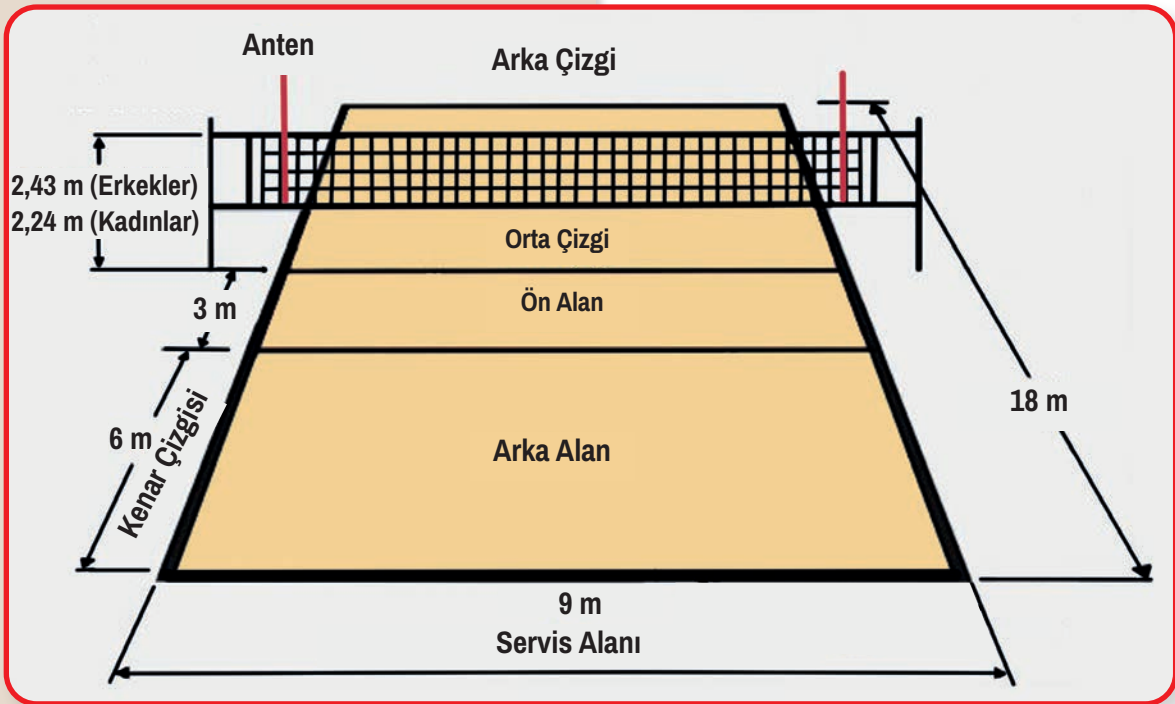
FIVB: Uluslararası Voleybol Federasyonu (1947)



TVF: Türkiye Voleybol Federasyonu (1958)



Görsel 1.2.48



Görsel 1.2.49: Örnek voleybol sahası

Takımlar

Bir takım en fazla 12 oyuncudan oluşur ancak Uluslararası Voleybol Federasyonunun (FIVB, Fédération Internationale de Volleyball) düzenlediği büyükler resmî dünya müsabakalarında en fazla 14 oyuncu yazı cetveline kaydedilir. Libero hariç oyuncuların forma rengi ve tasarımı tek tip olmalı ve formalar 1'den 20'ye kadar numaralandırılmalıdır. Takım kaptanı, libero haricinde bir oyuncu olmalıdır, libero kaptan olamaz.

Maçın Başlangıcı ve Takım Dizilişi

Maç kura çekimiyle başlar. Kurayı kazanan takım, servis kullanma ya da oyun alanını seçme hakkına sahip olur. Her takımın sahada daima 6 oyuncusu bulunur. Set veya maç için eksik ilan edilen takım, seti veya maçı kaybeder. Rakip takıma seti kazanması için gerekli olan sayılar ya da setler verilir. Eksik takım, sayılarını ve setlerini korur. Oyuncuların dizilişini, takımın maç başındaki dizilişi belirler ve oyuncular bu sırayı koruyarak dönüşlerini devam ettirir. Antrenör oyuncuların dizilişini maç başında hakeme teslim eder. Oyuncuların dizilişi ile hakeme teslim edilen dizilişin çelişki göstermesi durumunda; hata, maçın başında tespit edilirse düzeltilir ve takıma ceza verilmez. Hata, set başladıktan sonra tespit edilirse hata yapan takımın dizilişi doğru pozisyona getirilir. Hatanın başlangıcından tespit edildiği ana kadar takımın kazandığı sayılar iptal edilir ve rakip takımın sayıları aynen geçerli kalır. Buna ek olarak rakip bir sayı ve servis atma hakkını elde eder.

Pozisyonlar

Oyuncular, sahaya belirlenen pozisyonda çıkmalıdır. Ön hat oyuncuları 2 (sağ), 3 (orta), 4 (sol); geri hat oyuncuları ise 1 (sağ), 6 (orta), 5 (sol) numaralıdır. Geri hat oyuncuları, pozisyon olarak ön hat oyuncularına göre orta çizginin daha gerisinde yer almalıdır. Hata yapmamak için dikkat edilmesi gereken nokta ön hat oyuncularının ayaklarının, bir kısmı dahi olsa, orta çizgiye geri hat oyuncularının ayaklarından daha yakın olmasıdır.

Aynı zamanda sağ ve sol tarafta bulunan ön bölge oyuncularının ayaklarının bir kısmı, yan çizgiye geri bölge oyuncularından daha yakın olmalıdır. Servis atışından sonra oyuncular, serbest bir şekilde hareket edebilir ve herhangi bir pozisyon alabilir.

Pozisyon Hatası

Servis atan oyuncunun topa vurduğu anda oyuncunun takım arkadaşlarının doğru pozisyonda olmaması durumunda takım, pozisyon hatası yapmış olur. Servisi karşılayan takım da servis atıldıktan sonra yanlış pozisyonda ise pozisyon hatası yapmış sayılır. Kurallara uygun olmayan oyuncu değişikliği ile oyun alanına girmiş bir oyuncu için de pozisyon hatası geçerlidir. Pozisyon hatalarında rakip takıma bir sayı ve servis atma hakkı verilir. Oyuncuların pozisyonları düzeltilir.

Dönüş

Dönüş, takımın başlangıç dizilişine göre belirlenir ve set boyunca bu şekilde devam eder. Servisi karşılayan takım, servis atma hakkını kazandığı zaman saat yönünde bir pozisyon döner: 2 numaralı pozisyonda bulunan oyuncu 1 numaralı pozisyona gelir, 1 numaradaki ise 6 numaraya geçer. Dönüş sırasındaki hatalarda takımın kazandığı sayılar iptal edilir. Böyle durumlarda rakip takıma bir sayı ve servis atma hakkı verilir.

Oyuncu Değişikliği

Başlangıç dizilişinde yer alan bir oyuncu, bir sette yalnız bir defa oyundan çıkar ve tekrar oynamak için aynı forma numaralı arkadaşıyla yer değiştirebilir. Kurallara uygun olmayan bir değişiklik yapıldığında hatanın yapıldığı andan itibaren takımın kazandığı sayılar iptal edilerek rakibe bir sayı ve servis atma hakkı verilir. Oyuncu değişikliği, oyuncu değişimi için belirlenen bölgeden yapılmalıdır.

Takım Vuruşları

Oyundaki bir oyuncunun top ile her teması bir vuruş sayılır. Bir takımın blok hariç üç vuruş hakkı vardır. Bir oyuncu, art arda iki kez topa vuramaz ancak blok, vuruş olarak değerlendirilmediği için blok temasını yapan oyuncu, tekrar vuruş yapabilir. Eğer iki veya üç kişi topa aynı anda temas ettiyse bu, iki veya üç vuruş (blok hariç) olarak değerlendirilir.

Servis

Servis, topun servis bölgesinde bulunan geri hat oyuncusunun atışıyla oyuna sokulmasıdır. Birinci set ile netice setinin (5. Set) ilk servisi, kura atışıyla belirlenir. Diğer setlerde ise bir önceki sette servisle başlamayan takım, oyunu servis atışıyla başlatır. Servis kullanan takım, sayı kazandığında son servisi atan oyuncunun servis atışıyla oyun devam eder. Servis karşılayan takım sayı kazandığında ise servis kullanılmadan önce takım bir pozisyon döner ve geri sağ pozisyonunda bulunan oyuncu servis atar (1 numara pozisyonu). Servis atışı sırasında top havaya atılmalı ve elin ya da kolun herhangi bir kısmıyla topa vurulmalıdır. Oyuncu vuruş ya da sıçrama anında oyun alanına (dip çizgi dâhil) temas etmemelidir. Servis, hakemin düdük sesini takip eden 8 saniye içinde kullanılmalıdır. Başhake-min düdüğünden önce kullanılan servis iptal edilir ve tekrarlanır.

Hücum Vuruşu

Servis ve blok hariç olmak üzere topu rakip takıma yönelten bütün vuruşlar, hücum vuruşu olarak değerlendirilir. Topun tamamının file üzerinden geçmesi veya topun rakip oyuncuya temas etmesi durumunda hücum vuruşu tamamlanmış olur.

Filenin Diğer Tarafına Uzanma

Blok esnasında rakibin hücum vuruşu öncesi veya vuruş anındaki oyununu engellemek kaydıyla rakibin hücum vuruşunu takiben filenin diğer tarafındaki topa dokunulabilir. Hücum vuruşunun kendi oyun boşluğunda yapılmış olması kaydıyla oyuncu, hücum vuruşunu yaptıktan sonra oyuncunun elinin filenin diğer tarafına geçmesine izin verilir. Ayrıca ayakların rakip alana geçmesine, ayakların en azından bir kısmının çizgiyle temas etmesi hâlinde izin verilir.

File ile Temas ve File Hataları

Oyuncuların file ile teması, hata olarak değerlendirilir. Bir oyuncunun rakibin hücum vuruşu öncesi veya sırasında rakibin oyun boşluğundaki topa

ya da rakip oyunculara dokunması, filenin altından rakibin oyun boşluğuna geçip rakip oyuncuların oyunlarını etkilemesi ve ayaklarının tamamını rakip alana geçirmesi hata olarak kabul edilir.

Hücum Vuruşunda Kısıtlamalar ve Hatalar

Ön hatta bulunan oyuncu, topla temasını kendi oyun boşluğunda yapması şartıyla hücum vuruşunu tamamlayabilir. Geri hatta bulunan oyuncu ise ön bölgenin gerisinden hücum vuruşu yapabilir ancak oyuncunun ayakları hücum çizgisine değmemelidir. Geri hat oyuncusunun vuruştan sonra ön bölgeye düşmesinde bir sakınca yoktur. Eğer top filenin üst kenar seviyesinin altında ise bir geri hat oyuncusu da ön bölgeden hücum vuruşunu tamamlayabilir. Vuruş anında top; file üst kenar seviyesinin üzerindeyken liberonun hücum vuruşu yapması ya da bir geri hat oyuncusunun ön bölgeden hücum vuruşu yapması, topu haricî alana vurması, rakip takımın oyun boşluğu içindeki topa vurması hata olarak değerlendirilir.

Blok ve Blok Yapma Hataları

Blok, fileye yakın olan ön hat oyuncularının rakipten gelen topu önlemek ve sayı olmasına engel olmak amacıyla file önündeki hareketleridir. Blok sırasında vücudun herhangi bir bölümünün fileye temas etmemesi gerekir. Rakip oyuncunun oyununa müdahale etmemek kaydıyla oyuncu, ellerini ve kollarını filenin diğer tarafına geçirebilir. Blok teması, vuruş hakkından sayılmaz ve rakibin servisine blok yapılmaz.

Geri hat oyuncusu veya libero bloğa katılırsa, servise blok yapılırsa, top bloktan harice gönderilirse, blok yapan oyuncu rakibin hücum vuruşundan önce oyun boşluğundaki topa değerse bunlar hata olarak değerlendirilir.

Sayı

Bir takım; top rakip alanda yere temas ettiği anda, rakip takım hata yaptığı anda ya da rakip takım bir ihtarla cezalandırıldığında sayı kazanır.

Setin ve Maçın Kazanılması

Üç set alan takım maçı kazanır. Her bir set en az 2 sayı farkla kazanılır ve setlerde 25 sayıya ulaşan ilk takım seti kazanmış sayılır. Setlerde 2-2'lik eşitlik olması durumunda 5. set (netice seti) oynanır ve yine 2 sayı fark olmak kaydıyla 15 sayıya ulaşan ilk takım oyunu kazanır. Maça çıkmayan takım, setleri 25-0 ve maçı 3-0'lık sonuçla kaybetmiş sayılır.

Mola ve Fasıla

Her takımın her sette en fazla iki mola ve altı oyuncu değişikliği hakkı vardır. Molaların her biri 30 saniye sürmektedir. Ayrıca maçı önde götüren takım, 8 ve 16'ncı sayılara ulaştığında takımın 60 saniyelik teknik mola hakkı vardır. Netice setinde teknik mola yoktur, her takım 30 saniyelik iki mola hakkına sahiptir. Fasıla, iki set arasındaki süredir ve bu süre 3 dakikadır. Bu sürede oyun alanları değiştirilir. Organizatörün talebi üzerine ikinci ve üçüncü set arası 10 dakikaya kadar uzatılabilir.

Oyun Alanlarının Değişimi

Takımlar netice seti hariç her set bitiminde saha değişikliği yapmalıdır. Netice setinde 8. sayıya ilk ulaşıldığında oyun alanları değiştirilir, oyuncu pozisyonları ise aynı kalır.

Libero

Her takım, müsabaka cetveline en fazla iki oyuncusunu özel defans oyuncusu "libero" olarak belirleyebilir. Oyun alanında sadece bir libero bulunabilir ve liberonun giyeceği forma, renk olarak takım arkadaşlarının formalarından farklı olmalıdır.

Libero, bir geri hat oyuncusu olarak belirlenmiş ve liberonun hareketleri buna göre sınırlandırılmıştır. Libero; blok yapamaz, servis atamaz,

temas anında top file üst kenar seviyesinin üzerindeyse oyun alanı ve serbest bölge dâhil olmak üzere hücum vuruşu yapamaz. Libero değişikliği sınırsızdır. Herhangi bir liberoyla yer değiştiren oyuncu, her iki liberodan birinin yerine oyuna dâhil olabilir. Asıl libero ise ikinci libero ya da kendisiyle değiştirilen oyuncu yerine oyuna girebilir. Libero ile yapılan oyuncu değişiklikleri libero değişim alanından olmalıdır. Libero bazı sebeplerden dolayı oyuna devam edemezse, liberonun yer değiştirdiği oyuncu dışında başka bir oyuncu libero olarak belirlenebilir.

Cezalar

Hatanın ciddiyetine bağlı olarak başhakem oyuncuya ihtar, oyundan çıkarma ya da diskalifiye cezası verebilir. Küçük hatalarda uyarı anlamında önce sözlü uyarı daha sonra sarı kart verilir. İhtar cezasında oyuncuya kırmızı kart ve rakibe bir servis atma hakkı ile sayı verilir. Saldırganlık davranışlarında oyundan çıkarma cezası verilir ve oyuncu derhâl değiştirilerek setin kalan kısmında oynatılmaz. Fiziksel saldırı veya tehditkâr davranış ile diskalifiye cezası alan oyuncu da derhâl değiştirilir ve maçı kalan kısmında oynayamaz. Bu oyuncu, böyle bir durumda müsabaka kontrol alanını terk etmek zorundadır. Oyundan çıkarma ve diskalifiye cezalarında oyuncuya sarı ve kırmızı kartlar aynı anda gösterilir. Aynı takım oyuncusunun maçtaki hatalı davranışları tekrarlanırsa ceza artarak uygulanmaya devam edilir.

Hakemler

Maç, başhakem, yardımcı hakem, yazı hakemi ve dört çizgi hakemi tarafından yönetilir. FIVB dünya ve resmî müsabakalarında 4 çizgi hakemi bulunulması zorunludur. Ancak 2 çizgi hakeminin olduğu durumlarda başhakem ve yardımcı hakemin sağ elleri hizasındaki köşelerde hakemler bulunabilir. Ayrıca Uluslararası Voleybol Federasyonunun düzenlediği resmî müsabakalarda bir skor hakemi bulunması zorunludur.

91. sayfadaki sınav bölümünü çoğaltarak öğrencilerinize dağıtınız. Öğrencilerin bu bölümdeki soruları cevaplamalarını sağlayınız.

Sınama

1. Voleybolda oyun sahasının boyu eni ise metredir.
2. Voleybolda takımlar kişiden oluşur ancak Uluslararası Voleybol Federasyonunun düzenlediği resmî müsabakalarda en fazla kişi listeye yazılabilir.
3. Voleybolda takımlar sahaya kişi ile çıkar.
4. Aşağıda verilen voleybol sahasını, oyuncuların yer alması gereken pozisyonlara göre doldurunuz.

File		
1, 2, 3, 4, 5, 6		

5. Başlangıç dizilişinde yer alan bir oyuncu, bir sette kaç kere oyundan çıkabilir ve oyuna nasıl geri dönebilir?
 - A) Sınırsız bir şekilde oyundan çıkıp istediği arkadaşının yerine oyuna girebilir.
 - B) Yalnızca bir kere oyundan çıkabilir ve çıktığı arkadaşıyla değişerek tekrar oyuna dâhil olabilir.
 - C) En fazla iki kere oyundan çıkabilir ve sadece ön bölge oyuncularıyla değişebilir.
 - D) En fazla üç kere oyundan çıkabilir ve sadece geri bölge oyuncularıyla değişebilir.
 - E) Oyuna asla dönemez.
6. Aşağıdaki ifadeleri kutucuklara doğru ise D, yanlış ise Y olarak işaretleyiniz.
 - Voleybolda iki set arası 3 dakikadır.

D	Y
---	---
 - Oyuncunun blok yaparak topa temas etmesi, vuruş hakkı olarak değerlendirilir.

D	Y
---	---
7. Aşağıdaki setlerden hangisi ya da hangileri kura atışıyla başlar?
 - A) Her set kura atışıyla başlar.
 - B) Yalnızca 1. set kura atışıyla başlar.
 - C) Yalnızca netice seti kura atışıyla başlar.
 - D) 1. set ve netice seti kura atışıyla başlar.
 - E) Yalnızca 2. set kura atışıyla başlar.
8. Setlerde 2-2'lik eşitlik olması durumunda seti oynanır ve sayıya ulaşan takım, maçı kazanır.
9. Her takımın her sette en fazla mola hakkı ve oyuncu değişikliği hakkı vardır. Molaların her biri saniye sürmektedir.
10. Setlerde 8 ve 16. sayılara ulaşıldığında saniyelik teknik mola uygulaması yapılır.



Görsel 1.2.50



Görsel 1.2.51



Görsel 1.2.52

1.2.1.2.2. Voleybolda Temel Duruş

Topun geldiği seviyeye göre sporcunun pozisyon alması ve böylece dengeli bir şekilde topun karşılanmasını sağlayan duruş pozisyonlarıdır. Temel duruş pozisyonları üç şekilde yapılabilir.

Yüksek Temel Duruş: Bacaklar omuz genişliğinde açık, gövde dik, dirsekler hafif bükülü ve eller alın hizasında açıktır ya da gövdenin yanında hazır pozisyonda bekler. Genellikle blok ve smaç öncesinde kullanılan duruş pozisyonudur (Görsel 1.2.50).

Orta Temel Duruş: Bacaklar omuz genişliğinden biraz daha açık, gövde öne hafif bükülü, kalça arkaya hafif çıkmış, dizler bükülü bir şekilde alınan pozisyonudur. Genelde servis karşılarken alınan bir duruş şeklidir (Görsel 1.2.51). Kollar topun geleceği yöne doğru bükülebilir.

Alçak Temel Duruş: Bacaklar omuz genişliğinden biraz fazla açık, dizler kalçadan öne eğik ve gövde bükülüdür. Genellikle yere yakın gelen topların karşılanmasında kullanılır (Görsel 1.2.52).

1.2.1.2.3. Voleybolda Isınma

- Hafif tempoda 5 dakikalık koşu yapılır ve vücut bölümlerinin ısınmasını sağlayacak açma-germe hareketleri gerçekleştirilir.
- Daha sonra öğrenciler iki gruba ayrılır ve ikişerli olarak file önüne gelir.
- File önünde blok yapacak şekilde sıçrama hareketi gerçekleştirilir. Kayma adımlarıyla sağa ya da sola doğru hareket tekrarlanarak sıranın arkasına geçilir.
- Top; ayaklardan başa ve baştan ayağa olmak üzere vücutla teması kesilmeden dolaştırılır.
- İkişerli olan öğrenciler, karşılıklı olarak (5-6 metre mesafeden) ellerindeki topları baş üstünden arkadaşlarına atarlar.
- Öğrenciler, bir önceki çalışmayı sağ ve sol elle atarak devam eder.
- Baş üzerinden top atma hareketi, öğrencilerin önce öne birkaç adım alıp çift bacak üzerinde sıçrayarak topu sert bir şekilde zemine çarptırıp arkadaşına atmasıyla devam eder.

1.2.1.2.4. Voleybolda Temel Teknikler

Voleybolda temel tekniklerin öğretim sırası aşağıdaki sıralamaya uygun olursa öğretimin verimi ve kalitesi artar.

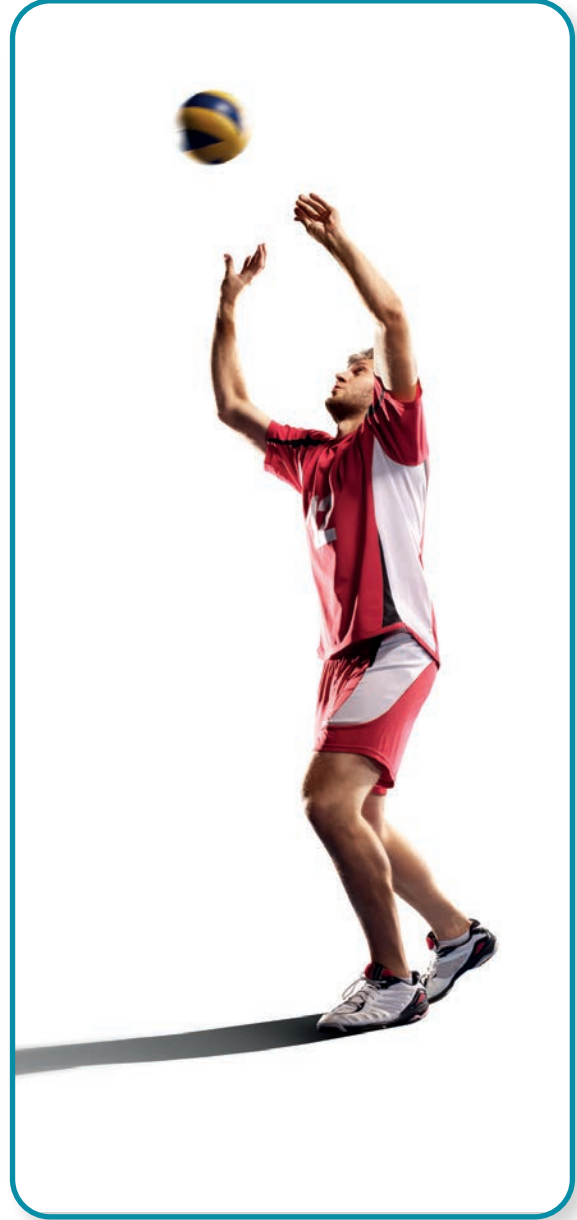
- a) Parmak pas
- b) Manşet pas
- c) Servis
- ç) Blok
- d) Smaç
- e) Plase
- f) Plonjon

a) Parmak Pas

Eller başın üzerinde alın hizasına alınır. Dirsekler ve kollar bir üçgen oluşturacak şekildedir. Avuç içleri birbirine hafif dönük, parmaklar topu karşılayacak şekilde açık ve başparmaklar gergindir. Topa temas tüm parmaklarla olur ancak yoğun olarak başparmak, işaret parmağı ve orta parmakla temas sağlanır (Görsel 1.2.53). Pas sırasında top, bileklerin hareketi ile yumuşatılır. Gözler her zaman toptadır. Pas atma sırasında topu itme hareketini, kollarla birlikte bacaklar da desteklemelidir (Görsel 1.2.54).

Vücudun kollarla birlikte topu itmesine piston hareketi denir. Piston hareketi, topun karşılanması ya da pas atılması sırasında vücudun ya da kolların hassasiyetini artırır. Böylece topun sporcunun isteği dışında çok süratli ya da çok yavaş hareket etmesine engel olur.

Parmak pas, servis karşılamada devam eden rallinin ilk karşılamalarında ve büyük oranda ikinci vuruşu kullanan pasör tarafından set kurmada kullanılır.



Görsel 1.2.53



Parmak pasta ellerin pozisyonu

Görsel 1.2.54



Görsel 1.2.55



Görsel 1.2.56



Görsel 1.2.57



Görsel 1.2.58



Görsel 1.2.59

Alıştırma

- Elleri başın üzerinde pozisyon aldırıp topu temas noktalarına değecek şekilde tutturunuz. Topun temas edeceği noktaları kavratınız.
- Alçak kontrol parmak pas çalışması ile öğrencilere parmakları baş üzerinde, topu fazla yükseltmeden kendi kendine parmak pas yaptırınız. Kontrol parmak pas sırasında piston hareketi de yaptırınız.
- Yüksek kontrol parmak pas çalışmasında topu, baş üzerinde yüksek attırarak parmak pas çalışması yaptırınız.
- Kontrol parmak pas çalışmasının devamında yüksek kontrol parmak pas çalışması yaptırınız ve topun yere düşmesi gerektiğini söyleyiniz. Hemen arkasından yerden havalanan topun altına girilerek tekrar yüksek kontrol parmak pas yaptırınız.
- Karşılıklı iki öğrenciden birine top veriniz. Bir öğrenciye arkadaşına doğru topu yüksek attırınız ve diğer öğrenciye top yere düştükten sonra topun altına girmesini söyleyiniz. Topu piston hareketiyle birlikte arkadaşına parmak pasla attırınız. Belirlenen tekrar sayılarıyla hareketi sürdürünüz.
- Oturarak karşılıklı parmak pas çalışması yaptırınız (Görsel 1.2.55).
- Duvarda belirlenen hedefe parmak pas çalışması yaptırınız (Görsel 1.2.56).
- İki kişiye parmak pas yaptırınız (Görsel 1.2.57).
- Karşılıklı pas yaparken eşlerden birini öne, geriye adım alarak çalıştırınız (Görsel 1.2.58).
- Karşılıklı 4-5 metre mesafede iki gruba ayrılan öğrencilere pas yaptırınız. Pası atan oyuncunun karşı sıranın arkasına koşmasını söyleyiniz (Görsel 1.2.59).
- Üçgen olacak şekilde üçerli gruba ayrılarak öğrencilerin çaprazlarına parmak pas atmasını sağlayınız. Pası atanın kendi sırasının arkasına geçmesini sağlayınız (Görsel 1.2.60).

- Üçgen olacak şekilde üçerli gruba ayrılarak öğrencilerin çaprazlarına parmak pas atmasını sağlayınız. Pası atanın kendi sırasının arkasına geçmesini sağlayınız (Görsel 1.2.60).



Görsel 1.2.60

b) Manşet Pas

Genellikle alçak duruş pozisyonu alınarak yapılan vuruş şeklidir. Kollar omuzlardan itibaren ger-gindir. Ellerden biri, diğerinin içinde ve başparmaklar bitişik pozisyondadır. Manşet vuruşunda kollar düz ve bitişiktir. Topa her zaman kolun iç kısmıyla vurulur. Vuruşun dengeli olması için top, kol içinin orta kısmına denk getirilmelidir (Görsel 1.2.61). Vuruş sırasında kollar, öne ve yukarı hareket eder.

Manşet pas daha çok sert servisleri karşılamak için kullanılır. Vücut ağırlığının dengeli bir şekilde dağıtılması ve vücudun dengede kalması için ayakların pozisyonu önemlidir. Sporcu, topun hızına göre pozisyonunu ayarlamalı ve topun geliş yönüne doğru adım almalıdır (Görsel 1.2.62).

Uygulama Zamanı

Öğrencilerden dörderli gruplar oluşturunuz. Öğrencileri araçları amacına uygun ve doğru kullanması konusunda uyarınız. Gruptaki öğrencilerden birini ortaya geçirin. Sırayla veya geliş güzel parmak pas yaptırınız. Her öğrencinin ortaya pas vermesini, ortadaki öğrencinin de topu yönlendirmesini sağlayınız. Ortadaki öğrenciyi sırayla değiştirerek her öğrencinin ortaya geçmesine imkân tanıyınız.

✓ Bu uygulamanın amacı öğrencilerin iş birliği ve takım çalışmasının, koordinasyon becerilerinin ve kontrollü davranış özelliklerinin gelişmesini sağlamaktır.



Görsel 1.2.61



Görsel 1.2.62

Alıştırma

- Öğrenciye manşet pozisyonu aldırınız. Kollara temas edecek noktaya top koydurup topu, birkaç saniye kolların üzerinde tutturunuz (Görsel 1.2.63).
- Kontrol manşet pas yaptırarak öğrencinin manşet kontrolü geliştirmesini sağlayınız. Topu yükseltmeden çalışmaya başlayınız. Top kontrolü geliştikçe yüksek kontrol manşet çalışmasına geçiniz.
- Öğrencileri ikiye eşleştiriniz. Eşlerden birinin topu arkadaşının göğsüne doğru atmasını sağlayınız. Diğer eşin gelen topa manşet pasla karşılık vermesini sağlayınız (Görsel 1.2.64).
- Topu yukarıya attırıp, yerden seken topun altına girilip manşet pas ile topu kontrol ettiriniz (Görsel 1.2.65).
- Duvarda belirlenen bölgeye manşet pas çalışması yaptırınız (Görsel 1.2.66).
- Eşleşen öğrencilerden birinin topu sağa ya da sola doğru atmasını diğer öğrencinin adım alarak manşet pas ile karşılık vermesini sağlayınız.
- İki grup olan öğrencilerden biri diğerine sürekli parmak pas atarken diğerinin manşetle karşılık vermesini söyleyiniz (Görsel 1.2.67).
- Üçerli gruba ayrılan öğrencilerden ikisine parmak pas, diğerine ise manşet pas yaptırınız. Pası atanın kendi grubunun arkasına geçmesini söyleyiniz.



Görsel 1.2.63



Görsel 1.2.64



Görsel 1.2.65

Sınama

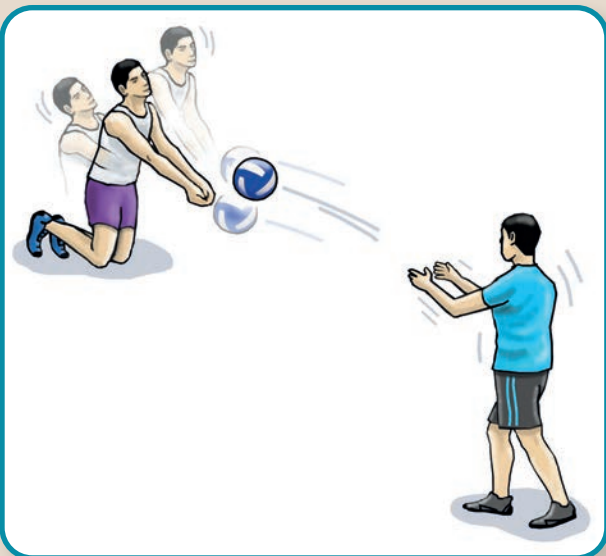
- Parmak pas ve manşet pasta ellerin nasıl konumlandırılacağını ve vuruşun nasıl gerçekleş-tirileceğini öğrencilere sorunuz.



Görsel 1.2.66



Görsel 1.2.67



Görsel 1.2.68

Uygulama Zamanı

Sınıfı üçlü gruplara ayırınız. Her grupta pas atacak bir oyuncu seçiniz. Gruplara parmak pas atacak öğrencileri 4-5 metre mesafe aralık bırakarak yerleştiriniz. Bu öğrencilerin grup başlarına parmak pas atmasını sağlayınız. Grup başındaki öğrencilerin de manşet pas ile karşılık vererek sıranın arkasına geçmesini sağlayınız. Topu düşürenin puan kaybedeceğini söyleyiniz. En fazla puan alan takımın yarışmayı kazanacağını belirtiniz.

- ✓ Bu uygulamanın amacı öğrencilerin öz güven ve kontrollü davranış özelliklerinin, iş birliği içerisinde çalışma alışkanlıklarının gelişmesini sağlamaktır.

Uygulama Zamanı

Öğrencileri ikiye eşleştiriniz. Birine top veriniz. Diğerinin atılan topu manşet pasla geri atmasını ve bu sırada yan kayma adımlarıyla sağa veya sola hareket etmesini sağlayınız. Toplu eş, arkadaşına topu atarken gidilecek yönü tayin etmesini söyleyiniz. Manşet alan öğrencinin diğerini takip etmesini sağlayınız. Mesafeyi, ortalama 2-3 metre olarak ayarlayınız. Bu çalışmayı geriye ve ileriye doğru da yaptırınız.

- ✓ Bu uygulamanın amacı öğrencilerin yön değiştirerek manşet pas yapmasını ve voleybol temel duruşunu hareketli bir şekilde uygulamasını sağlamaktır.

Uygulama Zamanı

Sınıfı ikiye eşleştiriniz. Eşlerden birinin, dizlerinin üzerine çökmesini sağlayınız. Diğerini 2 metre kadar ileride eşinin karşısında konumlandırarak ayakta duran öğrencinin topu atmasını sağlayınız. Çöken eş, topu manşet pasla karşılatınız. Topu atan öğrencinin pası karşılayacak öğrencinin üzerine doğru değil hafif önüne doğru pas atmasını sağlayınız. Manşet pas atan öğrencinin öne düşmeden pası karşılamasını sağlayınız (Görsel 1.2.68).

- ✓ Bu uygulamanın amacı öğrencilerin topa vurma çalışmaları ile kollarının hassasiyetini arttırmak, eşli çalışmalar ile iş birliği becerilerinin gelişmesini sağlamaktır.



Görsel 1.2.69



Görsel 1.2.70



Görsel 1.2.71



Görsel 1.2.72

c) Servis

Servis, voleybolda oyuna başlamak için yapılan vuruş çeşididir (Görsel 1.2.69). Servis, alttan ve üstten atılan servisler olmak üzere iki gruba ayrılır.

Altan Atılan Servisler

Voleybola yeni başlayanlar için uygulaması kolay olan bir servis atış hareketidir. Topu tutan el, ayağın biraz ilerisindedir. Top kısa bir yüksekliğe atılıp diğer elin genellikle bilek kısmıyla topa vurularak yapılan atıştır. Vücut dengesi için ayaklar, omuz genişliğinde açık; vücut, servis atılacak yöne doğru dönüktür. Sağ elini kullananların sol ayağı, sol elini kullananların sağ ayağı bir adım kadar öndedir. Bacaklar dizlerden bükülü, vücut hafif öne eğiktir. Bel hizasındaki top, kol içi ve bileğin yardımı ile 25–30 cm yukarı doğru atılır. Topa, diz ile bel arasında gergin olan diğer kolun el ayası ile vurulur. Topa vuran kol, topun gidiş yönüne doğru hareketini devam ettirir (Görsel 1.2.70).

Üstten Atılan Servisler

Topun baş üstü seviyeye atılarak yapıldığı vuruş hareketidir.

Tenis Servis: Smaç vuruş tekniği ile atılır. Sağ elini kullanan oyuncular sol ayağını bir adım öne alır. Top, sol elin avuç içi ile tutulur ve sağ kol omuz genişliğinde gergin olarak yukarı kaldırılır. Top, sağ kolun önüne yukarıya doğru atılır. Top yukarıya atılırken vücut ağırlığı arkadaki bacağa aktarılmalıdır. Top yukarıya giderken sağ kol, omuzdan geriye açılır. Top iniş hâlindeyken hızlı bir hareketle topa eriştiği yükseklikte avuç içi ile vurur (Görsel 1.2.71). Topa vuruş aşamasında topa vuran bileğin bükülmesine ve vücut ağırlığının öndeki bacağa aktarılmasına dikkat edilmelidir.

Smaç Servis: Sporcu, belirlenen servis atış alanında vücudu fileye dönük bir şekilde pozisyon alır. Topu tutan kol, dirsekten hafif bükülerek ileri uzatılır. Sağ kol ile topa vuranlar; sağ ayak yarım adım önde olacak şekilde vücudu dengeleyerek topu yükseğe ve ileriye, smaç adımılaması mesafesinde atarlar. Sporcu, adımlama ve sıçrama hareketiyle topa güçlü bir şekilde vurur (Görsel 1.2.72).

ç) Blok

Blok, rakibin hücum atışını etkisiz hâle getirmek için file üstünde tekli, ikili, üçlü olarak yapılan savunma hareketidir. Yüksek temel duruş pozisyonunda beklenir (Görsel 1.2.73). Rakibin atış yapacağı sırada zamanlama iyi ayarlanarak çift ayak üzerinde sıçrama hareketi yapılır. Sıçrama ile birlikte göğüsten çıkarılan kollar yukarıya doğru uzatılır. Burada dikkat edilmesi gereken nokta ellerin gergin, parmakların açık ve başparmakların arasından top geçmeyecek yakınlıkta tutulmasıdır (Görsel 1.2.74). Böylece topun geçişi engellenmeye çalışılır ve topun rakip sahaya düşerek sayı alınması sağlanır. Bloкта zamanlama çok önemlidir. Kötü zamanlama, topun bloktan sekmesine sebep olabilir.

Alıştırma

- Sınıfı iki gruba ayırınız. Voleybol sahasında bir servis çizgisinde bir grubu, diğer servis çizgisinde diğer grubu sıraya geçirip gruplara karşılıklı servis attırınız. Servis atışını kullanan öğrencinin sırasının sonuna geçmesini söyleyiniz.
- Öğrenilen tüm servis tekniklerini karşılıklı çalıştırınız.
- 7-8 metre gibi bir mesafeden file üzerine karşılıklı servis çalışması yaptırınız. Tüm öğrenciler teknikleri kavrayana kadar alıştırma sürdürünüz.



Görsel 1.2.73



Görsel 1.2.74



Görsel 1.2.75



Görsel 1.2.76



Görsel 1.2.77



Görsel 1.2.78

Alıştırma

- Öğrencilere duvarda blok sıçraması yaptırınız ve öğrencilerin sıçradıkları noktaya tekrar düşmesini sağlayınız (Görsel 1.2.75).
- İkişerli eşleştirdiğiniz öğrencilere, sıçrayarak birbirlerine havada iki elleriyle vuruş çalışması yaptırınız (Görsel 1.2.76).
- İkişerli olan öğrencilere, file üzerinde karşılıklı ellerini birbirine vurarak aynı noktaya düşme çalışması yaptırınız.
- Filenin bir tarafındaki öğrenciye parmak pas attırıp filenin diğer tarafındaki öğrenciye blok yaptırınız.
- Çalışmayı, filede aynı anda üçerli gruplar hâlinde uygulatınız.

d) Smaç

Smaç, hücumun ön hattında ve geri hattında ki oyuncuların file yüksekliğini aşan topa tek elle yaptıkları etkili bir vuruş şeklidir. Smaçta adımlama, sıçrama ve zamanlama atışın verimli olabilmesi için en gerekli temel unsurlardır. Oyuncu, top ile buluşacağı noktanın mesafesini hesap ederek adım almalıdır. Hafif bir geri yaylanma ile güç alınarak çift bacak ile sıçrama gerçekleştirilir, kollar yukarı alınır ve vücut olabildiğince açılıp gerilir. Topa vuracak kol geriden getirilerek sert ve gergin tutulan el ile ani, sert ve net bir vuruş yapılması sağlanır. Atışın dengeli yapılabilmesi için topa vurmayacak kolun topa vurulmadan, diğer elden daha önce indirilmesi gerekir (Görsel 1.2.77).

Alıştırma

- Bir öğrencinin file önünde sandalye ya da benzeri bir yükseklikte elinde topa beklemesini sağlayınız. Sırası gelen öğrencinin adımlamayla birlikte koşarak topa smaç yapmasını isteyiniz (Görsel 1.2.78).
- Duvar karşısında smaç vurma çalışması yaptırınız (Görsel 1.2.79).
- File önündeki öğrencilerin parmak pas ile gelen topa smaç vurmasını sağlayınız (Görsel 1.2.80).
- File önündeki bir öğrenciye parmak pasla topu attırıp diğer taraftaki öğrenciye smaç ile karşılatınız.
- Çalışmayı, filenin hem sağ hem sol kısmında yaptırınız. Adımlama, sıçrama ve zamanlama ile ilgili hataları, öğrencilere tespit ettiriniz. Öğrencilerin birbirlerine öneride bulunmasını sağlayınız.



Görsel 1.2.79

Smaç Çeşitleri

• Normal Smaç

Filenin yaklaşık 3–4 metre üzerindeki topa, 3 adımla sıçrayarak en yüksek noktada vurulmasıdır.

• Jet Pasa Smaç

Filenin yaklaşık 1 metre yüksekliğine atılan pasa, süratli bir sıçrama hareketi ile vurulmasıdır.

• Kısa Pasa Smaç

Filenin hemen üzerinden tek adımla sıçrama ile sert bir vuruşla topun atılmasıdır.

• Kurşun Pasa Smaç

Topun yaklaşık 2–3 metre uzağa hızlı bir şekilde atılması sonucu yapılan vuruştur.

Uygulama Zamanı

Sınıfı iki gruba ayırarak grupları iki sahaya art arda sıralayınız. Öğrencilerin file önünde adımlayıp sıçrayarak ellerindeki tenis ya da hentbol topunu karşıya atmalarını sağlayınız. Karşıda sırada bekleyen öğrencinin gelen topu alıp file önüne gelerek aynı atışı, birleşik hareketleri gerçekleştirerek yapmasını sağlayınız. Atışını yapan öğrenciye, sıranın sonuna geçmesini söyleyiniz.

✓ Bu uygulamanın amacı öğrencilerin takım halinde hareket etmesini, koordinasyon ve sıçrama becerilerinin gelişmesini sağlamaktır.



Görsel 1.2.80

Aıştırma

- Sınıfı iki gruba ayırınız. Bir öğrencinin takım arkadaşına parmak pas atmasını sağlayınız. Rakip alandaki bir öğrencinin fileye blok yapmak için gelmesini söyleyiniz. Parmak pası alan öğrencinin plase vuruşu ile blok üzerinden atışı gerçekleştirmesini söyleyiniz.
- Öğrencilere, sırayla vuruş çalışması yaptırarak hareketi tekrarlatınız.

e) Plase

Vuruş aşamasına kadar hareketin uygulanış şekli smaç vuruşuna benzer. Smaç vuruşundan ayrıldığı nokta ise vuruşu yapacak kolun geriye götürülmeden hafif bir dokunuş ile atışın tamamlanmasıdır (Görsel 1.2.81). Plase, smaç için yeterli hız alınamadığında ve etkili blok yapan takımlara karşı yaygın olarak kullanılmaktadır. Plase vuruşunda dikkat edilmesi gereken kısım; vuruş sırasında topun taşınmaması, bir hamlede rakip sahanın boş kısmına gönderilmesidir.



Görsel 1.2.81

Aıştırma

- Minder üzerinde plonjonu gösteriniz ve öğrencilere hareketi sırayla yaptırınız.
- Öğrencilerin yetişebilecekleri uzaklıklara top atınız ve öğrencilerden top yere değmeden topa ulaşarak plonjon yapmalarını isteyiniz.
- Minder üzerine plonjon çalışması yapılırken öğrenciler ve çevre ile ilgili güvenlik önlemlerini alınız.

f) Plonjon

Plonjon, çok hızlı gelen ve uzak bölgelere düşen topun yere temas ederek sayı olmasını önlemek için kayarak, yuvarlanarak, uçarak yapılan harekettir. Plonjon hareketi; öne, yana ve geriye yapılabilir (Görsel 1.2.82).



Görsel 1.2.82

Uygulama Zamanı

Öğrencileri dörtlü gruplara ayırınız. Her gruptan bir pasör ya da hücumcu tabir edilen öğrenci seçiniz. Oyunu, voleybol yarı sahası veya belirlenmiş bir alanın içinde oynatınız. Gruptaki üç öğrencinin pasörün karşısına geçerek pasörün bilerek sağa, sola attığı pasları yere düşürmeden tekrar pasöre atmasını sağlayınız. Pasöre öğrencileri zorlamadan sırayla öğrencilerin uzağına, gerisine, ilerisine çeşitli paslar atmasını söyleyiniz. Pasları sayınız, topu düşürmeden en çok pas yapabilen gruba puan veriniz. Gruplarda pasörü değiştirerek etkinliği sürdürünüz. En çok puan alan grubu galip ilan ediniz.

✓ Bu uygulamanın amacı öğrencilerin problemlerle başa çıkabilme, rekabet edebilme ve iş birliği becerilerinin gelişmesini sağlamaktır.

Aşağıdaki soruları etkileşimli tahtada öğrencilere göstererek öğrencilerin cevaplamasını sağlayınız.

Sınama



Aşağıdaki ifadeler için uygun görselin numarasını ifadenin karşısındaki boşluğa yazınız.

- Plase.....
- Manşet pas.....
- Alttan servis.....
- Blok.....
- Smaç servis
- Tenis servis.....
- Plonjon.....



1.2.1.3. Hentbol

Öğrencileri Derse Hazırlama

Öğrencilerinize “İyi bir hentbolcuda olması gereken özellikler nelerdir?” sorusunu yönelterek öğrencilerin bu konu hakkında tartışmasını sağlayınız.



Spor ve Hayat

Aşağıdaki metni öğrencilerinize okuyunuz. Öğrencilerinizin metin hakkındaki fikirlerini alınız.

Nikola KARABATİC (1984, FRANSA)

1984 yılında doğan ünlü hentbol oyuncusu Nikola Karabatic (Nikola Karabatic), profesyonel kariyerine 2000 yılında Montpellier HB takımında başlamıştır. 2005 yılında Alman THW Kiel'e transfer olmuştur. 2008 Pekin ve 2012 Londra Olimpiyatları'nda Fransa Millî Takımı ile altın madalya kazanmıştır. Kariyerinde 4 Fransa Hentbol Ligi şampiyonluğu, 4 Fransa Kupası şampiyonluğu, 2 dünya şampiyonluğu, 2 Avrupa şampiyonluğu kazanmıştır. 2 kez dünya altın karmasına seçilmiştir. 2008 yılında Erkekler Avrupa Şampiyonası'nda 44 gol atarak gol kralı olmuştur. 2014 yılı en değerli oyuncu seçiminde birinci olmuş ve Dünya En Değerli Oyuncu Ödülü'nü almıştır.

Hentbol: Yedi kişilik iki takım arasında iki kaleşi olan bir sahada eller ile oynanan bir spor branşıdır. Hentbolda amaç rakibin kalesine daha fazla gol atarak oyunu kazanmaktır. Takımlar, 30 dakikalık iki devre hâlinde oyun sahasında mücadelelerini sürdürürler. Hentbolda oyuncular kale sahasına giremez. Ayrıca oyuncular, topla en fazla 3 adım atabilir ve en fazla 3 saniye hareketsiz bir şekilde topu elde tutabilir.

1.2.1.3.1. Oyun Kuralları

Oyun Sahası

Oyun alanı, dikdörtgen şeklinde bir sahadan oluşur (Görsel 1.2.84). Bu sahalarda uzun kenarlara kenar çizgisi, kısa kenarlar ile kale direkleri arasında kalan alana kale çizgisi denir. Kalelerin arkasında kalan çizgilere ise dış kale çizgisi adı verilir. Hentbol topu, erkeklerde 58–60 cm ölçülerinde ve 425–475 g ağırlığındadır. Kadınlarda ise 54–56 cm ölçülerinde ve 325–375 g ağırlığındadır (Görsel 1.2.83).

Bilgi Notu



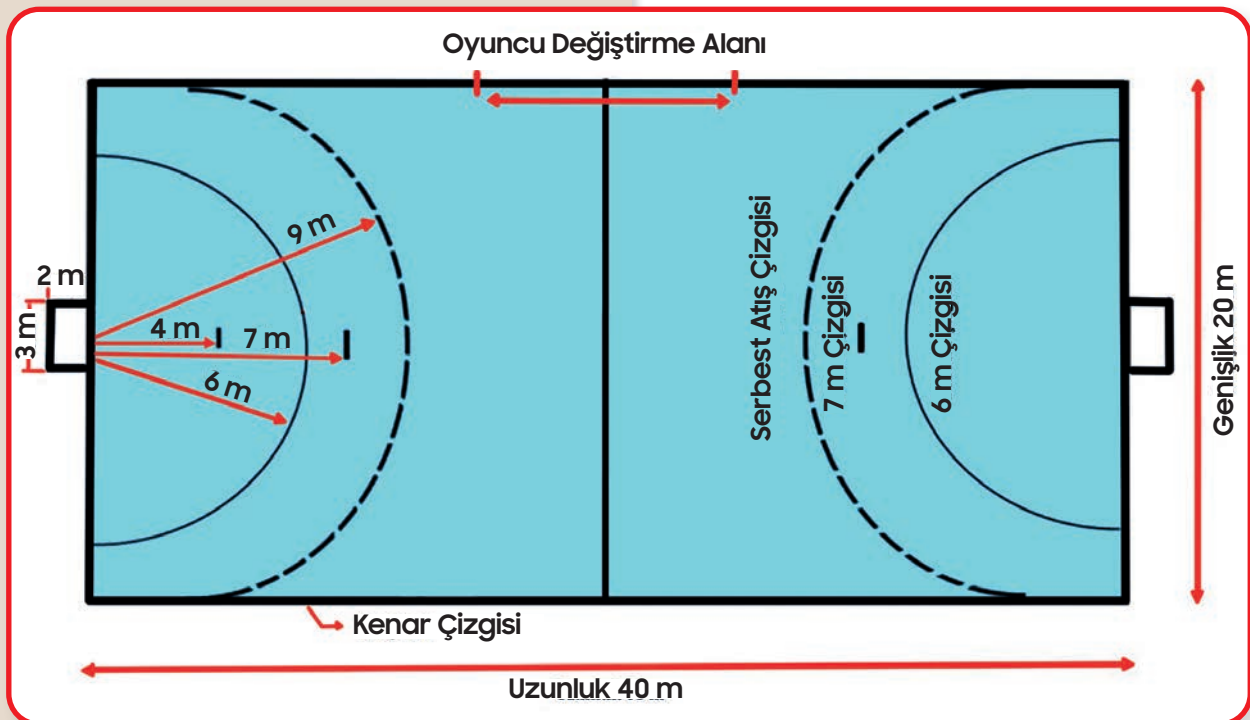
IHF: Uluslararası
Hentbol Federasyonu
(1946)



THF: Türkiye
Hentbol Federasyonu
(1976)



Görsel 1.2.83



Görsel 1.2.84: Örnek hentbol sahası

Takımlar

Bir takım en fazla 14 oyuncudan oluşur ve saha içinde her takımdan en fazla yedişer oyuncu bulunur. IHF, kıta ve ulusal federasyonlar kendi sorumluluk alanları içinde oyuncu sayısı ile ilgili farklı uygulamalarda bulunabilirler. Ancak, toplam oyuncu sayısı 16 kişiyi geçemez. Müsabakanın başlayabilmesi için bir takım, sahada en az 5 kişiyle bulunmak zorundadır. Müsabakada takımların oyuncu sayısı 5'in altına düşse bile müsabaka devam edebilir. Kaleci hariç, forma rengi ve tasarımı tek tip olmalıdır ve forma numaraları 1'den 100'e kadar olabilir.

Oyuncu Değişimi

Oyuncu değişiminde bir sınırlama yoktur ancak oyuncu değişimi, oyuncu değişim bölgesinden yapılmalıdır. Hatalı oyuncu değişiminde hatayı yapan oyuncu, 2 dk. zaman cezası alır. Aynı anda birden fazla kişi hata yaparsa sadece ilk hata yapan oyuncu ceza alır. Fazladan bir oyuncu oyuna dâhil olursa hem giren oyuncu oyundan çıkar hem de takımdan bir oyuncu 2 dk. süre ile oyundan alınır.

Kaleci

Kaleci, kale sahasında savunma amacıyla topa vücudunun her kısmıyla dokunabilir ancak kale sahasını terk ederse oyuncular için belirlenen kurallara uymak durumundadır. Ayrıca kaleci; kontrolü altındaki topla kale sahasını terk edemez, kale sahası içindeyken oyun alanındaki topa dokunamaz ve topu kale sahası içine alamaz. Kaleci, 7 metre atışında top oyuncunun elinden çıkmadan 4 metre sınır çizgisini aşamaz.

Kale Sahası

Kale sahasına ancak kaleci girebilir. Oyuncular kale sahası çizgisine vücutlarının herhangi bir yeriyle dokunsalar dahi bu alanı ihlal etmiş sayılırlar. Oyuncu topu kendi kale sahasına atarsa ve top kale sahasında kalırsa ya da kaleci topa dokunursa karşı takım serbest atışla oyuna başlar.

Topla oynama

Açık veya kapalı olarak ellerle, kol, baş, gövde, kalça ve dizler kullanılarak top itilebilir, tutulabilir, durdurulabilir, atılabilir veya topa vurulabilir. Top yerde dahi olsa en fazla üç saniye tutulabilir ve top elde iken en fazla üç adım atılabilir. Top, rakip oyuncu tarafından atılmadığı takdirde diz altı veya ayakla topa dokunulamaz. Bu gibi durumlarda bilerek topa dokunmak cezaya sebep olur. Topa sahip olan oyuncu, top oyun alanında kalsa dahi bir ya da iki ayağını oyun alanının dışına çıkarırsa top rakibe verilerek serbest atışla oyun yeniden başlatılır.

Gol

Bir atışın gol olarak sayılabilmesi için topun takımının kale çizgisini geçmiş olması gerekir. Hücum sırasında rakip takımın savunma oyuncusunun kural dışı hareketine rağmen top kale çizgisini geçerse gol kararı da verilir.

Müsabaka Sonucu

Oyun süresi sonunda herhangi bir takım galip gelemese 5 dakikalık bir aradan sonra 5 dakikadan oluşan iki devre hâlinde uzatma bölümü oynanır. Uzatma bölümünde devre arası 1 dakikadır. Bu bölümde de galip gelen olmazsa aynı şartlarda bir uzatma bölümü daha oynanır. Uzatma bölümlerinde de galip gelen olmazsa kazanan takım, ilgili müsabaka kurallarına göre belirlenir. Elemeli olmayan maçlarda normal oyun süresi berabere biterse belirlenen statüye göre puanlama uygulaması yapılır. Genel olarak galibiyette 2 puan, beraberlikte 1 puan olarak puanlama yapılır.

Oyun Süreleri ve Mola

Takımlar normal oyun süresi içerisindeki her devrede bir dakikalık birer mola alma hakkına sahiptir. Uzatma devrelerinde mola alınamaz. Ancak uluslararası yarışmalarda mola ile ilgili farklı uygulamalar olabilir. Örneğin, her takım, normal oyun süresi içerisinde 3 tane 1 dakikalık mola kullanabilir ancak takımlara bir devrede en fazla 2 mola hakkı tanınır.

Yaş	Devre x Süre (dk.)	Devre Arası (dk.)
8 - 12	2 x 20	10
12 - 16	2 x 25	10
16 ve üstü	2 x 30	10

Pasif Oyun

Topu elinde bulunduran takımın hücum veya gol girişiminde bulunmadan topu kontrolü altında tutması; başlama atışı, serbest atış, kenar atışı veya kaleci atışının kullanımının sürekli olarak geciktirilmesi pasif oyun olarak ifade edilir. Takım, pasif oyunu sonlandırmadığı takdirde rakip takım lehine serbest atış verilir.

Faul

Rakip oyuncuların ellerindeki topu çekmek ya da bu topa vurmak; rakibi kollarla, ellerle, bacaklarla veya vücudun herhangi bir yerini kullanarak engellemek, rakibin yerini değiştirmek ya da rakibi itmek, rakibin vücudunu veya formasını tutmak ve rakibin üzerine doğru koşmak veya sıçramak faul olarak değerlendirilir. Fauller durumlara göre serbest atış ya da 7 metre atışına ek olarak uyarı, 2 dakika ve diskalifiye cezaları olarak verilebilir.

Cezalar

Uyarı, arttırmalı ceza gerektiren faullerde uygulanır. Bir oyuncuya birden fazla uyarı cezası ve bir takımın oyuncularına toplamda 3 uyarı cezasından fazlası verilmemelidir. Bundan sonraki ceza, en az 2 dakika cezası olmalıdır. Hakem uyarı cezasını sarı kartla belirtmelidir.

2 dakika cezası (zaman cezası); özellikle faulü yapan oyuncunun rakibin düştüğü tehlikeyi umursamadığı fauller, oyuncu değişimi ihlalleri ve oyuncu veya takımın azami uyarı sınırına ulaştığı durumlar için geçerlidir. Oyun alanı kenarında bekleyen idareciye 2 dakika cezası verildiğinde idareci, değişiklik alanında kalabilir ancak takımın bir oyuncusu 2 dakika kenara alınmalıdır. Aynı oyuncuya 3. kez verilecek zaman cezası, her zaman diskalifiye ile sonuçlanır. Zaman cezası alan oyuncu cezası süresince oyunda yer alamaz ve takım, bu oyuncunun

yerine başkasını oyuna sokamaz. Eğer 2 dakika cezası almış bir oyuncu ya da diskalifiye edilen oyuncu, oyun yeniden başlamadan önce sportmenlik dışı davranışta bulunursa takıma ilaveten 2 dakika cezası daha verilir.

Diskalifiye, rakibin sağlığına yönelik tehlikeli bir faul olduğunda ya da yüksek şiddette yapılan faullerde uygulanan cezadır. Hakemin kırmızı kart göstermesi diskalifiye cezasını belirtir. Diskalifiye edilen oyuncu ya da idareci, derhâl oyun alanını ve değişme alanını terk etmek zorundadır. Oyun alanı içerisindeki ya da dışarısındaki bir oyuncunun veya takım idarecisinin oyun süresi içerisinde diskalifiye edilmesi, her zaman takım için bir zaman cezası anlamına gelir. Bunun anlamı, takımın oyun alanındaki oyuncu sayısının bir kişi eksilmesidir.

Başlama Atışı

Müsabakanın başlangıcında kurayı kazanan takım, topu ya da kaleyi seçer. Başlama atışı, sahanın orta bölgesinden hakemin düdük çalmasıyla birlikte yapılır ve yenilen her golden sonra oyun başlama atışıyla başlar. Başlama atışında atışı kullanacak oyuncunun bir ayağı çizgide, bir ayağı kendi sahasında olmalıdır. Devrelerde başlama atışı sırasında oyuncular, kendi alanında bulunmak zorundayken gol sonrası yapılan başlama atışlarında rakip takım oyuncuları sahanın her iki yarısında da olabilirler.

Kaleci Atışı

Hücum eden takımın oyuncusu kale sahasına girerse, top kaleci tarafından kale sahasında kontrol edilirse, hücum oyuncusu ya da kaleci tarafından top dış kale çizgisini aşarsa kaleci atışı uygulanır. Kalecinin kaleci atışında kendi kalesine attığı gol hariç, yapılan bütün atışlarda doğrudan gol atılabilir.

Hakemler

Her müsabaka eşit yetkilere sahip iki hakem tarafından yönetilir. Yazı ve saat hakemleri bu hakemlere yardımcı olurlar.

108. sayfadaki sınama bölümünü çoğaltarak öğrencilerinize dağıtınız. Öğrencilerin bu bölümdeki soruları cevaplamalarını sağlayınız.

Sınama

1. Hentbolda oyun sahasının boyu, eni ise metredir.
2. Hentbolda takımlar kişiden oluşur. Bu oyuncuların tanesi saha içinde yer alır.
3. Müsabakanın başlayabilmesi için sahada en az oyuncunun bulunması gereklidir. Müsabaka sırasında oyuncu sayısı oyuncunun altına düşse bile müsabaka devam eder.
4. Müsabakalarda oyuncu değiştirme hakkıdır. Ancak oyuncu değişiminde hata yapan oyuncu dakika zaman cezası alır.
5. Top en fazla saniye tutulabilir ve topla birlikte en fazla adım atılabilir.
6. 16 yaş ve üzerinde yapılan müsabakalar dakikalık devre hâlinde gerçekleştirilir. Devre arası ise dakikadır.
7. Aşağıdaki ifadeleri yanlarındaki kutucuklara doğru ise D, yanlış ise Y olarak işaretleyiniz.
 - Kaleci, kaleci atışında kendi kalesine doğrudan gol atabilir.

D	Y
---	---
 - Gol sonrası yapılan başlama atışlarında bütün oyuncular kendi sahalarında yer almalıdır.

D	Y
---	---
8. Aşağıdaki durumlardan hangisinde kaleci atışı kararı verilmez?
 - A) Takımın oyuncusu kale sahasına girdiğinde
 - B) Top kaleci tarafından kale sahasında kontrol edildiğinde
 - C) Kaleci tarafından top dış kale çizgisini aştığında
 - D) Savunma yapan takımın oyuncusundan top dış kale çizgisini aştığında
 - E) Rakip takım tarafından top dış kale çizgisini aştığında
9. Pasif oyunun devam etmesi durumunda hakem rakip lehine nasıl bir karar verir?
 - A) Hava atışı
 - B) 7 metre atışı
 - C) Kaleci atışı
 - D) Serbest atış
 - E) 2 dakika cezası

1.2.1.3.2. Hentbolda Isınma

- Hafif tempoda beş dakikalık koşu yapılır ve vücut bölümlerinin ısınmasını sağlayacak açma-germe hareketleri gerçekleştirilir.
- Oyuncular, elleriyle topu yerde yuvarlayarak belirli bir alanda dolaşırlar.
- Hafif tempolu koşu sırasında top, baş üzerinde çok geçmeyecek şekilde bir el ile havaya atılırken diğer elle tutulur.
- Top baş etrafında çevrilerek hafif tempoda koşulur (Görsel 1.2.85).
- Top, bel etrafında çevrilerek hafif tempoda koşulur.
- Koşu sırasında her iki üç adımda bir top, bacak arasından geçirilerek elden ele aktarılır (Görsel 1.2.86).
- Koşu sırasında top, baş seviyesinin üzerinde havaya atılarak birkaç kez el çırpılıp tekrar yakalanır.
- Koşu sırasında top, baş seviyesinin üzerinde havaya atılır. Eller, önde çırpılırken top sırasıyla önde ve arkada olmak üzere yakalanır.



Görsel 1.2.85

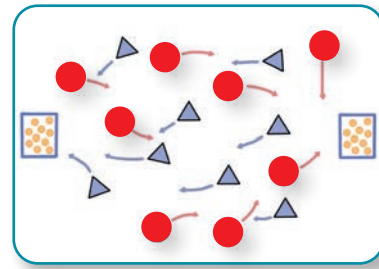


Görsel 1.2.86

Uygulama Zamanı

Sınıfı iki gruba ayırınız. Hentbol sahasında dip çizgilerle re koli ya da kasa koyarak bunların içine eşit sayıda top yerleştiriniz. İki grubun da aynı anda sahada koşturmayla başlamasını ve topları rakip kutudan kendi kutularına taşımasını sağlayınız. Her öğrencinin bir seferde bir top alabileceğini ve topu sürerek ya da eliyle taşıyabileceğini belirtiniz. Bütün topları en erken taşıyan gruba yarışmanın galibi ilan ediniz (Görsel 1.2.87).

- ✓ Bu uygulamanın amacı öğrencilerin sürat becerilerini geliştirmek, dürüst ve adil olmanın önemini fark etmelerini sağlamaktır.

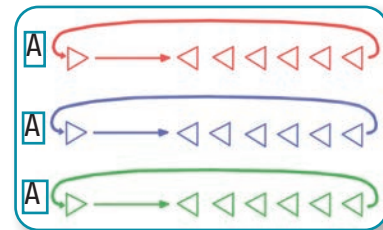


Görsel 1.2.87

Uygulama Zamanı

Öğrencileri üç gruba ayırınız. Öğrencileri araçları amacına uygun ve doğru kullanması konusunda uyarınız. Her grubun karşısına A noktasında duran bir öğrenci yerleştiriniz. A noktasındaki öğrencinin topu yuvarlayarak takım arkadaşlarının bulunduğu sıranın önüne geçmesini söyleyiniz. Bu esnada sıradaki öğrencilerin değişik formlarda (şınav, bacaklar açık ayakta duruş vb.) topun son sıradaki öğrenciye ulaşmasını beklemelerini söyleyiniz. Topu alan öğrencinin A noktasına koşarak hareketi tekrarlamasını sağlayınız. Turu en erken tamamlayan gruba galip ilan ediniz. (Görsel 1.2.88).

- ✓ Bu uygulamanın amacı öğrencilerin topa alışmalarını, rekabet ve iş birliği içinde hareket etmelerini sağlamaktır.



Görsel 1.2.88



Görsel 1.2.89

1.2.1.3.3. Hentbolda Temel Teknikler

a) Top Tutma ve Top Sürme

Top tutulurken kollar dirseklerden bükülüdür. Parmaklar açık bir pozisyonda başparmaklar ile işaret parmakları üçgen oluşturacak şekilde top tutulur. Top göğüs hizasında veya baş üzerinde tutulur (Görsel 1.2.89). Eller topa her zaman hazır olmalıdır. Pas beklerken eller açık ve başparmaklar birbirine yakın olmalıdır. İki el yan yana geldiğinde işaret parmağı ve başparmak, büyük bir üçgen oluşturmalıdır (Görsel 1.2.90).



Görsel 1.2.90



Görsel 1.2.91

Topu kavrama hentbolda çok önemlidir. Oyuncular topu iyi kavramak için wax denilen kaydırmaz bir madde kullanabilirler. Top ele iyi oturmalıdır (Görsel 1.2.91).

Top sürme, hareket hâlindeyken topun bir elle yerden sektirilerek bir noktadan başka bir noktaya taşınmasıdır. Top sürerken el değiştirilebilir ancak top iki elle tutulduysa top sürme hareketi sona ermiş sayılmaktadır. Oyuncu 3 saniye içinde topu elinden çıkarmalıdır.

Top sürme çalışmasında oyuncu hangi yönde ilerleyecekse o taraftaki elini kullanmalıdır. Böylece oyuncu top ile rakibin arasına gövdesini koyarak topun saklanması kolaylaştırılabilir. Top sürme hareketini verimli bir şekilde gerçekleştirmek için top vücuda yakın tutulmalı, kalça yüksekliğinde olmalı ve top sürmede koşu hızına uyulmalıdır.

Alçak Top Sürme

Genellikle savunma yakında olduğunda uygulanan bir top sürme tekniğidir. Top diz ile kalça seviyesinde olmalıdır. Top hangi eldeyse diğer kol, topu rakipten koruyacak pozisyonda tutulmalı ve dengeyi sağlamak için gövde hafif öne eğik olmalıdır. Alçak top sürme tekniğinde amaç, takım oyuncularının hücumda pozisyon almalarını sağlamaktır (Görsel 1.2.92).



Görsel 1.2.92

Yüksek Top Sürme

Genellikle hızlı bir şekilde hücumla çıkma pozisyonlarında kullanılan bir top sürme tekniğidir. Top, kalça ile göğüs hizasında gövdenin önünde olmalıdır. Yüksek top sürme tekniğinde amaç, topu hızlı bir şekilde rakip alana taşımak ve hızlı bir şekilde gol fırsatı yakalamaktır (Görsel 1.2.93).



Görsel 1.2.93

Alıştırma

- Öğrencilerin sahada yan yana sıralanmasını isteyiniz. Öğrencilere sağ elle karşıya bakarak belirli bir mesafeye kadar top sürdürünüz. Çalışmayı hem alçak hem yüksek top sürdürerek devam ettiriniz (Görsel 1.2.94).
- Her öğrenciye çift top veriniz. Aynı anda tüm öğrencilere sırasıyla hedefe doğru çift elle alçak ve yüksek top sürdürünüz.
- Öğrencilere yan yan galop koşarak çift elle ve çift topla hedefe top sürme çalışması yaptırınız.
- Öğrencileri dört köşeye eşit sayıda yerleştiriniz. Köşelerde art arda sıralanan öğrencilere, sırası geldikçe karşı çapraz köşeye hafif tempolu top sürdürünüz. Karşıya geçen öğrencinin sıranın arkasına geçmesini ve sırasını beklemesini söyleyiniz.
- Slalomlar arasından sağ ve sol elle ayrı ayrı top sürme çalışması yaptırınız.
- Öğrencilerinizi, alıştırma sırasında topun her zaman tek elle tutulması ve çift el kullanılmaması konusunda uyarınız.



Görsel 1.2.94

Uygulama Zamanı

Öğrencileri yarı sahaya alarak hepsine birer top veriniz. Alan içerisinde dağılan öğrencilerden düdük sesiyle istedikleri şekilde el değiştirerek top sürmelerini isteyiniz. Öğrencilerinize, istedikleri zaman arkadaşının kontrolü altında bulunan topu alan dışına çelmeye çalışmasını söyleyiniz. Topu alan dışına çıkan öğrencinin oyun dışı kaldığı için sahanın kenarına geçmesini söyleyiniz. Oyunun sonunda alanın içinde kalan öğrenciyi galip ilan ediniz.

- ✓ Bu uygulamanın amacı öğrencilerin bireysel top sürme, dikkatli olma, koordinasyon sağlama becerilerinin; dürüst ve adil olma özelliklerinin gelişmesini sağlamaktır.



Görsel 1.2.95



Görsel 1.2.96



Görsel 1.2.97



Görsel 1.2.98

b) Pas Çeşitleri

Temel Pas

Ağırlığın iki ayak üzerinde dengeli olarak dağıtılmasından sonra topun kavranarak omuzdan bir itme hareketi ile karşı tarafa atılmasıdır. Top, yakına ya da uzağa atılabilir. En güvenli pas atış tekniklerinden biridir (Görsel 1.2.95). Bu teknik ikiye ayrılır.

Dayanma Adımlı: Daha çok uzun mesafeli atışlarda kullanılır.

Dayanma Adımsız: Bu pas koşu durumunda ve farklı oyun pozisyonlarında uygulanabilir. Hareket daha hızlı ve daha yumuşaktır.

Çift Elle Baş Üstünden Pas

Ayaklar birbirine paralel ya da öne adım almış bir durumda iken baş üzerinden iki elle atılan pas çeşididir (Görsel 1.2.96).

Bilekten Pas

Top, kalça yüksekliğindeyken bileğin kendi eksenini etrafındaki hareketiyle topun öne ve yana atılmasıdır (Görsel 1.2.97). Yakın mesafeden atılması gereken paslarda etkili ve pratik bir tekniktir.

Arkadan Pas

Vücut ve ayaklar yön değiştirmeden bileğin içe doğru bükülmesiyle topun vücudun arka tarafından atılmasıdır (Görsel 1.2.98). Daha çok yakın mesafeden atılan paslarda kullanılır.

Ense Pas

Hücum varyasyonlarında kullanılan hücum akışı içinde gerekirse rakibi şaşırtmak ya da aldatmak için uygulanan bir pas çeşididir (Görsel 1.2.99). Temel pasta olduğu gibi top baş yüksekliğine kadar kaldırılır. Atış kolu dirsekten bükülü ve omuzla 90 derecelik açı oluşturacak şekildedir. Bu anda omuz yana geriye döndürülürken top, baş arkasından yandaki ya da gerideki takım arkadaşına aktarılır.

Tek Elle Yerden Pas

Topun tek elle yerden sektirilerek aktarılmasıdır. Pas sağ elle atılacaksa vücut dengesinin sağlanması için sol ayak, sol el ile atılacaksa sağ ayak önde olmalıdır (Görsel 1.2.100).

Çift Elle Göğüsten Pas

Temel duruş pozisyonunda top iki elle göğüs hizasında tutulur. Omuz, dirsekler ve bileklerden güç alınarak top atılır (Görsel 1.2.101). Burada önemli olan nokta top elden çıktıktan sonra kolların gergin ve ellerin iç kısmının dış tarafa bakacak şekilde olmasıdır.

Sıçrayarak Pas

Topun tutuş ve atışı temel pasa benzer ancak harekete sıçrama eklenir. Çoğu zaman rakipte atış izlenimi yaratılarak topun takım arkadaşına aktarılması amacıyla kullanılır (Görsel 1.2.102).

Altan Pas

Tek ya da çift el kullanılarak hızlı hücumlarda uygulanır (Görsel 1.2.103).



Görsel 1.2.103



Görsel 1.2.99



Görsel 1.2.100



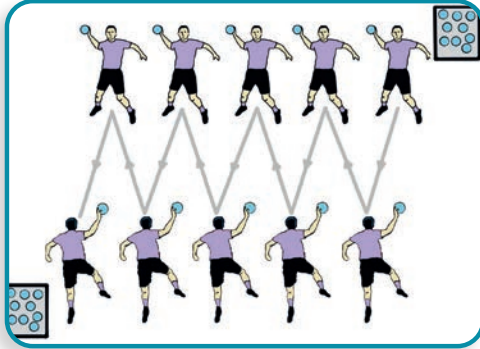
Görsel 1.2.101



Görsel 1.2.102

Alıştırma

- Öğrencilere, sırayla duvarda tüm teknikleri deneterek pas alıştırması yaptırınız (Görsel 1.2.104).
- Öğrencileri, çapraz hâlde sıralayınız ve öğrencilerin kutudaki topları tek tek paslaşarak diğer kutuya aktarmasını isteyiniz (Görsel 1.2.105).
- Öğrencileri, iki gruba ayırınız ve belirlenen noktalarda sıralayınız. Sırası gelen öğrencilerin çapraz paslaşarak ve farklı pas çeşitlerini kullanarak karşı gruba topu aktarmasını sağlayınız (Görsel 1.2.106).



Görsel 1.2.105

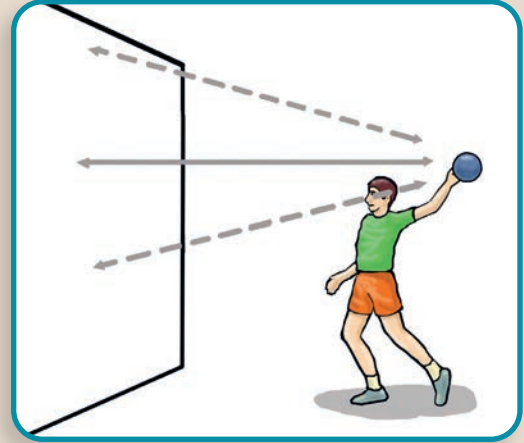
Uygulama Zamanı

Öğrencileri üçerli gruplara ayırınız. Öğrencileri araçları amacına uygun ve doğru kullanması konusunda uyarınız. Her gruba bir top veriniz. Kale hizasında bir öğrencinin ortada yer almasını, diğer iki öğrencinin yan çizgilere yakın dizilmesini sağlayınız. Ortadaki öğrencinin yan taraftaki öğrencilerden birine her defasında öğrendiği değişik bir pas çeşidi ile pas vermesini ve pas verdiği öğrencinin arkasından hücum sahasına doğru koşmasını söyleyiniz. Yandaki öğrencinin ise topu almasını ve diğer çizgideki öğrenciye doğru koşarken pas vermesini sağlayınız. Öğrencinin pastan sonra pas verdiği oyuncunun arkasından hücumla koşmasını isteyiniz. Koşuyu, hücum kalesine yaklaşıldığında kaleye şut attırarak bitirebilirsiniz. Etkinliği, paslaşmayı tüm öğrenciler yeterince tekrar edip pekiştirene kadar devam ettiriniz (Görsel 1.2.107).

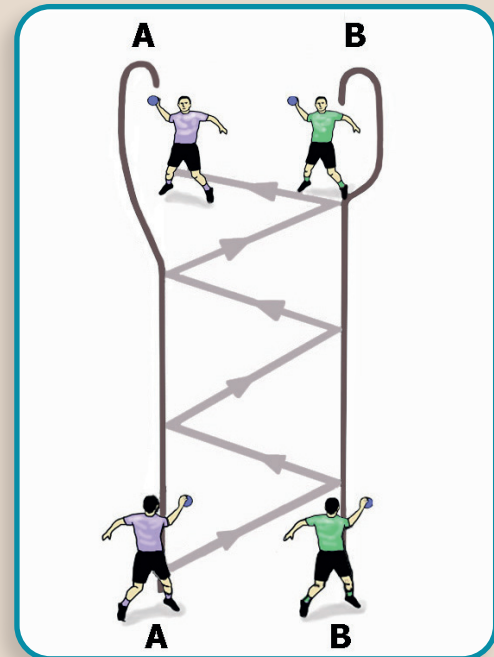
- ✓ Bu uygulamanın amacı öğrencilerin bireysel olarak hareketi kavraması, iş birliği ve uyum içinde hareket etmesini sağlamaktır.

Sınama

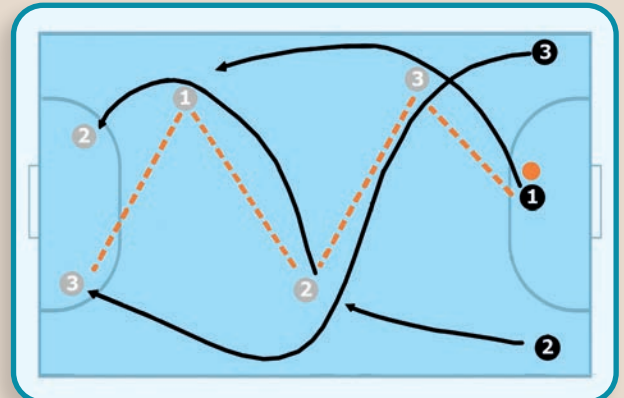
- Hentbolda kaç çeşit pas atma tekniği bulunduğunu sorunuz ve öğrencilerinizden bu tekniklerin üç tanesini göstermesini isteyiniz.



Görsel 1.2.104



Görsel 1.2.106



Görsel 1.2.107

c) Kale Atışları

Temel Atış

Temel atış hentbolda kullanılan atış çeşitlerinin temeli niteliğindedir. Bu atış farklı şekillerde uygulanabilir. Örneğin, kısa ve uzun mesafelerden, durarak veya koşu sırasında uygulanması mümkündür.

Yüksek Temel Atış: Sağ elle atışı yapanlar için top sağ elle tutulur, vücut ağırlığı sağ ayak üzerine verilir. Atışı yapacak omuz hafif bükülür ve kol hız almak için geriye alınır. Aynı anda sol ayak öne adım alınarak atış için denge sağlanır ve top elden çıkarılır. Topun elden çıkma aşamasında sol ayakla öne adım alınır ve vücut ağırlığı sol ayağa aktarılır (Görsel 1.2.108). Oyuncunun savunma hattını aşabilme imkânı yok ise yüksek atış kullanılır.

Kalça Yüksekliğinde Temel Atış: Teknik akış olarak yüksek temel atışla aynıdır. Kalça yüksekliği atışında temel atıştan farklı olarak kol ve el, omuz yüksekliğinde değil kalça yüksekliğindedir. El, topu tam olarak kavrar ve top, kalça yüksekliğinden kaleye atılır (Görsel 1.2.109).

Alçak Temel Atış: Teknik akış olarak kalça yüksekliği temel atışla aynıdır ancak yapı olarak bu atıştan biraz farklıdır. Alçak temel atışta gövdenin üst kısmı, atışı yapan kolun yönüne doğru daha fazla bükülür ve kol yere daha da yaklaşır (Görsel 1.2.110). Top kaleye ayak ile diz yüksekliğinde gider.



Görsel 1.2.108



Görsel 1.2.109



Görsel 1.2.110



Görsel 1.2.111



Görsel 1.2.112



Görsel 1.2.113

Siçrayarak Atış

Siçrayarak atış hentbolda çok sık kullanılan bir atış çeşididir. Hücumda iken savunma oyuncusu üzerinden savunmadaki boşluktan faydalanarak kaleye daha fazla yaklaşmak için kanat pozisyonlarında ise oyuncunun açısını genişletmek amacıyla yapılan sonuca götüren etkili atışlardır (Görsel 1.2.111).

Düşerek Atış

Genellikle öne ve yana düşerek uygulanan atışlardır (Görsel 1.2.112). Savunma oyuncusunun müdahalesinden kurtulmak ve kaleye olan mesafeyi kısaltmak amacıyla uygulanabilir.

Yana Bükülü Atış

Savunma oyuncusu, kale atışını engellediği durumlarda hücum oyuncusunun uygulayabileceği en etkili atışlardan biridir. Savunma oyuncusu, hücum oyuncusunun atış yapacağı yöne doğru kolları ve gövdesiyle hareket ederek hücum oyuncusunun atış açısını kapatmaya çalışır. Hücum oyuncusu, aldatma hareketiyle çevikliğini kullanarak engellenmenin ters tarafına doğru bükülerek atışını gerçekleştirir (Görsel 1.2.113). Atış, genellikle kanat pozisyonlarında uygulanmaktadır.

Aşırtma Atış

Aşırtma atış, yakın mesafede kullanılan atış tekniğidir. Kalecinin önde olduğu pozisyonlarda kalecinin üzerinden topu atmaya dayanan bir atıştır (Görsel 1.2.114).

Serbest Atış

Serbest atış kararının ardından uygulanan serbest atış farklı kombinasyonlar kullanılarak gole ulaşmak amacıyla yapılabilir. Hücum oyuncuları savunma oyuncularına perdeleme yaparak takım arkadaşlarının yapacağı atışı kolaylaştırabilirler (Görsel 1.2.115).



Görsel 1.2.115

Kenar Atışı

Kenar atışı, top uzun kenar çizgisini geçtiğinde topun çıktığı yerden ya da savunma oyuncusuna temas ederek kısa kenar çizgisini geçtiğinde topun çıktığı köşeden hakemin düdük sesine gerek olmadan kullanılır. Kenar atışı kullanan oyuncunun bir ayağı çizgide olmalıdır. Kenar atışında da başlama atışında da rakip oyuncu, atış yapan oyuncuya 3 metreden daha yakın olmamalıdır. Ancak oyuncular, kendi kale alanı çizgisi dışındaysa bu durum geçerli değildir. Atış kullanacak oyuncu topu yere koyup tekrar yerden alamaz, süremez ve sıçrayarak atış yapamaz.

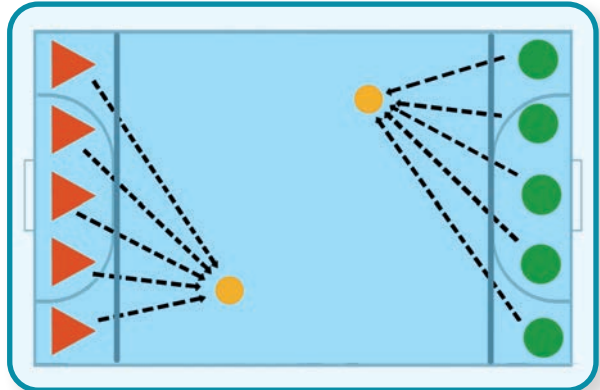


Görsel 1.2.114

Uygulama Zamanı

Öğrencileri iki ya da daha fazla gruba ayırınız. Her öğrenciye bir top veriniz. Oyun alanının orta noktasına her grup için bir hedef top koyunuz. Grupların, hedef topa atış yapmasını ve topu karşı alan çizgisinden geçirmesini isteyiniz. Topu çizgiden geçiren gruba puan veriniz. Beş puan alan takımı oyunun galibi ilan ediniz (Görsel 1.2.116).

✓ Bu uygulamanın amacı öğrencilerin koordinasyon, iş birliği ve takım çalışması becerilerinin gelişmesini sağlamaktır.



Görsel 1.2.116

Alıştırma

- Sırayla top sürerek kale önüne gelen öğrencilerin kaleye temel atış yapmasını ve sıranın sonuna geçmesini sağlayınız.
- Öğrencilere, sırayla kale önüne gelip sıçrayarak kaleye atış yaptırınız.
- Güvenlik önlemlerini aldıktan sonra sırayla kale önüne gelen öğrencilere, kaleye düşerek atış yaptırınız.
- Sırayla kale önüne gelen öğrencilere yana bükülü atış, aşırı atış ve serbest atış yaptırınız.
- Öğrencilere kenar atışı yaptırınız.
- Kale önüne gelen öğrencilere, 7 metre çizgisinden sıçrayarak kaleye atış yaptırınız.

Uygulama Zamanı

Öğrencileri iki gruba ayırınız. Öğrencileri kaleyi karşılarına alarak sağa ve sola art arda diziniz. Her gruba bir top veriniz. Kalecinin yerine geçmesini ve topsuz bir öğrencinin kale alanının önünde pas için yerini almasını sağlayınız. Sağ gruptan başlayarak kale önündeki öğrenciye pas attırınız. Pası atan öğrencinin koşarak kaleye yaklaşmasını, pası alan öğrencinin de koşan öğrenciye tekrar pas vermesini isteyiniz. Koşan öğrencinin sıçrayarak kale atışını gerçekleştirmesini sağlayınız. Soldan ve sağdan etkinliği sırayla devam ettiriniz.

- ✓ Bu uygulamanın amacı öğrencilerin bireysel olarak hareketi kavraması, iş birliği ve uyum içinde hareket etmesini sağlamaktır.

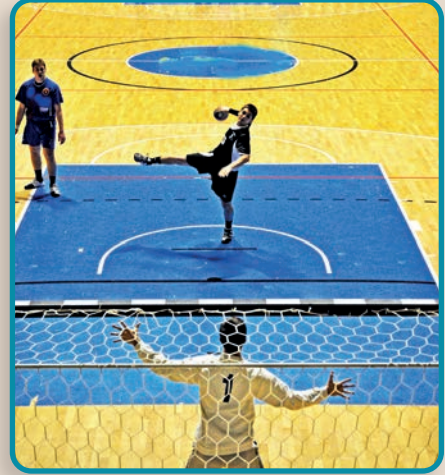
Uygulama Zamanı

Öğrencilerden sırayla farklı atış tekniklerini kullanarak belirli alanlarda kurulan kalelere atış gerçekleştirmelerini isteyiniz (Görsel 1.2.118).

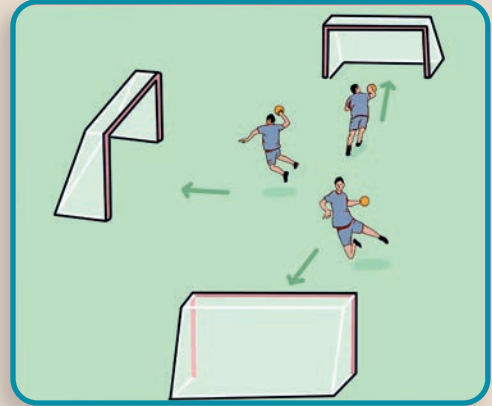
- ✓ Bu uygulamanın amacı öğrencilerin hedefe odaklanma ve şut atma becerilerinin gelişmesini sağlamaktır.

7 Metre Atışı

Genel olarak açık bir gol fırsatı engellendiğinde uygulanır. 7 metre atışı saha hakeminin düdük işaretinden sonra 3 saniye içinde kale yönünde kullanılır (Görsel 1.2.117). Hakemin düdüğü sonrasında top oyuncunun elinden çıkmadan oyuncu 7 metre çizgisine basamaz. Atış sırasında top oyuncunun elinden çıkana kadar atışı yapan oyuncunun takım arkadaşları, serbest atış çizgisi dışında; rakip takım oyuncuları ise serbest atış çizgisi dışında ve 7 metre çizgisinden en az 3 metre uzakta olmalıdır. Atışı kullanan oyuncunun takım arkadaşları bu kuralı ihlal ederse rakip takım için serbest atış, rakip takım tarafından kural ihlal edilirse ve atış golle sonuçlanmazsa atışı tekrar etme kararı verilir. Atış sırasında kaleci, 4 metre sınır çizgisini geçerse ve gol olmazsa atış tekrarlanır. 7 metre atışı sonrası top, kaleci ya da direklerle temas edip geri dönmedikçe oyuncular topa müdahale edemez.



Görsel 1.2.117



Görsel 1.2.118

119. sayfadaki sinama bölümünü çoğaltarak öğrencilerinize dağıtınız. Öğrencilerin bu bölümdeki soruları cevaplamalarını sağlayınız.



Yukarıdaki kale atışı çeşitlerini aşağıdaki ifadelerle eşleştirerek görselin numarasını ifadenin karşısındaki boşluğa yazınız.

- Serbest atış.....
- Alçak temel atış.....
- Yana bükülü atış.....
- Aşırtma atış.....
- Düşerek atış.....
- Yüksek temel atış.....
- Sıçrayarak atış.....
- 7 metre atışı.....



1.2.1.4. Futbol

Öğrencileri Derse Hazırlama

Öğrencilerinize “En çok hangi futbol organizasyonlarını (UEFA Şampiyonlar Ligi, FIFA Dünya Kupası, UEFA Avrupa Şampiyonası) izlemeyi seversiniz? Neden?” sorusunu sorunuz.



Spor ve Hayat

Aşağıdaki metni öğrencilerinize okuyunuz. Öğrencilerinizin metin hakkındaki fikirlerini alınız.

Metin OKTAY (1936, TÜRKİYE)

Sekiz kız çocuğunun beşini kaybetmiş bir ailenin oğlu olarak dünyaya gelen başarılı futbolcu, birçok gol krallığı yaşaması sebebiyle “Taçsız Kral” unvanıyla anılmaktadır. 1952 yılında futbol kariyeri başlayan futbolcu, 2 yıl sonra profesyonel olarak futbol hayatına devam etmiştir. Taçsız Kral, 1955 yılında Galatasaray ile anlaşarak kulübün efsanesi olma yolunda ilk adımı atmıştır. Metin Oktay, Dinamo Bükreş ile yapılan Şampiyon Kulüpler Kupası ön eleme maçında (Türk takımlarının Avrupa kupalarındaki ilk maçı) gol atarak Avrupa kupalarında gol atan ilk Türk oyuncu olma başarısını göstermiştir. Taçsız Kral İstanbul Profesyonel Ligi’nde 3 sezon üst üste gol kralı olmuş ayrıca 1959 yılında kurulan Millî Lig’in ilk 3 sezonunda da gol kralı olarak önemli bir başarıya imza atmıştır. Daha sonra İtalya’nın Palermo takımına transfer olan futbolcu, ertesi sene tekrar Galatasaray’a dönmüştür. Burada tekrar 3 gol krallığı daha elde eden futbolcu, aynı zamanda Avrupa kupalarında bir maçta üç gol atan ilk Türk futbolcu olma unvanını da kazanmıştır. Ayrıca Fenerbahçe maçında attığı gol ile ağları delen futbolcu olarak tarihte yerini almıştır.

Futbol: İki kalesi olan bir alan üzerinde iki takım arasında ayakla oynanan bir spor branşıdır. Eskiden tamamen eğlence için yapılan amatör bir sporken değişen dünya koşullarıyla birlikte birçok spor dalında olduğu gibi futbol da profesyonel bir hâl almıştır. Futbol, on birer kişilik iki takımın birbirlerine gol atmayı amaçladığı kazanma üzerine odaklanan bir spordur. Takımlar, kırk beşer dakikalık iki devre boyunca rakip kaleye gol atmak ve kendi kalelerini savunmak amacıyla hareket eder. Futbol, fiziksel ve psikolojik yetkinlik gerektiren bir takım oyunudur.

1.2.1.4.1. Oyun Kuralları

Oyun Sahası

Oyun alanı dikdörtgen şeklinde bir sahadan oluşur. Bu sahaların eni genellikle 45 metre ile 90 metre arasında, boyu ise 90 metre ile 120 metre arasındadır (Görsel 1.2.120). Oyun sahası ölçüleri müsabaka talimatlarına göre belirlenen sınırlar içerisinde değişiklik gösterebilir. Futbol sahası tam ortadan enine bir çizgiyle ikiye ayrılır. Eşit mesafede iki kale vardır. Orta saha çizgisinin merkezinde oyunun başladığı bir daire bulunmaktadır. Kenarlardaki çizgiler oyunun alanını belirler. Futbol topunun çevresi en çok 70 cm, ağırlığı ise en çok 450 g'dır (Görsel 1.2.119).



Bilgi Notu



FIFA: Uluslararası Futbol Federasyonu (1904)



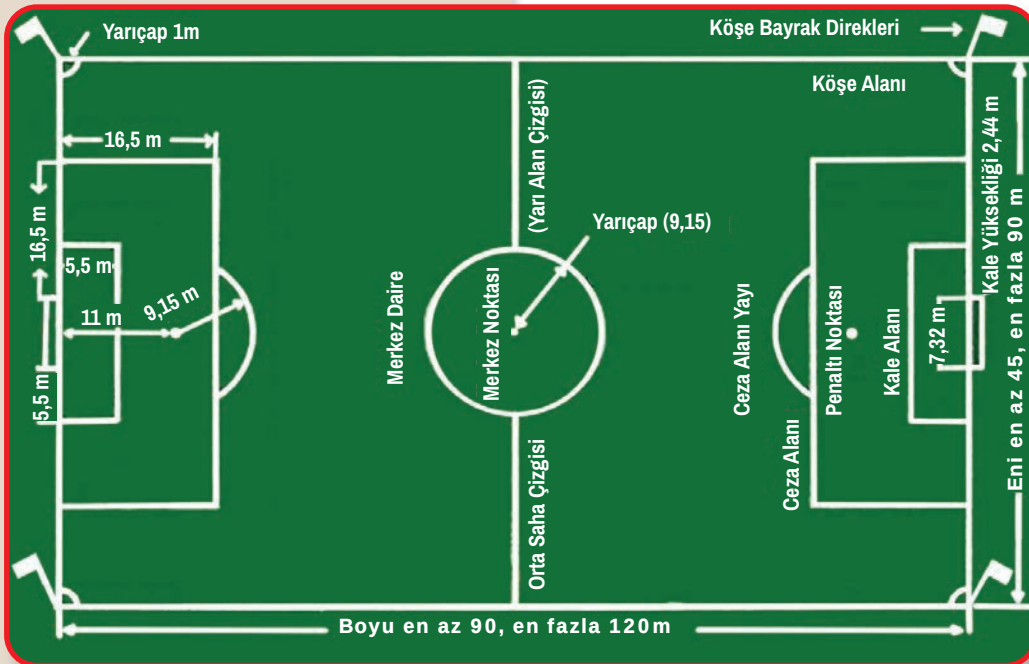
UEFA: Avrupa Futbol Federasyonları Birliği (1954)



TFF: Türkiye Futbol Federasyonu (1923)



Görsel 1.2.119



Görsel 1.2.120: Örnek futbol sahası

Takımlar

Biri kaleci olmak üzere her takım en fazla 11 oyuncuyla sahaya çıkabilir. Eğer takımların birinde 7 oyuncudan daha az sayıda oyuncu varsa müsabaka başlatılmaz ya da devam ettirilmez. Müsabaka başlamadan önce oyuncuların isimlerinin yazılı olduğu esame listesi hakemlere teslim edilir. Esame listesinde ismi olmayan bir oyuncu, maç başladıktan sonra gelirse kadroya dâhil edilemez. FIFA'nın, konfederasyonların veya ulusal futbol federasyonlarının düzenlediği maçlarda her takımda en fazla 3 oyuncu değiştirilebilir. Oyuncu değişikliği, oyun durduğunda orta saha çizgisinin sonundan yapılır.

Kaleci

Rakipten gelecek gole yönelik atışları korumak amacıyla kale alanında bulunan oyuncudur. Kaleci, ceza alanı içinde ellerini kullanabilirken ceza alanı dışında elleriyle topa temas edemez. Kaleciler, topun gelişine göre farklı şekillerde topa müdahale ederek topun gol olmasını engellemeye çalışır. Ayrıca oyuncuların pozisyonuna göre top, kaleci tarafından farklı şekillerde oyuna sokulabilir.

Hakemler

Her maç; oyun kurallarını uygulamada tam yetkili bir orta hakem, iki yardımcı yan hakem, dördüncü hakem, iki ilave yardımcı hakem ve yedek yardımcı hakem tarafından yönetilir.

Oyun Süresi ve Sonucu

Bir maç 45 dakikalık 2 devreden oluşur. Devre arası 15 dakikadır. Topun oyunda olmadığı durumları göz önünde bulundurarak hakem, topun oyun dışı kaldığı süreyi ek süre olarak vermek kaydıyla maçı uzatabilir.

Daha fazla gol atan takım maçı kazanmış sayılır. Beraberlik hâlinde müsabaka talimatlarına göre beraberliğe puan verilebilir ya da kazananı belirlemek için deplasmanda atılan gol üstünlüğü, uzatma devreleri ve penaltı atış uygulamaları yapılabilir.

Başlama Vuruşu

Para atışını kazanan takım, başlama vuruşunu ya da birinci yarıda hücum edeceği kaleyi seçer. İkinci yarıda takımlar kaleleri değiştirir ve başlama vuruşunu diğer takım yapar. Başlama vuruşlarında oyuncular kendi yarı alanlarında bulunmak zorundadır. Başlama vuruşu yapılırken rakip takım oyuncuları, topa en az 9,15 metre mesafede olmalı, daire içine girmemelidir.

Hakem Atışı

Oyun, kale alanı dışında herhangi bir yerde durduğunda hakem, oyunun durduğu en yakın yerden topu yere bırakarak oyunu tekrar başlatır. Oyun, eğer kale alanı içerisinde durdurulursa oyunun durdurulduğu yere en yakın kale çizgisine paralel kale alanı çizgisi üzerindeki noktadan hakem atışı yapılır. Hakem atışında top, en az iki oyuncuya değmeden oyuncunun kendi kalesine girerse korner, rakip kaleye girerse kale vuruşu ile oyun başlatılır.

Topun Oyun Sınırları Dışında Olması

Topun kale çizgisini ya da taç çizgisini tamamen geçtiği ve hakemin oyunu durdurduğu durumlarda top oyun dışında kalmış kabul edilir. Topun tamamının kale direkleri arasından kale çizgisini geçtiği durumlar gol olarak değerlendirilir.

Ofsayt

Topun son oynandığı anda hücum oyuncusunun vücudunun herhangi bir kısmı, rakip takımın kale çizgisine toptan ve sondan ikinci rakip oyuncudan daha yakın ise ofsayt kararı verilir. El ve kolların topla teması yasak olduğu için ofsayt kararı verirken bunlar dikkate alınmaz. Ofsayt pozisyonundaki oyuncu eğer aktif oyuna dâhil olursa pozisyon, o zaman ofsayt olarak değerlendirilir. Oyuncu; topa dokunursa, rakip oyuncunun topla oynamasını engellerse ya da bir oyuncunun görüş açısını açıkça engellerse aktif oyunda sayılır. Kale vuruşundan, taç atışından ve köşe vuruşundan doğrudan gelen toplar ofsayt olarak değerlendirilmez.

Fauller ve Tehlikeli Hareketler

Tehlikeli hareket, oyuncunun kendisinin ya da rakibinin sakatlamasına sebep olacak pozisyona girmesi olarak ifade edilebilir. Topu saklama amacı ve topla oynama mesafesi olmadan sadece rakibi engellemek için yapılan hareketler de tehlikeli hareket olarak sayılır. Rakip oyuncuya yapılan kural dışı hareketlerin tamamı faul olarak kabul edilir. Top oyundayken yapılan ihlal ve kusurlarda oyun, direkt ve indirekt serbest vuruş ya da penaltı ile yeniden başlatılabilir.

Disiplin Cezaları

Disiplin cezalarında sarı kart ihtar, kırmızı kart ise ihracı belirtir. Oyunun başlamasını geciktirme, hakeme itiraz etme, oyun kurallarını ihlal etme durumlarında bu davranışlar sarı kart ile cezalandırılır. Faul yapma, topa kasten elle dokunma ya da rakibin bariz gol şansını engelleme, şiddetli faul hareketlerinde bulunma, rakibe tükürme, saldırgan davranışlarda bulunma ve ikinci bir ihtar alma durumlarında oyuncu ihraç ile cezalandırılır.

Serbest Vuruş

Bir oyuncu ihlal veya kusurlu hareket yaptığında rakip takım lehine direkt veya indirekt serbest vuruş verilir.

Direkt Serbest Vuruş

Temasla yapılan faullerde direkt serbest vuruş verilir. Oyuncunun dikkatsiz ve kontrolsüz bir şekilde şarj yapması, rakibin üzerine sıçraması, rakibe tekme atması, vurması, tükürmesi ya da rakibi itmesi, tutması veya bunlara teşebbüs etmesi ve bilerek topa elle dokunması durumlarında direkt serbest vuruş kararı verilebilir. Direkt serbest vuruşta top, doğrudan rakip takımın kalesine girerse atış gol olarak değerlendirilir. Serbest vuruş, bir ayak veya aynı anda iki ayak ile top kaldırılarak kullanılabilir. Topla ikinci defa oynayabilmek için atışı kullanan oyuncu, aşırı güç kullanmamak kaydıyla topu rakibe çarptırarak oyunu başlatabilir.

Endirekt Serbest Vuruş

Tehlikeli bir şekilde oynama, herhangi bir temasta bulunmadan rakibin ilerlemesine engel olma, kalecinin topu elinden çıkarmasına engel olmaya çalışma veya oyunun durdurulmasına neden olacak bir ihlalde bulunma durumlarında indirekt serbest vuruş kararı verilir. Ayrıca kaleci topu oyuna sokmadan önce topu elinde 6 saniyeden fazla tutarsa, topu oyuna bırakıp kimse değmeden tekrar eline alırsa, takım arkadaşı tarafından ayakla verilen topa eliyle dokunursa ve takım arkadaşının taç atışıyla doğrudan gelen topa eliyle dokunursa rakip takım indirekt serbest atış kullanır. Endirekt serbest atışında doğrudan gol olması için topun en az iki kişiye değmesi gerekir. Top doğrudan rakip takımın kalesine girerse rakip takım adına kale vuruşu kararı verilir. Endirekt ya da direkt serbest vuruşta topun doğrudan atışı kullanan takımın kalesine girmesi hâlinde rakip takım lehine köşe vuruşu verilir.

Penaltı Vuruşu

Bir oyuncu kendi ceza alanı içinde serbest vuruş hakkını getiren tehlikeli olarak ifade edebileceğimiz hareketleri yaparsa penaltı kararı verilir. Penaltı, top penaltı noktasına koyularak diğer oyuncuların en az 9,15 metre mesafe açılmasıyla kullanılır. Atış sırasında kaleci kale çizgisi üzerinde olmalı ve oyuncu topa vurmadan önce 9,15 metre mesafede bekleyen oyuncular ceza alanına hareketlenmemelidir. Penaltıyı kullanan oyuncu kaleciyi yanıltmaya yönelik bir hareket yapıp topa vurduysa top başka bir oyuncuya değmeden oyuncu tekrar topa vuramaz. Aksi takdirde indirekt serbest atış kararı verilir.

Taç Atışı

Topun tamamı taç çizgisini geçtiğinde rakibin topun çıktığı yerden eller ile kullandığı atıştır. Atış sırasında ayaklar taç çizgisi dışında olmalıdır. Taç atışının yapılacağı noktaya 2 metreden fazla yaklaşılabilir. Taç atışı kullanan oyuncu, top başka bir oyuncuya değmeden topa temas ederse endirekt serbest atış kararı verilir. Taç atışında top doğrudan rakip kaleye girerse kale vuruşu, atışı kullanan takımın kendi kalesine girerse köşe vuruşu verilir.

Kale Vuruşu

Hücum oyuncusu tarafından yapılan bir vuruşun ardından topun tamamının kale çizgilerinin dışına çıktığı durumlarda uygulanır. Kale vuruşundan rakip takımın kalesine doğrudan gol atılabilir. Eğer oyuncu ceza alanını terk ettikten sonra top, vuruşu yapan oyuncunun kalesine girerse köşe vuruşu kararı verilir. Kale vuruşunda top, ceza alanı dışına çıkınca oyuna girmiş sayılır. Top ceza alanı dışına çıkmadan başka bir oyuncunun (rakip ya da aynı takımdan) topa dokunması hâlinde atış tekrar edilir.

Köşe Vuruşu

Topun tamamının savunma takımı oyuncuları tarafından savunmadaki takımın kale çizgisinin dışına çıkarılması durumunda rakip tarafından kullanılan vuruştur. Köşe vuruşundan doğrudan gol yapılabilir. Atışı kullanan oyuncu, top oyuna girdikten sonra başka bir oyuncuya değmeden tekrar topa dokunursa endirekt serbest atış kararı verilir.

Oyuncu Ekipmanları

Profesyonel ve amatör kulüpler futbolcuların kullanacakları formaları Türkiye Futbol Federasyon'una bildirmek zorundadır. Forma numaraları 1-99 arasında olmalıdır.

Aşağıdaki soruları etkileşimli tahtada öğrencilere göstererek öğrencilerin cevaplamasını sağlayınız.

Sınama

1. Futbolda oyun sahasının boyu-....., eni ise-..... metre aralığındadır.
2. Müsabaka, bir takımda en az oyuncu olmadan başlatılamaz ya da devam ettirilemez.
3. Müsabakalar dakikalık iki devre hâlinde oynanır. Devre arası ise dakikadır.
4. Aşağıdaki ifadeleri yanlarındaki kutucuklara doğru ise D, yanlış ise Y olarak işaretleyiniz.
 - Kaleye hücum eden takım oyuncularından birinin vücudunun herhangi bir yeri, rakip kale çizgisine rakip oyuncu ve toptan daha yakınsa ofsait kararı verilir. ☐ D ☐ Y
 - Ofsait kararında ellerin pozisyonu dikkate alınır. ☐ D ☐ Y
 - Serbest vuruşta top, doğrudan rakip kaleye girerse atış gol olarak değerlendirilir. ☐ D ☐ Y
5. Aşağıdakilerin hangisinden sonra ofsait kararı verilir?
 - A) Kale vuruşu
 - B) Taç atışı
 - C) Serbest vuruş
 - D) Köşe vuruşu
 - E) Penaltı vuruşu
6. Endirekt serbest vuruşta top, doğrudan rakip kaleye girerse aşağıdaki kararlardan hangisi verilir?
 - A) Gol
 - B) Kale vuruşu
 - C) Atış tekrarı
 - D) Hava atışı
 - E) Ofsait
7. Köşe vuruşunda atışı kullanan oyuncu, top kimseye temas etmeden tekrar topa dokunduğunda kararı verilir.
8. Kaleci saniyeden fazla topu elinde tutarsa kararı verilir.

1.2.1.4.2. Futbolda Isınma

- Hafif tempoda 5 dakikalık koşu yapılır ve vücut bölümlerinin ısınmasını sağlayacak açma-germe hareketleri gerçekleştirilir.
- Top, ayak bileklerinin arasına yerleştirilerek ileri, geri, sağa ve sola olmak üzere sıçrama hareketleri yapılır.
- Top, ayak bileklerinin arasına alınarak sırtüstü yatılır ve bacaklar kaldırılarak daireler çizilir.
- Top sektirme çalışması yapılır.
- Top yerde sabit olarak dururken hareketli bir şekilde ayak tabanları ile sırasıyla (bir sağ taban bir sol taban) topa dokunulur. Daha sonra topun etrafında daire çizilerek aynı hareket gerçekleştirilir.
- Belli bir ritimle topa taban ile temas edilerek top, geri geri çekilir ve daha sonra yine taban ile temas edilerek ileri doğru itilir. Topla ayak tabanının teması kesilmeden top ileri geri hareket ettirilir.
- Ayak içleri kullanılarak belli bir ritimle top, ayaklar arasında yer değiştirir.
- Top aynı ayak tabanıyla önce çekilip sonra itilir.
- Top, bir ayak tabanıyla çekilirken diğer ayak içiyle itilir.
- Top, ayağın üstüyle itilip ayak tabanıyla çekilerek hareket gerçekleştirilir.

1.2.1.4.3. Futbolda Temel Teknikler

a) Destek Ayağı

Futbolda destek ayağı, vücut ağırlığının aktarılması ve dengeli bir atış gerçekleştirilmesi için topun hedefe varma olasılığını arttıran önemli bir unsurdur. Destek ayağı topun yanına ne çok yakın ne de çok uzak olacak şekilde yerleştirilmelidir (Görsel 1.2.121). Ortalama bir değer vermek gerekirse destek ayağını toptan 10-15 cm kadar uzağa yerleştirmek atışın hedefe ulaşmasını sağlayabilir. Atış sırasında vücut ağırlığı, destek ayağına yüklenir ve diz hafif bükülür. Ayak dışı vuruşta destek ayağının konumunun topa vuracak ayağa açı bırakacak şekilde ayarlanması önemlidir (Görsel 1.2.122). Destek ayağı topa çok yakın koyulursa atış istenilen düzeyde yapılamayacaktır.

Uygulama Zamanı

Öğrencileri iki gruba ayırınız ve belirlenen noktada sıralayınız. Öğrencileri araçları amacına uygun ve doğru kullanması konusunda uyarınız. Sıra başında olan öğrencilerin topu belirlenen noktaya kadar sırasıyla sağ ve sol ayak tabanları ile ilerletmelerini sağlayınız. Hedef noktasına ulaşan öğrencilerin sıra başlarındaki arkadaşlarına sırtı dönük olacak şekilde topu yine ayak tabanlarıyla getirmelerini sağlayınız. Sırasını erken bitiren grubun oyunu kazanacağını belirtiniz. Öğrencilere bu uygulama sonrası adil oyun, arkadaşlık ve dostluk duyguları ile ilgili neler düşündüklerini sorunuz. Bu duyguların önemini vurgulayınız.

- ✓ Bu uygulamanın amacı öğrencilerin öz güven, takım ruhu, adil oyun, arkadaşlık ve dostluk özelliklerinin gelişmesini sağlamaktır.



Görsel 1.2.121



Görsel 1.2.122



Görsel 1.2.123



Görsel 1.2.124



Görsel 1.2.125



Görsel 1.2.126

Sınama

Öğrencilerden futbolda destek ayağının önemini açıklamalarını isteyiniz.

b) Topa Hamle Yapan Ayağın Pozisyonu

Destek ayağının yerleştirilmesinden sonra topa vuracak olan ayak, yapılacak vuruşa göre farklı şekillerde pozisyon alabilir. Ayağın topa vuruş yüzeyi, topun atılmak istendiği yöne doğru çevrilir. Diz hafif bükülür ve topa vuracak ayak, kalçadan bir itme hareketi gerçekleştirir (Görsel 1.2.123). Topun hızının kesilmemesi için itme hareketi, top ayaktan çıktıktan sonra da devam etmelidir (Görsel 1.2.124). Topa hamle yapacak ayak, pas verme amacını taşıdığı anda dizden hafif bükülür. Şut atma amacı taşıdığı zaman ise topa vurulacak anda hamle yapan ayağın diz ve ayak bileği mümkün olduğunca sabit ve gergin tutulmalıdır.

Ayak İçi ile Vuruş

Ayak içi vuruş, ayak başparmağının dip kısmı ile topuk kemiği arasındaki kısmın kullanılarak yapılan vuruş tekniğidir (Görsel 1.2.125).

Ayak Dışı ile Vuruş

Ayağın dış kısmının küçük parmağa kadar olan kısmı ile yapılan vuruştur (Görsel 1.2.126).

Ayak Üstü ile Vuruş

Ayağın üst kısmıyla yapılan vuruş tekniğidir. Daha çok şut atma amacıyla kullanılır (Görsel 1.2.127).



Görsel 1.2.127

c) Top Tekniği

Teknik, hareketin en doğru formunun en kısa sürede ve en az enerji ile yapılmasıdır. Böylece hareket, en pratik şekilde yapılarak performansın artması sağlanacaktır. Bu yüzden teknik öğretimi oldukça önemlidir.

Futbolda becerilerin iyi bir şekilde sergilenebilmesi için top tekniğinin doğru bir şekilde öğrenilmesi ve uygulanabilmesi gerekmektedir. Böylece top ve vücut uyum içinde olacak ve hareketten en yüksek verim elde edilecektir. Bunun için top sektirme ya da küçük adımlarla top sürme çalışmaları yaptırılabilir.

ç) Top Sürme

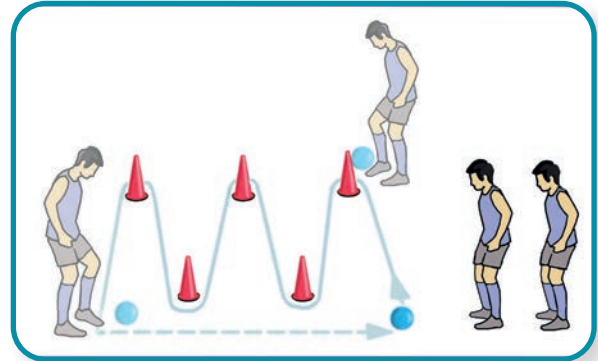
Top sürme, kısa ya da uzun vuruşlarla topun itilmesi ve mesafe kaydedilmesidir. Top sürme; topu boş alana taşımak, rakipten topu kurtarmak ve hızlı bir şekilde rakip alana geçmek amacıyla uygulanabilir. Top sürme sırasında vücut öne hafif eğik ve gözler olabildiğince toptan uzak olmalıdır. Oyuncu topu sürerken aynı zamanda çevreyi kontrol etmeli, takım arkadaşlarının ve rakibin pozisyonunun farkında olmalıdır.

Ayak İçi Top Sürme

Ayağın iç kısmı ile top öne doğru itilerek mesafe alınır. Rakibin yakında olduğu durumlarda topu korumak amacıyla ve kısa mesafelerde etkili olarak kullanılan top sürme tekniğidir (Görsel 1.2.128).

Alıştırma

- Öğrencileri gruplara ayırarak öğrencilerin sıraya geçmelerini sağlayınız. Sıra başlarına ve belirlenen uzaklıklara çanak yerleştiriniz. Sıra başı olan öğrencinin uzaktaki çanağa kadar top sürerek gitmesini ve yerine geri gelmesini sağlayınız.
- Öğrencileri gruplara ayırarak sıraya geçirin. Sıra başlarından 5 metre uzağa antrenman hunileri koyunuz. Öğrencinin önce 5 metre uzaklıktaki huniye top sürerek gitmesini ve huni etrafında top sürerek tam tur dönüş yapmasını söyleyiniz. Dönüşünü tamamlayan öğrencinin topu sürerek sıra başındaki arkadaşına pas vermesini isteyiniz. Hareketi; ayak içi, ayak dışı ve ayağın üstü ile top sürdürerek devam ettiriniz.
- Öğrencileri iki gruba ayırınız. Her grubun başlangıç noktasına birbiri ile çapraz olacak şekilde huniler yerleştiriniz. Öğrencilerin ayak içi, ayak dışı ve ayağın üstüyle top sürerek hunilerin etrafından dönmesini ve sırada bekleyen arkadaşlarına topu aktarmasını sağlayınız (Görsel 1.2.129).



Görsel 1.2.129



Görsel 1.2.128



Görsel 1.2.130

Ayak Dışı Top Sürme

Ayak bilekten hafif bir şekilde içeri kıvrılarak ayağın dış kısmı ile yapılan sürüş tekniğidir. Geniş alanlarda hızla mesafe katetmek amacıyla kullanılır (Görsel 1.2.130).

Ayak Üstü Top Sürme

Ayağın üst kısmıyla yapılan bir top sürme tekniğidir. Ancak kullanılışı itibariyle zor olduğu için çok tercih edilmez. Oyuncunun daha çok şuta hazırlanması sırasında kullanılır (Görsel 1.2.131).



Görsel 1.2.131

Uygulama Zamanı

Öğrencileri iki gruba ayırınız. Oyunun başlangıç ve bitiş noktalarını belirleyiniz. Başlangıç noktasında topu ayağında bulunduran grup başlarının ayak içlerini kullanarak topu belli bir ritimle ayaklar arasında yer değiştirip hedef noktasına götürmesini sağlayınız. Hedef noktasına varan öğrencilerin başlangıç noktasındaki arkadaşlarına pas atarak topu aktarmasını isteyiniz. Sırasını erken bitiren gruba puan veriniz.

Uygulama Zamanı

Sınıfı iki takıma ayırıp her takıma ayrı renk forma giydiriniz. Her oyuncuya bir top veriniz. Oyun alanına öğrenci sayısının bir eksiği kadar çanak yerleştiriniz. Öğrencilerin ilk düdük sesiyle ayak içi ve ayak dışlarını kullanarak top sürmelerini isteyiniz. İkinci düdük sesiyle birlikte öğrencilerin her birinin topu boşta olan bir çanağa bırakmasını söyleyiniz. Topunu bırakacak boş çanak bulamayan öğrenciyi eleyip takımı bir eksik öğrenciyle oyuna devam ettiriniz. 5 dk. sonunda daha fazla öğrencisi olan takımı galip ilan ediniz.

✓ Bu uygulamanın amacı öğrencilerin hareketi bireysel olarak yapabilmesini sağlamaktır.

d) Vuruş Çeşitleri

Pas

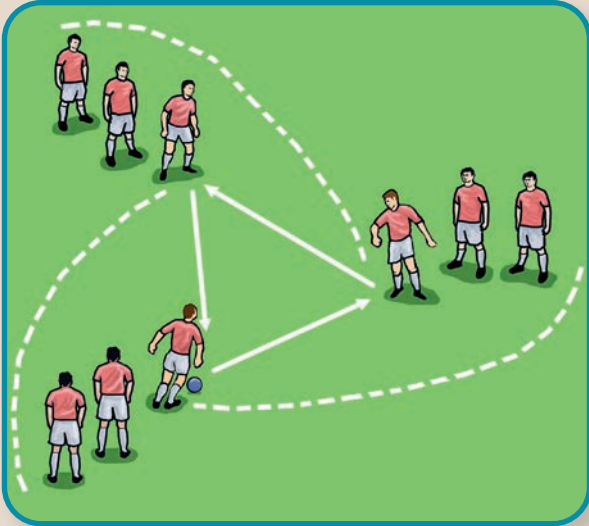
Pas, topu ayağında bulunduran oyuncunun uygun olan takım arkadaşlarına topu farklı şekillerde aktarmasıdır. Paslaşma ne kadar iyi yapılırsa paslaşmanın takımın fiziksel ve psikolojik durumuna katkısı o derece fazla olacaktır. Paslaşma sayesinde takım oyuncularını, top kendilerinde olduğu için daha az enerji harcayacak ve daha dayanıklı olacaktır. Ayrıca etkili paslaşma, takımın kendine güvenini artıracak, kazanmaya daha fazla inanmasını ve motive olmasını sağlayacaktır. Böylece etkili paslaşma, gol atma olasılığını giderek artıracaktır.

Birçok şekilde pas yapma ihtimali olmasına rağmen genel olarak pas verme ayak içi ve ayak dışı olmak üzere iki şekilde yapılabilir (Görsel 1.2.132,1.2.133). Pas verme sırasında kalça sıkılmalı, topa vuruş sonrasında ayağın hızı kesilmemeli ve ayak, topun gidiş yönüne doğru hareketini devam ettirmelidir.

Ayak içi pas verme, sık olarak kullanılan ve isabet oranı yüksek bir pas verme tekniğidir. Bu teknikte destek ayağı topun yanına yerleştirildikten sonra topa temas edecek ayak bileği, sabit bir pozisyon- da sıkılarak ayağın iç kısmıyla kalçadan topa kuvvet uygulanır.



Görsel 1.2.133



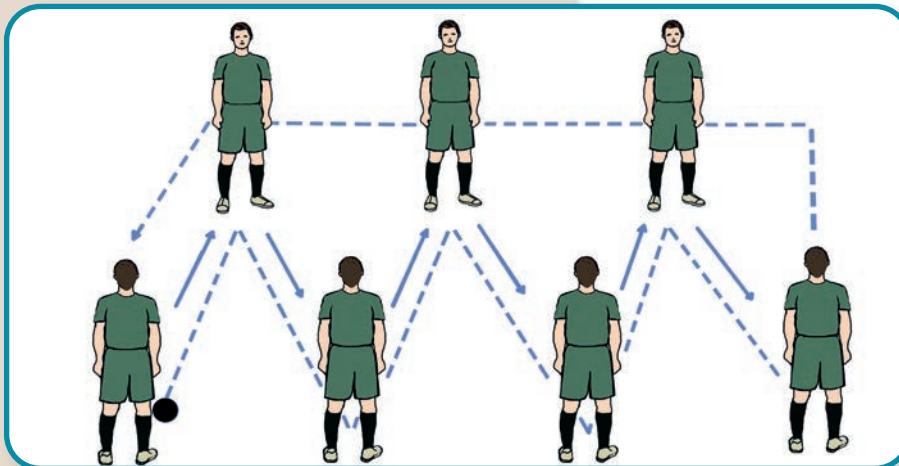
Görsel 1.2.134



Görsel 1.2.132

Alıştırma

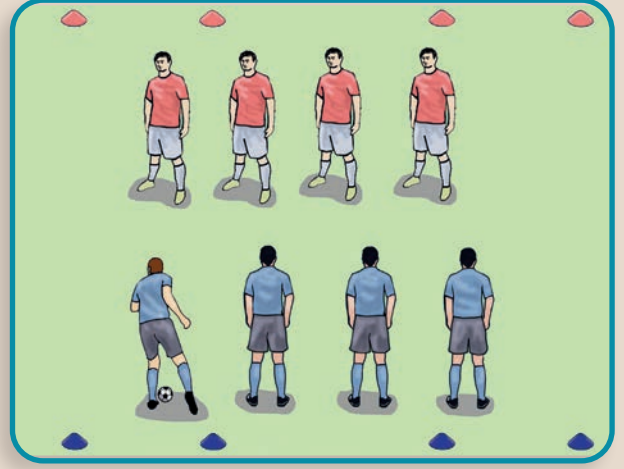
- Öğrencileri gruplara ayırarak karşılıklı sıraya geçiniz. Arkadaşına ayak içi pas veren öğrencinin sıranın en arkasına geçmesini söyleyiniz. Ayak dışı pas çalışması ile alıştırma devam ediniz.
- Öğrencileri üçgen oluşturacak şekilde gruplara ayırınız. Çaprazdaki arkadaşlarına ayak içi pas atan öğrencinin sıranın arkasına geçmesini isteyiniz. Ayak dışı pas çalışması ile alıştırma devam ettiriniz (Görsel 1.2.134).
- Öğrencileri çapraz şekilde gruplara ayırınız. Her öğrencinin çaprazdaki arkadaşına pas atmasını ve pas attığı yerdeki arkadaşının yerine geçmesini söyleyiniz. Top en sondaki öğrenciye gittiğinde öğrencinin topu sürerek en başa gelmesini sağlayınız (Görsel 1.2.135).
- Öğrencilerin bir kısmı ile daire oluşturunuz, kalan öğrencileri dairenin içine yerleştiriniz. Topu, daire oluşturan öğrencilere veriniz. Bu öğrencilerin kendilerine yaklaşan arkadaşlarına ayak içi pas vermesini sağlayınız. Pası almaya gelen öğrencinin de ayak içi pas ile karşılık vermesini söyleyiniz. Beceri kazanıldıktan sonra çalışmayı, ayak dışı pas ile sürdürünüz.



Görsel 1.2.135

Uygulama Zamanı

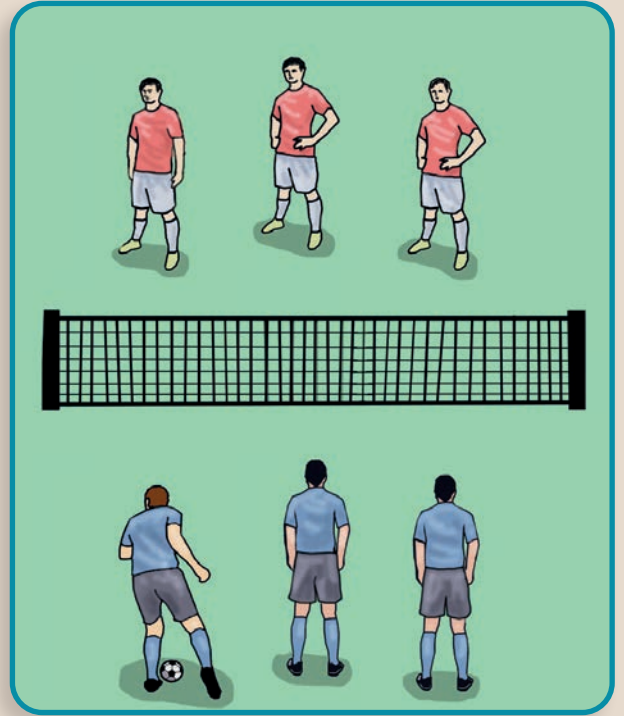
Öğrencileri iki gruba ayırınız ve oyun alanına çanaklarla minyatür kaleler kurunuz. İki takımın da on pas yapmasını sonra çanakların içinden topu geçirerek karşı kaleye gol atmasını söyleyiniz. On gol atan takımı oyunun galibi ilan ediniz (Görsel 1.2.136).



Görsel 1.2.136

Uygulama Zamanı

Öğrencileri iki gruba ayırınız. İki gruptan da oyun alanının yan kenarının dışına birer öğrenci yerleştiriniz. Bu öğrencilerin oyun alanına giremeyeceğini ve birbirlerinden top kapamayacağını belirtiniz. Oyun alanı içindeki öğrencilerin dışarıdaki öğrenciyle paslaşarak on pas yaptıktan sonra rakip kaleye gol atmasını söyleyiniz.



Görsel 1.2.137

Uygulama Zamanı

Öğrencileri üçerli gruplara ayırınız. Belirlenen oyun alanında iki takım arasına, yerden bir metre yüksekliğe file ya da ip geriniz. Her takımın topa en fazla üç kez dokunabilme hakkı olduğunu ve bir oyuncunun en fazla bir kere topa temas edebileceğini söyleyiniz. Öğrencilerin takım arkadaşlarıyla havadan pas yaparak topu rakip alana ayaklarıyla atmasını sağlayınız. Takımın topu karşılayamaması, topun oyun alanı dışına atılması ya da filede kalması durumunda rakip takıma puan veriniz. On bir sayıya ulaşan takımı, oyunun galibi ilan ediniz (Görsel 1.2.137).

✓ Bu uygulamaların amacı öğrencilerin pas tekniğini kavramaları ve iş birliği yapabilmelerini sağlamaktır.

Sınama

Hangi pozisyonlarda hangi top sürme tekniklerinin uygulanması gerektiğini öğrencilerinize sorunuz.

Şut

Oyuncunun gol atma amacıyla kaleye gönderdiği top, şut olarak adlandırılmaktadır. Topun merkezine sert bir vuruş ile gerçekleştirilir. Ayağın üstü ile vuruş tekniği kullanılarak topa vurulur. Top, hızlı bir şekilde doğrusal bir yön izler. Şutun etkili ve sonuca yönelik olması için öncelikle isabetli ve sert olması gerekmektedir. Şut esnasında diz ve ayak bileği sabit tutulmalıdır (Görsel 1.2.138). Şut, ayak içi üst vuruş ve ayak dışı üst vuruş olarak da yapılabilir.

Alıştırma

- Öğrencileri, kale karşısına gelecek şekilde sıraya geçiriniz. Sıralar ile kale arasında belirlenen uygun noktaya bir öğrenci yerleştiriniz. Sıra başındaki öğrencinin topu sürerek gelmesini ve arkadaşına pas atmasını söyleyiniz. Pası alan öğrencinin ise arkadaşının şut atabileceği bir açıyla ve uygun mesafeye topu atmasını isteyiniz. Topu alan öğrencinin topun merkezine sert bir şekilde vurarak gol atmasını sağlayınız.
- Öğrencileri iki gruba ayırıp her grubu karşılıklı kale çizgilerinin hizasında sıralayınız. Alanın ortasına huni yerleştiriniz. Grup başındaki öğrencilerin işaretlerle birlikte aynı anda çıkarak huniye kadar top sürmesini ve iki öğrencinin de huninin sağından tam tur dönüş yaparak çıktıkları taraftaki kaleye şut atmasını söyleyiniz.
- Öğrencileri yarı sahada sıralayınız. Bir öğrenciyi, çanakla belirlenen noktaya pas atması için yerleştiriniz. Öğrencilerin önüne sıçramaları için diz ile bilek arasında olacak yükseklikte engeller koyunuz. İlk sıradaki öğrencinin top sürerek sıçrayacağı alana yaklaşmasını söyleyiniz. Öğrencinin topa küçük bir dokunuş yaparak topu gidiş yönüne doğru atmasını ve sıçrama hareketini gerçekleştirmesini sağlayınız. Sıçrama hareketi bittikten sonra topu tekrar kontrolüne alan öğrencinin birkaç metre daha top sürerek çaprazında bulunan arkadaşına pas atmasını sağlayınız. Pası alan öğrencinin topu arkadaşına iade etmesini ve şut atılarak hareketin sonlandırılmasını belirtiniz.
- Öğrencileri, iki gruba ayırınız ve çapraz şekilde karşılıklı korner köşelerine sıralayınız. İki grubun karşısına çapraz şekilde huniler yerleştiriniz. Öğrencilerin işaretlerle birlikte sırasıyla top sürerek hunileri geçmesini ve iki grubun da kaleye çapraz bir pozisyondayken şut atmasını sağlayınız.



Görsel 1.2.138

Uygulama Zamanı

Öğrencileri iki takıma ayırınız ve her öğrenciyi rakip takımdan bir öğrenciyle eşleştiriniz. Eşleşen her ikiliye bir numara veriniz (1, 2, 3 gibi). Karşılıklı iki kale alanı belirleyiniz. Bir numara söyleyerek topu iki kalenin ortasına gelecek şekilde atınız. Numarası söylenen öğrencilerin topu kaparak rakip kaleye gol atmasını sağlayınız. Daha fazla gol atan takımı oyunun galibi ilan ediniz.

Uygulama Zamanı

Öğrencileri iki gruba ayırınız ve her öğrenciyi karşı gruptan bir öğrenci ile eşleştiriniz. Her ikiliye bir numara veriniz (1, 2, 3 gibi). Bir numara söyleyerek topu kaleden biraz uzak mesafeye atınız. Numarası söylenen öğrencilerin topu kendi kontrollerine alarak gol atmaya çalışmasını sağlayınız. Topu kapamayan öğrenci gol atmaya çalışırken diğer öğrencinin savunma yapmasını, topu kapmaya ve daha sonra gol atmaya çalışmasını belirtiniz. Daha fazla gol atan takımı oyunun kazananı ilan ediniz. Oyundan önce gerekli güvenlik önlemlerini alınız.

- ✓ Bu uygulamaların amacı öğrencilerin şut tekniğini kavraması, koordinasyon becerileri ve empati kurabilme duygusunun gelişmesini sağlamaktır.

Alıştırma

- Öğrencileri sıraya geçiriniz. Bir öğrenciyi kale ile sıra arasında bir noktaya elinde top ile yerleştiriniz. Sıra başında bulunan öğrencinin vole vuruşu yapmak için elinde top bulunan arkadaşına yaklaşmasını söyleyiniz. Pas verecek öğrencinin vole için uygun noktaya topu atmasını sağlayınız. Yaklaşan öğrencinin ayağın üstünü kullanarak sert bir vuruşla vole atışını gerçekleştirmesini ve sıranın arkasına geçmesini söyleyiniz.
- Öğrencileri sıraya geçiriniz. Bir öğrenciyi kale ile sıra arasındaki uygun bir noktaya yerleştiriniz. Sıra başındaki öğrencinin topu sürerek gelmesini ve ortadaki arkadaşına pas atmasını söyleyiniz. Pası alan öğrencinin topun dibine girerek topu havalandırmasını sağlayınız. Öğrencinin ayağının üstü ile havalanan topu yere düşürmeden topa sert bir vuruş yapmasını ve sırasının sonuna geçmesini sağlayınız.

Uygulama Zamanı

Öğrencileri iki gruba ayırınız. Kaleyi öğrencilerin karşısına alacak şekilde öğrencileri sıraya geçiriniz. Her takımdan birer öğrenciyi sıra ile kale arasındaki bir noktaya yerleştiriniz. Sıra başındaki öğrencinin topu sürerek gelmesini ve arkadaşına pas atmasını sağlayınız. Pası alan öğrencinin ise arkadaşına, arkadaşının vole atacağı şekilde, topu atmasını söyleyiniz. On gole ulaşan takımı oyunun kazananı ilan ediniz.

- ✓ Bu uygulamanın amacı öğrencilerin iş birliği ve rekabet içinde hareket etmelerini, kendilerine güven duymalarını ve koordinasyon becerilerinin gelişmesini sağlamaktır.

Vole Vuruşu

Top havadayken yere değmeden ayağın üst kısmı ile topa yapılan bir vuruştur. Vole vuruşunda vücut ağırlığı, destek ayağı üzerindedir (Görsel 1.2.139).



Görsel 1.2.139

Kafa Vuruşu

Kafanın özellikle alın kısmıyla pas vermek, top kontrolü yapmak ve gol vuruşu yapmak amacıyla yapılan vuruşlardır. Kafa vuruşunun etkili olması için boyun ve karın kaslarının güçlü olması önemlidir. Kafa vuruşunda topa uzak mesafeden gelinerek en yüksek sıçrama noktasında vuruş yapılır (Görsel 1.2.140).



Görsel 1.2.140

Alıştırma

- Öğrencileri gruplara ayırarak sıraya geçiriniz. Sıranın karşısında bir öğrencinin elinde top ile beklemesini sağlayınız. Elinde top olan öğrencinin ilk sıradaki arkadaşının kafa hizasına topu atmasını söyleyiniz. Gelen topa kafa vuruşu yapan öğrencinin sıranın en arkasına geçmesini sağlayınız.
- Öğrencileri, ikişerli ya da üçerli sıraya sokarak öğrencilerin topu düşürmeden kafaları ile birbirlerine pas vermelerini sağlayınız.

e) Top Kontrolü

Kısa ya da uzun mesafeden, yerden veya havadan gelen topun bedeninin bazı bölümlerinin kullanılması ile en uygun şekilde yumuşatılmasına top kontrolü denir. Top kontrolünde amaç oyuncunun en kısa zamanda topu en verimli şekilde kullanabileceği pozisyona getirmesidir. Kontrol sırasında kontrolü yapacak olan vücut bölümünün hafif bir şekilde geriye alınması, topun daha iyi bir şekilde yumuşatılmasını sağlar.

Ayak Tabanıyla Top Kontrolü

Havadan ya da yerden gelen topun ayak tabanı ile yer arasında sıkıştırılması ile yapılan top kontrol tekniğidir (Görsel 1.2.141). Topun rakipten korunması amacıyla da kullanılabilir.

Ayak İçiyile Top Kontrolü

En sık kullanılan top kontrol tekniğidir. Topun geliş yönüne doğru vücut döndürülür ve ayağın iç kısmı ile top yumuşatılarak kontrol altına alınır (Görsel 1.2.142).

Ayak Dışıyla Top Kontrolü

Topun ayağın dış kısmı ile yumuşatılması ile yapılan kontrol tekniğidir (Görsel 1.2.143). Ayak dışıyla top kontrolü, daha çok topu rakipten uzaklaştırmak amacıyla kullanılır.

Ayak Üstüyle Top Kontrolü

Dikey olacak şekilde yüksekten gelen topun ayağın üst kısmıyla kontrol edildiği tekniktir (Görsel 1.2.144). Topun kontrolünü sağlayacak ayak, kontrol sırasında hafif bir şekilde aşağıya indirilerek topun daha iyi yumuşatılmasını sağlar.

Uygulama Zamanı

Öğrencileri iki gruba ayırınız. Takımların belirlenen alanda elleriyle paslaşmasını ardından rakip kaleye kafayla gol atmasını isteyiniz. On gole ulaşan takımı oyunun galibi ilan ediniz.

✓ Bu uygulamanın amacı öğrencilerin kafa vuruşu tekniğinin gelişmesini sağlamaktır.



Görsel 1.2.141



Görsel 1.2.142



Görsel 1.2.143



Görsel 1.2.144



Görsel 1.2.145



Görsel 1.2.146



Görsel 1.2.147



Uygulama Zamanı

Öğrencileri üçerli eşleştiriniz. Üçlü grupların kafa ile birbirlerine pas atmalarını söyleyiniz. Pası alan öğrencinin kafası ile topu kontrol ettikten sonra arkadaşına tekrar kafa ile pas vermesini isteyiniz. Topu üç kez düşüren grubu eleyiniz. Topu düşürmeden oyunu tamamlayan grubu oyunun galibi ilan ediniz. Uygulama sonrasında yardımlaşma, arkadaşlık ve rekabet duygularıyla ilgili neler hissettiğini sorunuz. Bu duyguların önemini oyunla bağdaştırmalarını isteyiniz.

- ✓ Bu uygulamanın amacı öğrencilerin iş birliği, yardımlaşma ve rekabet içinde hareket etmelerini; kendilerine güven duymalarını; arkadaşlık ve dostluk ilişkilerinin gelişmesini sağlamaktır.

Diz Üstüyle Top Kontrolü

Yüksekten gelen topun diz üstüyle kontrol edildiği tekniktir (Görsel 1.2.145). Topun kontrol edilmesi sırasında diz hafif bir şekilde aşağı indirilerek topun daha iyi yumuşatılması sağlanır.

Kafayla Top Kontrolü

Yüksekten gelen topun kafanın alın bölümünün kullanılmasıyla yumuşatıldığı kontrol tekniğidir (Görsel 1.2.146). Topun geliş sırasında kafa, hafif içeri çekilerek topun daha iyi yumuşatılması sağlanır. Böylece top şiddetli bir şekilde kafaya çarpıp yükseklik kazanmayacak ve oyuncunun kontrolünde kalacaktır.

Göğüsle Top Kontrolü

Yüksekten gelen topun göğüs ile kontrol edilerek yumuşatıldığı kontrol tekniğidir (Görsel 1.2.147). Topa temasın sağlanacağı sırada göğsün hafif bir şekilde geri çekilmesiyle topun en az sertlikte göğse ulaşması sağlanır.

Alıştırma

- Öğrencileri ikiye eşleştiriniz ve eşlerin arasında belli bir mesafe bırakınız. Öğrencilerin paslaşmasını ve gelen topu farklı şekillerde kontrol etmesini sağlayınız.
- Öğrencileri gruplara ayırarak sıraya geçirin. Her sıranın karşısına, uygun bir mesafeye (3-5 m), top bulunan bir öğrenci konumlandırınız. Top bulunan öğrencinin, sıra başındaki öğrencinin topu ayak içiyle kontrol edebileceği yüksekliğe, pas atmasını sağlayınız. Ayak içiyle top kontrolünü sağlayan öğrencinin sıranın arkasına geçmesini söyleyiniz. Hareket tamamlandıktan sonra diğer kontrol çeşitlerini yaptırınız.

135. sayfadaki sinama bölümünü çoğaltarak öğrencilerinize dağıtınız. Öğrencilerin bu bölümdeki soruları cevaplamalarını sağlayınız.



Yukarıdaki resimleri aşağıdaki ifadelerle eşleştirerek görselin numarasını ifadenin karşısındaki boşluğa yazınız.

- Kafa vuruşu.....
- Kafayla top kontrolü.....
- Ayak içi pas.....
- Ayak üstü top kontrolü.....
- Ayak içi top sürme.....
- Göğüsle top kontrolü.....
- Ayak dışı top kontrolü.....



1.2.1.5. Basketbol

Öğrencileri Derse Hazırlama

Öğrencilere basketbol sporunda en sevdikleri oyuncuların kimler olduğunu ve bunun sebebini sorunuz.



Spor ve Hayat

Aşağıdaki metni öğrencilerinize okuyunuz. Öğrencilerinizin metin hakkındaki fikirlerini alınız.

Mehmet OKUR (1979, TÜRKİYE)

Eski millî basketbol oyuncusu Mehmet Okur, 14 yaşına kadar futbol kalecisi olarak spor yapmıştır. 14 yaşında boyu 1,92 cm'ye ulaşan sporcu, Oyak Renault Spor Kulübünün basketbol takımında altyapı oyuncusu olarak basketbol oynamaya başlamıştır. 2002 yılında Detroit Pistons takımı ile kontrat imzalamış ve oyuncunun NBA kariyeri başlamıştır. O sezonu Detroit Pistons ile NBA şampiyonu olarak tamamlamış ve dünya şampiyonluğu unvanı alan ilk Türk basketbolcu olmuştur. 2004-2005 sezonunun başında Utah Jazz takımı ile sözleşme imzalamıştır. Mehmet Okur, NBA tarihinde All-Star seçilen ilk Türk oyuncu unvanına da sahiptir. Ayrıca oyuncu, Indiana Pacers maçında 43 sayı atarak kariyerinin rekorunu da kırmıştır.

Basketbol: Dikdörtgen şeklinde, ortadan eşit mesafede ikiye bölünmüş, ortasında bir daire ve her iki dip çizgisinde birer pota bulunan, genellikle spor salonlarında oynanan bir spordur. Basketbol, iki takımın birbirinin potasında bulunan sepete sayı yapmayı ve kendi sepetine yapılacak sayı girişimini engellemeyi amaçladığı bir oyundur. Basketbol elle oynanır ve atılan top yukarıdan çembere girip fileden geçerek aşağıya düşünce sayı olur. Rakip sepete daha fazla sayı atan takım oyunu kazanır. Basketbol müsabakası beraberlikle bitemez. Her maç 4 periyottan oluşur. Her periyot 10 dakika oynanır. Beraberlik durumunda uzatma periyotu oynanır.

1.2.1.5.1. Oyun Kuralları

Oyun Sahası

Oyun alanı, iki kenar ve iki dip çizgiden oluşur. Oyun alanı ortadan bir çizgiyle ikiye ayrılır. Tam ortada yuvarlak daire vardır. İki kısa kenar çizgisinde de 3,05 metre yüksekliğinde pota bulunur. Dip çizgileri ve kenar çizgilerinden oluşan sınır çizgileri oyuna dâhil değildir (Görsel 1.2.149). Üç sayı çizgisi üç sayı bölgesinin parçası değildir. Oyuncular, sınır çizgilerine temas ettiklerinde ya da sınır çizgilerinin dışına çıktıklarında saha dışına çıkmış kabul edilir. Basketbol topunun çevresi yaklaşık 75–78 cm, ağırlığı 567–650 gramdır (Görsel 1.2.148).



Bilgi Notu



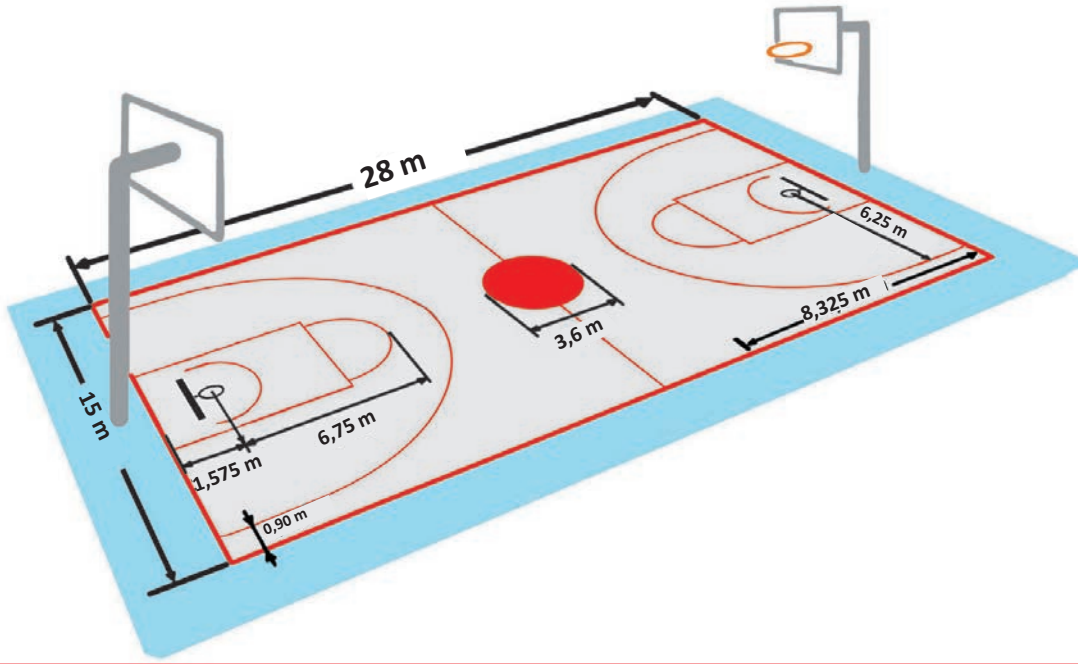
FIBA: Uluslararası Basketbol Federasyonu (1932)



TBF: Türkiye Basketbol Federasyonu (1959)



Görsel 1.2.148



Görsel 1.2.149: Örnek basketbol sahası

Takımlar ve Oyun Süresi

Bir takım en fazla on iki kişiden oluşur. Bu oyuncuların beş tanesi saha içinde yedi tanesi ise kenarda bulunmaktadır. Maçtan önce takım oyuncularının isminin bulunduğu liste hakeme teslim edilir. Maç kağıdında ismi bulunan tüm oyuncular geç gelseler dahi oyuna dâhil olabilir. Basketbolda forma numaraları, 0 ve 00 dahil olmak üzere 99'a kadar kullanılabilir.

Basketbol her biri 10 dakika oynanan 4 periyottan oluşur. Periyotların arasında ikişer dakika dinlenme süresi verilir. İlk iki periyoda birinci devre, son iki periyoda ikinci devre denir ve devreler arasında 15 dakikalık dinlenme süresi verilir. İkinci devre bittiğinde beraberliğin bozulmaması durumunda uzatma periyotları oynanır. Uzatma periyotları eşitlik bozulana kadar beşer dakika oynanır.

Oyunun Başlaması ve Kendiliğinden Yenilgi

Birinci periyot, hava atışıyla birlikte topun hakemin ellerini terk ettiği anda başlar. Diğer periyotlarda ise top, rakip alandaki hakem masasının karşısında belirlenen bölgeden yapılan atışla başlar. Eğer takımlardan biri 5 oyuncudan az ise maç başlayamaz. Böyle durumlarda oyun, rakip tarafından 20-0 kazanılmış kabul edilir. İkinci devrede takımlar sepetlerini değiştirir ve ilk yarı hücum ettikleri sepeti savunur. Tüm uzatma periyotlarında ise takımlar son periyotta hücum ettikleri sepete hücum etmeye devam eder. Oyun sırasında takımlardan biri ikiden daha az oyuncuyla kalırsa maç sonlandırılır ve az oyuncusu kalan takım mağlup olmuş kabul edilir.

Topun Statüsü

Top oyundaki durumuna göre canlı ya da ölü olarak değerlendirilir. Bazı durumlarda ise top ölmez ve böyle durumlarda topun sepete girmesi durumunda atış, sayı olarak değerlendirilir.

Topun Canlı Olduğu Durumlar: Topun hava atışı sırasında başhakemin ellerini terk ettiği, serbest atış sırasında oyuncunun kullanımında olduğu, oyuna sokulması sırasında oyuna sokacak oyuncunun kullanımında olduğu durumlarda top canlı olarak değerlendirilir.

Topun Ölü Olduğu Durumlar: Sahadan atışta ya da serbest atışta sayı olduğunda, hakem oyunu durdurduğunda, serbest atış kullanılırken eğer başka serbest atış da kullanılacaksa ilk atışlarda topun sepete girmemesi durumunda, oyun sonunda verilen sesli işarette, takım topu kontrol etmekten şut saati sesli işaret verdiğinde top ölü olarak değerlendirilir.

Topun Ölmediği ve Atışın Sayı Olarak Değerlendirildiği Durumlar: Sahadan yapılan bir atışta top havada iken hakemin düdük çalması, periyodun sonunu belirten sesli işaret verilmesi ve şut saniye saatinin sesli işaret vermesi durumlarında top canlı olarak değerlendirilir. Eğer top sepete girerse sayı olur.

Hava Atışı ve Pozisyon Sırası

Hava atışı, birinci periyot başlangıcında orta dairede herhangi iki rakip arasında topun havaya atılarak oyunun başlatılmasıdır. Hava atışına katılacak oyuncular, ayakları orta dairenin kendi sepetlerine yakın kısmında pozisyon alır. Daha sonra hakem, topu dik olarak herhangi bir oyuncunun sıçrayarak yetişemeyeceği yüksekliğe atar. Top en yüksek noktaya ulaştığında sıçrayan oyuncular topu almaya çalışır. Bu sırada top; rakibe, takım arkadaşına ya da zemine temas etmeden topa ikinci defa dokunulamaz. Hava atışı, birinci periyot başlangıcında, tutulmuş top kararı verildiğinde, top saha dışına çıktığında ve hakemlerin topun hangi takımdan dışarı çıktığına karar veremediği vb. durumlarda uygulanabilir.

Topla Oynama

Oyun sırasında top sadece eller ile oynanır. Oyuncu topla koşturamaz, bilerek bacağının herhangi bir kısmıyla topa temas etmemeli ve topu yumruklamamalıdır.

Atış Hâlindeki Oyuncu

Şut, oyuncunun sahadan ya da serbest atışla topu rakip sepete doğru atmasıdır. Tipleme, topun el veya eller ile rakip sepete doğru yönlendirilmesidir. Smaç, topun el veya eller ile sepetin içine basarak yapılarak atılmasıdır. Atış hâli, oyuncunun rakip sepete şut, smaç ya da tipleme amacıyla hareketlenmesiyle başlar ve topun oyuncunun ellerini terk etmesi, oyuncunun havada olması ve ayaklarının zemine değmesi ile biter.

Sayı

Canlı bir topun sepete girmesi durumunda atış, sayı olarak değerlendirilir. Topun küçük bir kısmının çemberin içinde ve çember seviyesinin altında olduğu durumlarda top, sepetin içinde kabul edilir. Top rakibin sepetinden geçtiğinde atış; serbest atıştan yapıldıysa 1, iki sayılık bölgeden yapıldıysa 2, üç sayılık bölgeden yapıldıysa 3 sayı olarak kabul edilir. Bir oyuncu istem dışı olarak kendi sepetine sayı yaparsa rakibe 2 sayı verilir ve sayı rakip takım kaptanına yazılır. Eğer oyuncu bilerek kendi sepetinin içinden topu geçirirse bu, sayı olarak değerlendirilmez.

Topun Oyuna Sokulması

Birinci periyot hariç diğer bütün periyot başlarında ve teknik, sportmenlik dışı ya da diskalifiye edici faullerden doğan serbest atışlardan sonra top; hakem masasının karşısında belirlenen alandan oyuna sokulur. Ayrıca oyun saati, dördüncü periyottayken ve her uzatma periyodunun iki ya da daha az dakikayı gösterdiği durumlarda takımın aldığı mola sonrasında top; hakem masasının karşısındaki rakip alanda belirlenen bölgeden oyuna sokulur. Canlı topu kontrol eden takımın oyuncusuna yapılan kişisel faul sonrasında faulün yapıldığı yere en yakın bölgeden top oyuna sokulur. Takım sayı yediğinde top, takımın dip çizgisinin arkasındaki herhangi bir noktadan oyuna sokulabilir. Ancak topu dip çizgi gerisinde elinde bulunduran oyuncu 5 saniye içinde topu elinden çıkarmalıdır. Dip çizgisinin gerisindeki oyuncu sağa ve sola hareket edebilir fakat 1 metrelik toplam aralığı aşmamalıdır.

Oyuncu Değişikliği

Topun öldüğü durumlarda sınırsız oyuncu değişikliği yapılabilir. Beşinci faulünü alarak diskalifiye olan oyuncunun yerine yaklaşık 30 saniye içerisinde başka oyuncu alınmalıdır.

Pivot Hareketi ve Yürüme

Pivot hareketi, topun elle tutulup bir ayak kaldırılmadan diğer ayak ile herhangi bir yöne doğru yapılan harekettir. Top tutulduktan sonra iki ayağın yerden kesilmesi, yürüme yani hatadır.

Zaman Kuralları

3 Saniye Kuralı: Oyuncu rakip sahadaki kısıtlamalı alanda (çember altındaki boyalı alan) 3 saniyeden fazla kalamaz. Oyuncunun kısıtlamalı alandan çıkmış sayılması için her iki ayağının da kısıtlamalı alan dışındaki zemine temas etmesi gerekir.

5 Saniye Kuralı: Canlı bir topu tutan oyuncuya rakibi, 1 metreden fazla olmayan bir mesafeden savunma yapıyorsa oyuncu yakından savunuluyor demektir. Yakından savunulan bir oyuncu 5 saniye içinde pas vermeli, şut atmalı ya da dripling yapmalıdır.

8 Saniye Kuralı: Topu geri sahada kontrolüne alan oyuncu, 8 saniye içinde rakip yarı sahaya geçirmelidir. Yani kendisi geçmese de pas vererek topu takım arkadaşlarına ulaştırmalıdır. Aksi durumda top rakibe geçer.

24 Saniye Kuralı: Canlı topu kontrolünde bulunduran takımın 24 saniye içinde hücumunu bitirmesini bildiren kuraldır. 24 saniye süresinin bitimine doğru sahadan bir şut atıldığında eğer top elden çıktıktan sonra işaret verilmişse atış geçerli sayılır. Böyle bir durumda top sepete girerse sayı olarak kaydedilir, çembere değer ancak sepete girmezse oyun devam eder ve 24 saniye süresi tekrardan başlar. Oyun bir hakem tarafından herhangi geçerli bir nedenden dolayı durdurulduğunda veya topu kontrol etmeyen bir takımla ilgili faul kararı verildiğinde şut saati sıfırlanır ve top önceden topu kontrol eden takıma verilir. Topun oyuna sokulması geri sahadaysa şut saati 24 saniyeye ayarlanır. Eğer rakip sahadaysa ve oyun durdurulduğunda şut saatinde 14 saniyeden daha fazla süre varsa oyun durdurulduğu zamandan başlatılır. Ancak şut saatinde 13 saniye ya da daha az süre varsa şut saati 14 saniyeye ayarlanarak oyun başlatılır.

Geri Sahaya Dönen Top

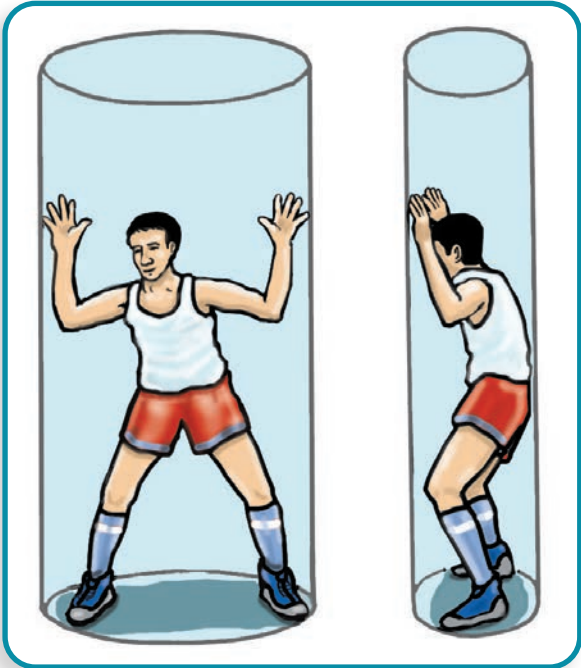
Hücum hâlinde olan takım oyuncularının topu geri sahaya, vücudunun bir kısmı geri sahadada bulunan takım arkadaşlarına ya da hakeme temas ettirmeleri hâllerinde ortaya çıkan bir durumdur. Ceza olarak rakip, ihlalin yapıldığı yere en yakın noktadan topu oyuna sokar.

Mola

Her takımın birinci devrede iki, ikinci devrede üç mola hakkı vardır. Her molanın süresi bir dakikadır. Uzatma periyotlarında ise her iki takımın birer mola hakkı vardır.



Görsel 1.2.150



Görsel 1.2.151

Sayıya Giden Topa Müdahale

Sahadan atılan bir şut sırasında topun tamamı çember seviyesinin üzerinde bulunup bir oyuncu, top sepete doğru inmekten ya da top arkalığa temas ettikten sonra topa temas ederse sayıya giden topa müdahale etmiş olur (Görsel 1.2.150). Bir serbest atış sırasında top sepete doğru giderken ve çembere temas etmeden bir oyuncu topa müdahale ederse yine sayıya giden topa müdahale edilmiş sayılır. Eğer ihlal, hücum oyuncusu tarafından yapılırsa sayı verilmez ve top rakibe verilir. Eğer ihlali savunma oyuncusu yaparsa hücum eden takıma top; serbest atış için elden çıkmışsa 1 sayı, iki sayılık bölgeden atış için elden çıkmışsa 2 sayı ve üç sayılık bölgeden atış için elden çıkmışsa 3 sayı verilir.

Temas: Genel Prensipler

Oyuncular legal savunma pozisyonunda kendilerine tanınan sınırlar içerisinde kurallara uygun olarak hareket edebilir. Legal savunma pozisyonu, zeminden tavana kadar oyuncunun üzerinde dik bir silindir olarak uzanır. Oyuncu, kollarını ve ellerini başının üzerinde kaldırabilir ya da dikey olarak yukarıya sıçrayabilir ancak ellerini ve kollarını bu hayali silindirin içinde dikey pozisyonda tutmalıdır.

Silindir Prensibi: Zemindeki bir oyuncunun işgal ettiği hayali bir silindir içindeki boşluk olarak ifade edilir ve bunun sınırları şöyledir.

- Ellerin avuç içleri açık ve önde
- Kalça hafif dışarıda
- Kol ve bacakların dış kısımları yanda

(Görsel 1.2.151)

Dikeylik Prensibi: Oyuncunun zeminde işgal ettiği alanı ve boşluk içinde dik olarak sıçradığında üzerindeki boşluğu belirtir. Oyuncu kendi dikey pozisyonunu terk eder ve rakibin dikey pozisyonuna girerek vücut temasında bulunursa bundan sorumlu olur.

Perdeleme, Şarj ve Blok

Perdeleme: Savunma hâlinde olan oyuncunun rakibin istediği noktaya ulaşmasını engellemek için yaptığı girişimdir.

• **Legal Perdeleme:** Savunma oyuncusu kendi silindiri içerisinde hareketsiz kaldığında ve rakiple temas gerçekleşirken her iki ayağın da zeminde olduğu durumlarda gerçekleşir.

• **İllegal Perdeleme:** Rakiple temas gerçekleşirken hareketli olduğunda, görüş alanı dışında hareketsiz duran bir rakibe perdeleme yaparken yeterli uzaklık bırakılmadığında ve hareketli bir rakibe karşı yeterli zaman ve uzaklık (Bir normal adımdan az, iki normal adımdan fazla olamaz.) bırakılmadığında gerçekleşir.

Şarj: Topla ya da topsuz olarak rakibin gövdesinin itilmesi veya rakibin hareket ettirilmesiyle gerçekleştirilen illegal temastır.

Blok: Savunma oyuncusu tarafından hücum oyuncusunun sayı yapmasını engelleme hareketidir.

Faul

Faul, rakibe illegal kişisel temas veya sportmenlik dışı davranışla ilgili kurallara aykırı durumdur.

Kişisel Faul: Illegal temaslardan doğan fauldür. Bu faul, atış hâlindeki oyuncuya yapılırsa atış cezası uygulanır. Kişisel faul uygulandığında oyuncu; iki sayılık bölgeden atış hâlindeyse 2 serbest atış, üç sayı çizgisinin gerisinde atış hâlinde ise 3 serbest atış cezası uygulanır. Atış hâlinin dışındaki faul cezaları için faulün yapıldığı alana göre farklı uygulamalara gidilir. Takım faul hakkı dolmadı ise faulün yapıldığı yere en yakın bölgeden kenar atışı ile oyuna başlanır. Takım faul hakkı doldu ise faul nerede yapılırsa yapılsın 2 serbest atış cezası uygulanır. Ön sahada yapılan faullerde kalan süre 14 saniyenin altında ise hücum süresi 14 saniyeye yenilenir.

Çift Faul (Karşılıklı Faul): İki oyuncunun karşılıklı illegal teması ya da karşılıklı şiddetli temasıyla oluşan fauldür.

Teknik Faul: Oyuncuların ya da kenar yönetim ekibinin hakemlere, oyunculara ya da rakip kenar yönetimine karşı gösterdikleri uygunsuz davranışlardır.

Sportmenlik Dışı Faul: Oyun esnasında topa yönelik olmayan, aşırı sert temas içeren özellikle de hızlı hücumlarda sayıya giden oyuncuya yapılan

faulleri kapsar. Hakem yargısı önem taşır. Serbest atış cezası uygulanır. İki kez sportmenlik dışı faul yapan oyuncu diskalifiye edilir ve oyuna devam edemez.

Diskalifiye: Diskalifiye edici faul, bir oyuncu ya da takım sırası görevlilerinin göze batan herhangi bir sportmenlik dışı davranışdır. Antrenör diskalifiye olursa yerine yardımcı antrenör geçecektir. Yardımcı antrenör aynı durumda kalırsa yönetimi takım kaptanı yapabilir. Yani mola istemi ya da oyuncu değişikliğini seçilen bir oyuncu masa hakemlerine iletebilir.

Kavga ve Şiddetten Doğan Faul: Kavga, iki ya da daha fazla rakip (oyuncular ve takım sırası görevlileri) arasındaki fiziksel etkileşimdir. Bu maddede, bir kavga ya da kavgayla sonuçlanabilecek bir durumda sadece takım sırası bölgesi sınırlarını terk eden takım sırası görevlilerine uygulanır.

Bir Oyuncunun 5 Faulü: Beş faul alan bir oyuncu, bir hakem tarafından bilgilendirilir ve oyunu hemen terk eder. Beş faul alan oyuncu, 30 saniye içinde başka bir oyuncuyla değiştirilmelidir. Daha önce 5 faul almış olan oyuncunun yapacağı fauller, oyun dışı oyuncunun faulü olarak kabul edilir ve maç kâğıdında antrenöre "B" yazılır. Beş faul yapan oyuncu o müsabaka süresi devam ederken bir daha oyuna dâhil olamaz. Yerine başka oyuncu girebilir. Müsabaka 3 oyuncu kalana kadar devam eder.

Takım Faulleri: Takım faulü; bir oyuncu tarafından yapılan kişisel, teknik, sportmenlik dışı ya da diskalifiye edici fauldür. Bir takım, bir periyotta 4 takım faulü yaptığında o takımın takım faulü hakkı dolmuş olur. Bu durumda sonraki fauller nerede yapılırsa yapılsın cezası 2 serbest atıştır. Bir uzatma periyodunda yapılan tüm fauller dördüncü periyotta yapılmış gibi değerlendirilir.

Hakemler

Basketbol maçlarında sahada bir başhakem ve iki yardımcı hakem görev alır. Masada ise birer sayı hakemi, yardımcı sayı hakemi, saat görevlisi ve 24 saniye görevlisinden oluşan hakemler görev alır.

142. sayfadaki sinama bölümünü çoğaltarak öğrencilerinize dağıtınız. Öğrencilerin bu bölümdeki soruları cevaplamalarını sağlayınız.

Sınama

1. Basketbol sahasının eni boyu ise metredir.
2. Takımların müsabakaya başlayabilmesi için en az oyuncuyla sahada bulunması gerekmektedir.
3. Müsabaka periyottan oluşur.
4. Dip çizgi gerisinde topu elinde bulunduran oyuncu saniye içinde elinden çıkarmalıdır.
5. Her takımın her periyotta mola hakkı vardır ve her mola dakika sürer. Ancak son periyotta müsabakanın bitimine dakika kala takımlara fazladan bir mola hakkı daha verilir.
6. Basketbolda bir periyod kaç dakika oynanır?
 - A) 10
 - B) 20
 - C) 30
 - D) 40
 - E) 50
7. Müsabaka sırasında takımlardan biri en az kaç oyuncuyla kalırsa sahada mücadeleye devam edebilir?
 - A) 1
 - B) 2
 - C) 3
 - D) 4
 - E) 5
8. Oyuncu, rakip sahadaki kısıtlamalı alanda en fazla kaç saniye kalabilir?
 - A) 1
 - B) 2
 - C) 3
 - D) 4
 - E) 5
9. Oyuncu geri sahadan rakip sahaya topu saniye içinde geçirmelidir.
10. Canlı topu kontrolünde bulunduran takım en fazla 24 saniye içinde hücumunu bitirmelidir. D Y
11. Oyuncu istem dışı olarak kendi sepetine sayı yaparsa bu, sayı olarak değerlendirilmez. D Y

1.2.1.5.2. Basketbolda Temel Duruş ve Top Tutma

Basketbolda temel duruşa stance (stens) denir (Görsel 1.2.152). Temel duruşta bacaklar omuz genişliğinde açık, sırt düz olmalıdır. Özellikle savunma için kullanılan topsuz temel duruş; hücum sırasında, şut hazırlığında ve uzun oyuncuların pota altı pozisyon almalarında kullanılır. Topsuz duruş uygulanırken eller topa hazırlanmalı, göğüs hizasında bir top boşluğu kadar genişlikte açılıp her an topu kavrayacak şekilde pozisyon alınmalıdır.

Bir oyuncunun topu çift elle kontrol altına almasına “top tutma” denir. Topu tutarken avuç içleri topa değmemelidir. Parmaklar açık bir şekilde kol- lar en uzak noktaya uzatılarak yakalanan top, her iki elin başparmağı birbirine diğer parmaklardan daha yakın olacak şekilde tutulur (Görsel 1.2.153).

1.2.1.5.3. Basketbolda Isınma

- Hafif tempoda 5 dakikalık koşu yapılır ardından vücut bölümlerinin ısınmasını sağlayacak açma ve germe hareketleri gerçekleştirilir.
- Top, bir elle ayakların yanında yerden yuvarlanarak istenilen yöne doğru ya da bir hedefe doğru ilerlenir. Bu çalışmada her iki elin de kullanılması için el değiştirilerek uygulama sürdürülür.
- Top yerde ayakların etrafında yuvarlanarak elden ele iletilir.
- Ayaklar omuz hizasında açılarak top yere indirilir. Bacak arasından ve her iki ayağın etrafından sekizler çizilerek top yuvarlanır (Görsel 1.2.154).
- Top, iki el kullanılarak yukarı atılır. Yukarıya atılan top, yere düşmeden önce önde birkaç kez el çırpılır ve tekrar yakalanır. Topun yüksekliği arttıkça arkada ya da hem ön hem arkada el çırpılarak hareket sürdürülebilir (Görsel 1.2.155).
- Top bel çevresinde bir elden diğer ele iletilerek çevrilir. Hareket esnasında top alttan kavranır, el ayakları ve parmaklar genişçe açılır. Çalışma, ortalama ikişer dakika yapılır.
- Top; ense hizasında sırt bölgesinin üzerinde tutulur ve sırtta değmeyecek şekilde yere bırakılır, yere değmeden ellerle arkada kalça hizasında tutulur.



Görsel 1.2.152



Görsel 1.2.153



Görsel 1.2.154



Görsel 1.2.155



Görsel 1.2.156



Görsel 1.2.157

Alıştırma

- Öğrencileri ikiye eşleştiriniz. Her ikiliye bir basketbol topu veriniz. Pas atarken kolların gergin ve atış sonunda bileklerin bükülü pozisyonunda olması gerektiğini belirtiniz. Öğrencilerin 4-5 metre aralıkla sıralanmasını ve karşılıklı göğüs pas yapmalarını isteyiniz. Hatalı pasları düzeltiniz.
- Aynı alıştırmaı yerden ve baş üstü pas ile tekrarlatınız.
- Öğrencileri üçerli gruplara ayırınız. Her gruba bir top veriniz. Bir öğrenciyi ortaya geçirin. İki öğrenci paslaşırken ortadaki öğrencinin paslaşmayı engellemesini isteyiniz. Öğrencilerin alıştırma sırasında öğrendikleri üç pas şeklini de kullanmasını sağlayınız.
- Üçerli eşleştirdiğiniz öğrencilere üçgen oluşturacak şekilde pozisyon aldırınız. Öğrencilere üçlü pas yaptırınız.
- Tüm sınıfı üç gruba ayırınız. Her grubu üçgen oluşturacak şekilde sıraya geçirin. İstediği pası istediği arkadaşına veren öğrencinin pas verdiği sıranın sonuna geçmesini sağlayınız. Alıştırmanın akıcı bir şekilde sürmesini sağlayınız.
- Alıştırmaı dörderli şekilde tekrarlatınız.
- Tam saha üçlü örme pas çalışması yaptırınız.

1.2.1.5.4. Basketbolda Temel Teknikler

Basketbolda temel tekniklerin öğretimi, aşağıdaki sırayla gerçekleştirilirse öğretimin verimi ve kalitesi artar.

- Paslar
- Top sürme
- Şut
- Ribaunt
- Stop
- Pivot adımı

a) Paslar

Göğüs Pas

Basketbolda en sık kullanılan ve en güvenilir pas tekniğidir. Bu pas çeşidi, iki oyuncu arasında hem sabit hem hareketli iken kullanılabilir. Pas esnasında vücut dizlerden hafif bükülü, başparmaklar topun arkasında rahat bir pozisyonda, top göğüs hizasına çekili ve dirsekler bel hizasındadır. Bilekler topu atmaya yöneliktir. Atışla birlikte kollar öne doğru gerilir, atış tamamlanırken bilekler bükülür. Vücut ağırlığı öne doğru bir adım alınarak dengelenir (Görsel 1.2.156).

Yerden Pas

Teknik olarak vücut şeklinin göğüs pası ile aynı olduğu bir pas şeklidir. Pas atılan oyuncuya yaklaşıp bir büyük adım mesafeden yerden sektirilerek atılan pastır. Atış sırasında vücut, göğüs pasa göre öne doğru daha bükülüdür. Vücut ağırlığı atışla birlikte öndeki ayağa aktarılır. Yerden pas; göğüs hizasından, baş üstünden ve tek elle atılabilir (Görsel 1.2.157).

Baş Üstü Pas

Uzak mesafeye atılması gereken toplarda kullanılan bir pas çeşididir. Bu pas tekniğinde top, baş üzerinden çift el kullanılarak atılır. Atış sırasında vücut dik, topu kavrayan iki elin parmakları da açık, dirsekler geriye hafif bükülüdür. Atış sonrası bilekler öne düşer. Pas sonrası avuç içleri yere bakar ve vücut ağırlığı öne alınan adım ayağına aktarılır (Görsel 1.2.158).

b) Top Sürme

Kontrol altına alınmış topun hareket hâlinde veya sabit iken başka oyunculara temas ettirilmeden tek elle yerde sektirilip hareket ettirilmesine top sürme denir. Yanlış top sürmeye ise hatalı top sürme denir ve hatalı top sürme rakibin topu kazanmasına sebep olur. Basketbol oyununda iki el aynı anda kullanılarak top sürülemez fakat top sürme esnasında el değiştirme hareketleriyle top, bir elden diğerine geçirilebilir. Top, hangi yöne doğru sürülüyorsa o yöndeki elle sürülmelidir. Bu durumda avuç içi topa temas etmez. Oyuncu topu sürmediği kolunu rakiple arasında engel olarak kullanarak topu kontrol altında tutar.

Alçak Top Sürme

Savunma amaçlı, adam geçme ve aldatma için kullanılan top sürme tekniğidir. Vücut ağırlığı aşağıda olacak şekilde diz seviyesinde rakibin uzanmayacağı noktalarda top sürülür (Görsel 1.2.159).

Yüksek Top Sürme

Oyun esnasında hızlı hücumlarda ve rakibin baskısız savunmaları esnasında topu en hızlı şekilde rakip sahaya taşımak için kullanılan top sürme tekniğidir. Gövde alçak top sürmedeki pozisyona göre daha diktir ve top kalça seviyesinde sürülür. Top her zaman vücudun önünde olmalıdır (Görsel 1.2.160).



Görsel 1.2.158

Uygulama Zamanı

Öğrencileri eşit sayıda iki gruba ayırınız. Öğrencileri araçları amacına uygun ve doğru kullanması konusunda uyarınız. Bir grubu paslaşmak, diğer grubu topu çalmak için görevlendiriniz. İkinci grubun düdük sesi ile tam saha paslaşmaya başlayan gruptan topu almaya çalışmasını belirtiniz. Topu kaptıran öğrenciyi oyun dışı bırakınız. Hangi grubun öğrencisi sona kalırsa o gruba puan veriniz. Uygulama sırasında tüm pas çeşitlerinin kullanılmasını sağlayınız.

✓ Bu uygulamanın amacı öğrencilerin paslaşma becerileri geliştirilerek yardımlaşma ve takım ruhu bilinci kazanmalarını sağlamaktır.



Görsel 1.2.159



Görsel 1.2.160

Uygulama Zamanı

Öğrencilerin yarı saha içinde dağınık düzende yerleşmesini isteyiniz. Her öğrenciye bir top vererek düdük sesi ile birlikte öğrencilerin kurallara uygun top sürmelerini isteyiz. Öğrencilerin bir elleriyle top sürerken diğer elleriyle top süren arkadaşlarının topunu çelmeye çalışmasını isteyiniz. Topunu kaybeden öğrenciyi oyun dışı bırakınız. Topunu çeldirmeyen son öğrenciyi oyunun kazananı ilan ediniz. Oyun sonunda kaybeden öğrencilerin kazanan öğrenciyi sportif erdem kuralları çerçevesinde tebrik etmesini söyleyiniz. Kazanan öğrenciye ve kaybeden öğrencilere müsabaka sonuçlarının tarafların duygularını nasıl etkilediğini sorarak skor karşısında kazanan ve kaybeden taraflardan hangi davranışların beklendiğini konuşunuz.



Bu uygulamanın amacı öğrencilerin top sürme becerilerinin gelişmesini sağlamaktır. Ayrıca rekabet edebilme, kazanma duygusunu tatma ve kaybetme duygusu ile başa çıkabilme özelliklerinin gelişmesini sağlamaktır.

Uygulama Zamanı

Öğrencileri iki gruba ayırınız. Her grubun aynı çizgide sıraya geçmesini isteyiniz. Grup başlarına birer top veriniz. Önünde eşit mesafede ikişer huni bulunan grup başlarının düdük sesi ile aynı anda çıkıp huniler arasından top sürerek koşmasını sağlayınız. Koşusunu tamamlayan öğrencinin sıra başındaki grup arkadaşına pas vererek sırasının sonuna geçmesini söyleyiniz. Sırasını önce tamamlayan gruba puan veriniz. Üç puan alan grubu oyunun kazananı ilan ediniz. Uygulamayı öğrenciler top sürme ve pas verme tekniğini kavrayana kadar sürdürebilirsiniz.



Bu uygulamanın amacı öğrencilerin top sürme becerilerinin gelişmesini, arkadaşlık ve dostluk ilişkilerinin artmasını sağlamaktır.

Alıştırma

- Öğrencileri dip çizgide birer adım aralıkla diziniz. Her öğrenciye top veriniz. Öğrencilerin oldukları yerde yüksek top sürmesini isteyiniz. Düdük sesi ile öğrencilerin yavaş yavaş çökerek alçak top sürmelerini sağlayınız. Dizlerin üzerine düşmeden çömelik pozisyonda top sürerken ikinci düdük sesi ile öğrencilerin yavaş yavaş yüksek top sürmeye geçmesini sağlayınız.
- Öğrencilerden dip çizgide aralarında ikişer metre mesafe olacak şekilde sıraya geçmelerini isteyiniz. Düdük sesi ile birlikte öğrencilerin karşı dip çizgiye yüksek top sürmelerini isteyiniz. Bir sonraki düdük sesinde ise geri geri alçak top sürmelerini isteyiniz. Her düdükte öğrencilerin yön değiştirerek ileriye yüksek, geriye alçak top sürmesini sağlayınız.
- Basketbol sahasının sağ ve sol tarafına beş altı adımda bir çapraz şekilde antrenman hunileri diziniz. Öğrencileri sıraya geçiriniz. Öğrencilerin sağdaki huniye doğru sağ elle, soldaki huniye doğru sol elle yüksek top sürerek çembere atış yapmasını isteyiniz.
- Öğrencilerden U düzeni şeklinde sıraya geçmesini isteyiniz. Her öğrencinin sizi göreceği şekilde ortaya geçerek elinizle değişik sayılar işaret ediniz. Öğrencilerden alçak ve yüksek top sürerken gösterdiğiniz sayıyı sesli olarak söylemesini isteyiniz.
- Sınıfı eşit sayıda iki gruba ayırınız. Her gruptan sıraya geçmesini isteyiniz. Her grubun karşısına belirli aralıklarla beşer huni yerleştiriniz. Düdük sesi ile birlikte sıra başından çıkan öğrencilerin hunilerin arasından alçak ve yüksek top sürerek gelmesini ve sıra başındaki arkadaşlarına pas vermesini sağlayınız. Pas veren öğrencilerin sırasının sonuna geçmesini söyleyiniz.

c) Şut

Hücum oyuncusunun sayı yapmak amacı ile topu rakip takımın potasına atmasına “şut” denir. Şut atarken vücut ağırlığı her iki ayağa eşit olacak şekilde dağıtılması gerekmektedir. Şut esnasında vücut hafif öne bükülü, bacaklar omuz genişliğinde açık pozisyonudadır. Top, parmak uçları ve başparmakla her zaman alın hizasında ve pota hedef alınarak tutulur. Hafif bir yaylanma hareketi ile top atılırken atış kolu öne uzatılır ve atış sonrası el bileği öne doğru düşürülür.

Durarak Şut (Serbest Atış)

Yalnızca serbest atış sırasında kullanılan şut çeşididir. Bir ayak diğerinden bir ayak boyu kadar geridedir. Top vücudun sağ yanında baş ve omuz yüksekliğinde olmalıdır. Bacakların yaylanması ile topun baş üzerine kaldırılması birbirini takip eden hareketlerdir. Top elden çıkarken şut atılan kol uzatılarak gerilmeli ve bilek bükülmelidir (Görsel 1.2.161).

Sıçrayarak Atış

Teknik olarak tek el şut ile aynıdır. Genellikle hücumu sonlandırmak için kullanılan şut çeşididir. Bir stop sonrası ayaklar omuz genişliğinde açılarak tüm vücut dikey olarak sıçrar. Aynı anda top alın hizasına çıkarılarak atış pozisyonuna getirilir. Atış, sıçramanın en yüksek olduğu yerde gerçekleştirilmelidir (Görsel 1.2.162).



Görsel 1.2.161



Görsel 1.2.162

Turnike

Potaya yakından uygulandığı için en garantili şut tekniğidir. Top, potaya alttan veya itilerek bırakılır. Sağ elle, sol elle, çift elle, tek elle alttan ters ya da dönerek atılan turnike çeşitleri vardır.

Sağ Turnike: Top sürme sonrası ve pas sonrası yapılabilir. Top son olarak sol ayak önde iken yere vurulmalıdır. Top vücudun sağ yanında çift elle tutulur, sağ ayak daha küçük adımla basarken en son sol ayakla büyük bir adım alınıp üzerinde sıçranır. En yüksek sıçrama noktasında uzanılarak top, potaya atılmalıdır (Görsel 1.2.163).



Görsel 1.2.163



Görsel 1.1.164

Uygulama Zamanı

Sınıf eşit sayıda iki gruba ayırınız. Bir gruptan potanın sağ tarafına, diğer gruptan sol tarafına sıra olmasını isteyiniz. Düdük sesi ile birlikte sıra başındaki öğrencilerin potaya şut atmasını söyleyiniz. Şutunu atan öğrencinin sıranın sonuna geçmesini sağlayınız. Geçerli olan şutları sesli şekilde sayınız. Sıra sona erdiğinde şut sayısı çok olan gruba sayı veriniz. Oyunu grupların yer değiştirmesi ile devam ettiriniz. Altıncı sayıyı alan grubu oyunun kazananı ilan ediniz.

✓ Bu uygulamanın amacı öğrencilerin top sürme becerilerinin gelişmesini sağlamaktır. Ayrıca rekabet edebilme, kazanma duygusunu tatma ve kaybetme duygusu ile başa çıkabilme özelliklerinin gelişmesini sağlamaktır.

Sol Turnike: Teknik olarak sağ turnike ile aynıdır. Farkı ise top, sağ ayak önde iken tutulur. Top vücudun sol yanında çift elle tutulur, sol ayak daha küçük bir adımla basarken en son sağ ayakla büyük bir adım alınıp üzerinde sıçranır. En yüksek sıçrama noktasına uzanılarak top, potaya atılmalıdır (Görsel 1.2.164).

Alıştırma

- Öğrencileri ikiye eşleştiriniz. Her ikiliye bir top veriniz. Üçer metre mesafeye karşılıklı yere oturan öğrencilerin birbirlerine top atarak şut çalışması yapmasını isteyiniz. Alıştırma sırasında topun alın hizasına getirilmesine, kolun uzatılmasına ve bileğin düşürülmesine dikkat ediniz.
- Öğrencileri iki eşit gruba ayrılarak her grubun bir pota çevresinde istedikleri yerde durmasını isteyiniz. Her öğrenciye bir top vererek öğrencilerin durdukları yerden potaya şut atmasını sağlayınız. Her atış sonrası öğrencilerin yerlerini değiştiriniz. Daha sonra potaları değiştirerek alıştırmaı tekrarlatınız.
- Öğrencilerin ikiye eşit grup olmasını isteyiniz. Her ikilinin üçe kadar sayarak çift ayak sıçramasını ve ellerini havada birbirine vurmasını sağlayınız. Eşlerin aynı anda sıçrayarak hareketi gerçekleştirmesine dikkat ediniz.
- Sınıfı eşit iki gruba ayırınız. Her gruptan, potanın şut atılabilecek mesafesinde, sıraya geçmesini isteyiniz. Pas atınız ve pası alan öğrencinin stop yapıp sıçrayarak şut atmasını sağlayınız. Alıştırmaı öğrencilerin yerini değiştirerek tekrarlatınız.
- Basketbol potasının sağ ve soluna adım belirlemek için adım şekilleri çizin. Potanın sağında sıraya geçen öğrencilerin sırayla koşarak gelmesini ve doğru adımlara basarak sıçramasını sağlayınız. Aynı alıştırmaı sol turnike ile tekrarlatınız.
- Öğrencilere sağdan ve soldan sırayla pas veriniz. Pası alan öğrencilerin önce sağ, sonra sol turnike atışı yapmasını sağlayınız. Alıştırmaı öğrenciler turnikeyi pekiştirene kadar sürdürünüz.

ç) Ribaunt

Panyadan veya çemberden dönen topın havada sıçrayarak tutulması hareketine “ribaunt” denir (Görsel 1.2.165). Pota altında uygulanır. Çok kuvvetli bir sıçrama ve denge gerektirir. Sıçrama esnasında kollar uzatılarak top kavranıp hızla vücutta çekilmelidir (Görsel 1.2.166).

Savunma Ribaundu: Çemberden dönen topu savunma oyuncusu kontrol altına alıyorsa buna savunma ribaundu denir.

Hücum Ribaundu: Çemberden dönen topu hücum oyuncusu kontrol altına alıyorsa buna hücum ribaundu denir.

Tipleme: Tip, basketbolda ribauntla ilgili bir terimdir. Ribaunt sırasında pozisyon uygunsa yere düşmeden yapılan atışa tipleme denir.

Alıştırma

- Öğrencilerin bir duvar önünde sıraya geçmesini isteyiniz. Sıra başındaki öğrenciye top veriniz. Öğrencilerin topu duvarda yüksek bir noktaya atıp çift elle tutmasını isteyiniz. Alıştırmayı yapan öğrencinin topu arkadaki arkadaşına vererek sıranın sonuna geçmesini sağlayınız.
- Bir önceki alıştırmayı sırtın duvara dönülerek topun ters atılıp tutulması çalışmasıyla devam ettiriniz.
- Öğrencilerin ikiyeşli eşleşmesini isteyiniz. Eşlerden birinin topu, havaya atarken diğerinin ribaunt hareketini yaparak yakalamasını sağlayınız. Aynı alıştırmayı, topu panyaya çarptırarak tekrarlatınız.
- Öğrencilerin potanın önünde sıraya geçmesini isteyiniz. En öndeki öğrencinin topu panyaya atıp sıranın sonuna koşmasını söyleyiniz. Bir arkadaş öğrencinin topu düşürmeden yakalamasını, tekrar panyaya atış yapmasını ve sıranın sonuna koşmasını sağlayınız. Alıştırmayı hızlı bir şekilde ve top yere düşürülmeden sürdürünüz.



Görsel 1.1.165



Görsel 1.1.166

Uygulama Zamanı

Sınıfı eşit iki gruba ayırınız. Her gruba bir top veriniz. Gruplardan birini potanın sağında, diğerini solunda sıralayınız. Düdük sesi ile en baştaki öğrencilerin topu panyaya atmasını ve sıranın sonuna koşmasını belirtiniz. Bir sonraki öğrencilerin topu ribauntla alıp tekrar atmasını sağlayınız. Topu düşüren öğrenciyi oyun dışı bırakınız. Son iki öğrencisi kalan grubu oyunun kazananı ilan ediniz.



Bu uygulamanın amacı öğrencilerin ribaunt tekniğini kavramasını, empati kurma ve yardımlaşma özelliklerinin gelişmesini sağlamaktır.



Görsel 1.2.167



Görsel 1.2.168



Uygulama Zamanı

Potanın 4–5 metre uzağına bir duba yerleştiriniz. Öğrencilerin orta saha çizgisinde sıraya geçmesini isteyiniz. Çapraz bir noktada bekleyerek düdük çalınız. Düdük sesi ile en öndeki öğrencinin koşmasını, koşarken attığınız pası almasını sağlayınız. Dubanın önüne geldiğinde ise istediği stopu yapıp şut atmasını isteyiniz. Şutu sayı olan öğrencinin sırasının sonuna geçmesini sağlayınız. Şutu sayı olmayan öğrenciyi oyundan eleyiniz. Elenmeyen öğrenciyi oyunun kazananı ilan ediniz.



Bu uygulamanın amacı öğrencilerin stop hareketini kavramasını, dikkat ve koordinasyon yeteneklerinin gelişmesini sağlamaktır.

d) Stop

Top sürme veya koşu hareketlerinden sonra yapılan toplu veya topsuz durma hareketine “stop” denir. Stop; şut, pas ve üç adım öncesi gerçekleştirilir.

Tek Zamanlı Stop: Koşu veya top sürme sonrası gerçekleştirilir. Pas alındıktan sonra iki ayak aynı anda hafif bir sıçrama sonrası yere temas eder. Dizler hafif bükülü ve vücut ağırlığı önde olmalıdır. Hareket sonrası gerçekleştirildiği için vücut kontrolü zordur. Düşüş gerçekleştikten sonra bir ayak (pivot ayağı) sabittir, diğer ayak hareket ettirilebilir (Görsel 1.2.167).

Çift Zamanlı Stop: Hızlı top sürme sonrası uygulanabilen güvenilir bir durma tekniğidir. İki şekilde uygulanabilir: Birinci uygulamada her iki ayak havada iken, ikincisinde ise bir ayak yerle temas ettiği anda top alınır. Topun alışı zamanına göre oyuncu hangisini uygulayacağına karar verir (Görsel 1.2.168).

Alıştırma

- Öğrencilerin tamamından basketbol sahasında koşmalarını isteyiniz. Koşarken ilk düdük sesinde tek zamanlı stop yaptırınız. İkinci düdükte koşuyu devam ettiriniz. Durma hareketinde çalışmaya göre ayak zamanlamalarına dikkat edilmesi konusunda öğrencileri uyarınız. Ayrıca öğrencilere vücut pozisyonunun stance olması ve ellerin top kavrama hazırlığında olması gerekliliğini söyleyiniz.
- Bir önceki alıştırmaı çift zamanlı stopla tekrarlatınız.
- Öğrencilerin potaya 7–8 metre mesafede sıraya geçmesini isteyiniz. Potanın altında topla bekleyiniz. Düdük çalarak ilk öğrencinin koşmaya başlamasını ve atılan pasla tek zamanlı stop yapıp tekrar pas vermesini sağlayınız. Öğrencinin pas verdikten sonra sıranın sonuna geçmesini sağlayınız. Tüm öğrenciler alıştırmaı yaptıktan sonra çift zamanlı stop alıştırması yaptırınız.
- Bir önceki alıştırmaı, yerinize sırayla öğrencileri geçirip bu öğrencinin arkadaşlarına pas vermesi ile tekrarlatınız.

e) Pivot Adımı

Bir ayak yerde sabit iken diğer ayağın kurallara uygun bir şekilde hareket ettirilmesine “pivot adımı” denir. Bu hareket; toplu ya da topsuz, öne ve geriye uygulanabilir. Rakibi aldatmak, topu korumak, blok ve perdeleme yapmak için uygulanabilen bir tekniktir. Vücut dengeli ağırlık her iki ayak tabanındayken pivot ayağı sabit tutulmak kaydıyla diğer ayağın hareketi ile öne geriye dönülebilir (Görsel 1.2.169).

Alıştırma

- Sınıftaki tüm öğrencilerin, basketbol sahasında dağınık düzende durarak, topsuz bir şekilde bir ayaklarını (pivot ayağı) yerden kaldırmadan diğer ayaklarını (hareketli) farklı yönlere hareket etmesini isteyiniz.
- Tüm öğrencilerin, basketbol sahasında dağınık düzende durarak, bir ayaklarını yerden kaldırmadan ellerinde top ile pivot adımı çalışması yapması isteyiniz.
- Her öğrenciye bir top vererek öğrencilerin stance pozisyonu almasını ve seçilen pivot ayağı üzerinde farklı yönlere pivot hareketi yapmasını isteyiniz.
- Öğrencilerin bir arkadaşları ile eşleşmesini isteyiniz. Karşılıklı her eşten birine top veriniz. Toplu öğrencinin arkadaşına pas atmasını ve hemen arkadaşının soluna geçmesini sağlayınız. Pası alan öğrencinin ise sağa geçen arkadaşına yüzü dönük pas atmak için pivot adımı yardımıyla yön değiştirip pasını atmasını sağlayınız. Birkaç yönde ve eşler değişerek alıştırmaı tekrarlatınız.
- Öğrencilerin üçerli eşleşmesini isteyiniz. Eşleri pas mesafesinde aynı hizada sıralayınız. Ortadaki eşin önündeki arkadaşından pas alıp pivot ayağı yardımı ile geriye dönerek arkasındaki arkadaşına pas vermesini sağlayınız. Öğrencilerin her defasında geride kalan arkadaşına pas vermek için pivot ayaklarını kullanmasını isteyiniz.



Görsel 1.2.169

Uygulama Zamanı

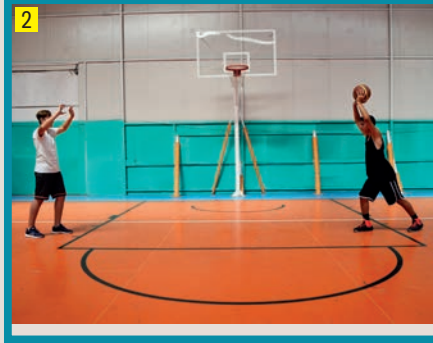
Sınıfı eşit sayıda iki gruba ayırınız. Bir gruba hücum, diğer gruba savunma adı veriniz. Hücum grubundaki her öğrenciye bir top veriniz. Hücum grubunun düdük sesi ile birlikte top sürmeye başlamasını söyleyiniz. Savunma grubundaki öğrencilerin ise elinde top bulunan hücum grubundaki arkadaşlarının elindeki topu almaya çalışmasını sağlayınız. Hücum grubunun pivot hareketi ile savunma grubunu geçerek potaya atış yapmasını sağlayınız. Topu çaldıran öğrenciyi oyun dışı bırakınız. Oyun sonunda hangi grupta öğrenci kalırsa o gruba sayı veriniz.



Bu uygulamanın amacı öğrencilerin pivot ayağı hareketini kavramasını ve empati kurabilme özelliklerinin gelişmesini sağlamaktır.

152. sayfadaki sınama bölümünü çoğaltarak öğrencilerinize dağıtınız. Öğrencilerin bu bölümdeki soruları cevaplamalarını sağlayınız.

Sınama



Yukarıdaki hareketleri aşağıdaki ifadelerle eşleştiriniz.

- Baş üstü pas.....
- Göğüs pas.....
- Ribaunt.....
- Alçak top sürme.....
- Yüksek top sürme.....
- Sıçrayarak atış.....
- Pivot adımı.....



1.2.1.6. Jimnastik

Öğrencileri Derse Hazırlama

“Jimnastik yapmanın sporcu sağlığına, performansına ve iskelet-kas sistemine etkileri nelerdir?” sorusunu öğrencilere yöneltiniz. Gelen cevaplar bağlamında konunun tartışılmasını sağlayınız.



Spor ve Hayat

Aşağıdaki metni öğrencilerinize okuyunuz. Öğrencilerinizin metin hakkındaki fikirlerini alınız.

Ayşe Begüm ONBAŞI (2001, TÜRKİYE)

Manisa'nın Akhisar ilçesinde yaşayan Ayşe Begüm, jimnastik sporuna sekiz yaşında başlamış ve yedi yıldır sayısız madalya kazanmıştır. Ailesi yaşamını pazarcılık yaparak kazanmaktadır. Katıldığı her yarışmada üç farklı seride yarışan Ayşe Begüm, Türkiye Jimnastik Federasyonundan yapılan açıklamaya göre 15-17 yaş grupları arasında altın madalya kazanarak şampiyon olmuştur. Sporcu, 2016 yılında Güney Kore'de düzenlenen 14. Aerobik Dünya Şampiyonası'nda Türkiye'yi temsil etmiş, altı kategoride finale yükselerek şampiyon olmuş ve altın madalya kazanmıştır. Ayşe Begüm; bu başarılarına ulaşma yolunda antrenörü Gürkan Er ile çalışabilmek amacıyla her gün Manisa'ya kırk beş dakika yolculuk yapmış, hafta içi 3,5 saat hafta sonu ise 5 saat antrenman yapmıştır.

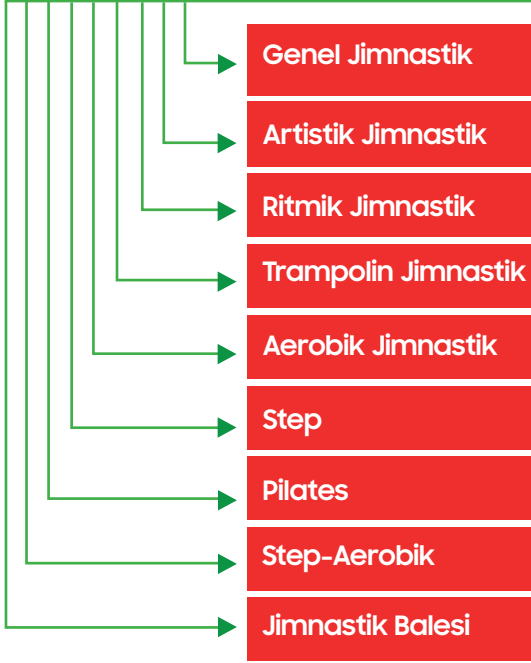
Jimnastik**Bilgi Notu**

FIG: Uluslararası
Jimnastik Federasyonu
(1881)



TCF: Türkiye
Cimnastik
Federasyonu (1957)

**Uygulama Zamanı**

Öğrencileri minderlerin önünde sıraya geçiriniz. Öğrencileri araçları amacına uygun ve doğru kullanması konusunda uyarınız. Öğrencilere sırayla dizleri öne çekerek ve kalçaya çekerek koşma çalışmaları yaptırınız. Ardından ikişerli yüz yüze ve sırt sırta galop, sekme, sıçrama, uzanma çalışmalarıyla kasları ısıtınız.



Bu uygulamanın amacı hareketli ısınmalar yaparak kasların derse hazır hâle gelmesini sağlamaktır.

Jimnastik: Yerde veya aletler üzerinde yapılan; kuvvet, dayanıklılık, esneklik, çeviklik, koordinasyon, kişisel farkındalık, öz güven ve öz yeterlilik, iletişim becerileri, iş birliği vb. birçok fiziksel, bilişsel ve sosyal becerinin kazanılmasını sağlayan bir hareketler bütünüdür. Jimnastik; sağladığı fiziksel, bilişsel ve sosyal becerilerin ruh ve beden sağlığı üzerinde olumlu etkilere sahip olması açısından oldukça önemli bir spordur. Jimnastiğin çeşitli branşları vardır: genel jimnastik, artistik jimnastik, ritmik jimnastik, trampolin jimnastik, aerobik jimnastik, step, pilates, step-aerobik ve jimnastik balesi.

1.2.1.6.1. Jimnastikte Isınma

- Öğrencilere hafif tempoda 5 dakikalık koşu yaptırılır.
- Öğrenciler daire şeklinde dizilirler. Daire ortasına sırayla öğrenci geçirilir ve her öğrencinin birkaç hareket yaptırması istenir.
- Baş, önce sağa ve sola daha sonra ise öne ve geriye doğru hareket ettirilir.
- Sağ ve sol kol birbiri ardına daire çizerek şekilde arkadan öne doğru hareket ettirilir. Daha sonra hareket, önden arkaya olacak şekilde yaptırılır.
- Bel, sağdan sola doğru hareket ettirilir. Daha sonra hareket soldan sağa olacak şekilde yaptırılır.
- Ayaklar, omuz genişliğinde açık olacak şekilde iken dizler bükülmeden el parmak uçları, ayak parmak uçlarına temas ettirilmeye çalışılır.
- Ayaklar, omuz genişliğinden biraz fazla açılır. Vücut, sağa ve sola hareket ettirilir. Vücut hangi yöne doğru hareket ettirilecekse o yöndeki bacak bükülür ve vücut ağırlığı bükülen bacağı aktarılır.
- Ayaklar olabildiğince açılır. Dizler bükülmeden sağ el sol ayağa, sol el sağ ayağa temas ettirilmeye çalışılır.
- Çalışılacak harekete göre hareketli olan sıçrama, sekme, uzanma gibi ısınma hareketleri de eklenebilir.
- Boyun, omuz, kol, bel ve bacak bölgelerine açma germe egzersizleri uygulanarak vücut, hareketlere hazır hâle getirilir.

1.2.1.6.2. Genel Jimnastik

Genel jimnastikte her ülke, kendi yarışma kurallarını belirlemektedir. Genel jimnastik; müzik eşliğinde yapılan, çeşitli araçların kullanılabileceği, içerisindeki dans ve çeşitli jimnastik hareketleri ile bir temayı işleyen, estetik görünümü ağır basan bir grup jimnastiğidir. Beden Eğitimi derslerinde en çok genel jimnastiğin hareketlerinden olan öne takla, öne açık bacak takla, geriye takla, geriye açık bacak takla, amut, çember, kartvil öğretilmektedir. Bu hareketler basamaklı öğretildiğinde genelde tüm öğrencilerde başarı sağlanan hareketlerdir.

a) Taklalar

Jimnastik becerilerinin başında taklalar gelmektedir. Öğrenciler, jimnastik ile taklalar sayesinde tanışır. Taklalar, en basit hareketlerdir ancak yanlış öğrenilirse jimnastiğin temeli yanlış oturtulmuş olur. Bu nedenle doğru yardım, doğru alınmış güvenlik önlemleri ve doğru teknikle öğretilen taklalar; öğrencilerin öz güven ve koordinasyon becerisini kazanmasını sağlar.

Öne Takla

Minderin önünde çömelik duruş pozisyonu alınır. Eller omuz genişliğinde açık, parmaklar kapalı, avuç içleri yere değecek şekilde eller mindere yerleştirilir. Kalçadan yapılan itme hareketinden sonra baş içeriye çekilir. Burada önemli olan nokta bacakların itme sonrası olabildiğince gergin olmasıdır. Bu gerginlik kalça mindere değene kadar devam etmelidir. Baş içeri çekildikten sonra ense mindere koyulur. Kalça mindere temas ettiğinde bacaklar toplanır. Burada önemli olan ise kalkış sırasında ellerle minderden destek almadan kalkışın gerçekleştirilmesidir. Eller önde ayağa kalkarak hareket tamamlanır (Görsel 1.2.172).

Not

Jimnastik branşlarında etkinlikler sırasında tüm öğrencileri, güvenlik önlemlerini alması konusunda bilgilendiriniz. Hareketi yapan öğrenci ile öğretmen ve diğer öğrenciler arasında etkinlik esnasında belli bir mesafenin bulunması konusunda öğrencileri uyarınız.

Alıştırma

- Beşik hareketi uygulaması yaptırınız (Görsel 1.2.170).
- Eğimli bir platform hazırlayınız. Yuvarlanma becerisinin daha kolay kazanılması için bu platformda geriye yuvarlanma çalışması yaptırınız (Görsel 1.2.171).

Not: Harekete üst bacdaktan itme veya enseden başı yönetme yolu ile yardım ediniz.



Görsel 1.2.170



Görsel 1.2.171



Görsel 1.2.172

Uygulama Zamanı

Öğrencilere yardım ederek sırayla öne takla attırınız. Beceriye kazanan öğrencilerin yardımsız öne takla atmasını sağlayınız, varsa hatalarını düzeltiniz. Çalışmayı art arda birkaç takla attırarak pekiştiriniz.

- ✓ Bu uygulamanın amacı öğrencilerin öne takla hareketini art arda yapabilmesini sağlamaktır.

Uygulama Zamanı

Öğrencilere yardım ederek sırayla öne takla attırınız. Öne takla atan öğrencilerin öne açık bacak takla ile hareketi sürdürmesini sağlayınız. Öne takla ve öne açık bacak takla hareketlerini pekiştiriniz.

Öne Açık Bacak Takla

Hareket basamakları, öne takla ile aynıdır. Doğru pozisyonu ve yuvarlanma şekli, öne takla ile aynı devam ederken kalça yere değdikten sonra bacaklar bükülmeden iki yana açılır. Eller iki bacak arasındayken minderden destek alır. Ayaklar yere değdikten sonra iki kol öne alınır (Görsel 1.2.173). Harekete koltuk altından çekme uygulaması ile yardım edilir.



Görsel 1.2.173

Uygulama Zamanı

Öğrencilere yardım ederek sırayla geriye takla attırınız. Beceri kazanan öğrencilerin yardımsız geriye takla atmasını sağlayınız, varsa hataları düzeltiniz. Çalışmayı art arda birkaç takla attırarak pekiştiriniz.

Geriye Takla

Hareket, temel duruş pozisyonundan çömelik duruş pozisyonuna geçilmesiyle başlar. Ayaklar birleşik, dizler kapalıdır. Parmak ucuna gelinir. Baş, içeriye çekilerek göğüse yaklaştırılır. Eller omuz üstüne yerleştirilir (Görsel 1.2.174).



Görsel 1.2.174

Hızlı bir yuvarlanma hareketi ile avuç içleri mindere gelince kuvvetli bir itme hareketi ile ayağa kalkılır. Burada önemli olan geriye yuvarlanma sırasında bacakların bükülmemesi, ayaklar yere değdikten sonra bükülmesidir. Aليştirmanın basamakları, düz takla ile aynıdır. Beşik hareketi ve eğimli zeminde yuvarlanma çalışmaları yapılır.

Bir el, öğrencinin yakın taraftaki omzuna diğer el, ayak bileğinin önüne yerleştirilir. Dönüş sırasında itmeye yardımcı olunur.

Geriye Açık Bacak Takla

Hareket basamakları öne takla ile aynıdır. Duruş pozisyonu ve yuvarlanma şekli, öne takla ile aynı devam ederken kalça yere değdikten sonra bacaklar bükülmeden iki yana açılır. Eller iki bacak arasındayken minderden destek alır (Görsel 1.2.175). Ayaklar yere değdikten sonra iki kol öne alınır. Harekete koltuk altından çekme uygulaması ile yardım edilir. Omuzdan destekleme ve kalçadan iterek dönüş hızına yardım edilir.

Uygulama Zamanı

Öğrencilere yardım ederek sırayla geriye takla attırınız. Geriye takla atan öğrencilerin geriye açık bacak takla ile hareketi sürdürmesini sağlayınız. Böylece geriye takla ve geriye açık bacak takla hareketlerini pekiştiriniz.

Uygulama Zamanı

Öğrencileri iki gruba ayırınız. Başlangıç noktasına gelen gruplardaki her bir öğrencinin topu ayakların arasına alarak kalçanın da desteğiyle arkasına geçecek arkadaşına aktarmasını sağlayınız. Kenarda bekleyen diğer öğrencinin ise arkadaşının ayaklarının uzandığı noktada sırt üstü yere uzanıp topu ayaklarıyla arkadaşından alarak aynı hareketi tekrarlamasını sağlayınız. En erken bitiş noktasına ulaşan grubu oyunun kazananı ilan ediniz.



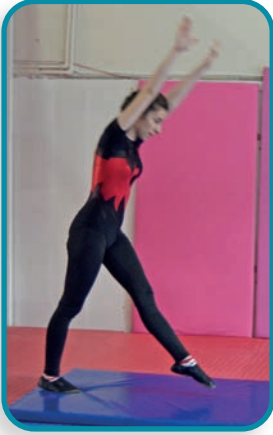
Görsel 1.2.175

Alıştırma

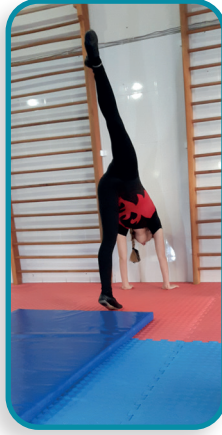
- Öne adımlı sekme çalışması ve kolları çekerek öne adımlı sekme çalışması yaptırınız (Görsel 1.2.176).
- Mindere elleri koyarak savurma bacağı (arkadaki bacak) çalışması yaptırınız (Görsel 1.2.177).
- Duvarı, kolları bükmeden amutta bekleme çalışması yaptırınız (Görsel 1.2.178).
- Minderde, yardımcı amut çalışması yaptırınız. Yardım sonrası öğrencinin geriye düşmesini sağlayınız (Görsel 1.2.179).
- Yardımlı amuda kalkan öğrencinin amutta bekleme süresini tamamladıktan sonra kollarını büküp ensesini yere koyarak taklayla hareketi tamamlamasını sağlayınız. Pekiştirilene kadar hareketi tekrarlatınız ve hareketteki hataları düzeltiniz (Görsel 1.2.180).

Amut

Temel duruşta kollar; omuz genişliğinde açık, gergin ve birbirine paraleldir. Öne hamle adımıyla kollar yukarıya kaldırılır. Gövde aşağıya inerken geride gerçekleştirilen makas hareketiyle kuvvetli bir savurma yapılır. Eller, mindere avuç içleri yere değecek şekilde kollar bükülmeden yerleştirilir. Aynı anda bacaklar yukarıda gergin bir şekilde kapatılır. Birkaç saniye hareket gösterildikten sonra kollar bükülür, ense yere gelir. Yuvarlanmayla vücut toplanıp öne takladaki gibi kalkış sağlanır (Görsel 1.2.181).



Görsel 1.2.176



Görsel 1.2.177



Görsel 1.2.178



Görsel 1.2.179



Görsel 1.2.180



Görsel 1.2.181

Çember

Çember hareketi iki şekilde yapılabilir: Hızlı bir koşma sonrası sekme adımı alınarak veya tek adım-la harekete başlanarak hareket gerçekleştirilebilir. Parmak ucu gergin olacak şekilde sağ ya da sol bacak ile mindere basılır. Bu ayak basılırken kollar birbirine paralel olarak yukarıya gergin bir şekilde kaldırılır. Mindere hangi ayak basıldıysa gövde yere eğilerek aynı ayağın eli, avuç içi yere gelecek şekilde mindere koyulur. Hareketin doğru yönde yapılabilmesi için önde olan ayağın ucu ile ilk olarak yere koyulan elin aynı hizada olması gereklidir. Ayrıca yere koyulacak eller ile öndeki ayağın arasında belli bir mesafe olmalıdır. Diğer el aynı çizgi üzerinde onu takip eder. Gergin bir şekilde diğer bacak yerleştirilir. Dönme hareketi, harekete başlanan ilk bacağın tekrar yere değmesi ile kollar yukarıda bitirilir (Görsel 1.2.186).

Alıştırma

- Kasa üzerinden sağa, sola tavşan sıçrama çalışması yaptırınız (Görsel 1.2.182).
- Öğrencinin kollarından tutarak bacaklar gergin çembere giriş hareketi çalıştırınız (Görsel 1.2.183).
- Öğrencinin bacaklarından tutularak eller yerde, bacaklar yukarıda açık gergin duruş çalışması yaptırınız (Görsel 1.2.184).
- Kasa üzerinde öğrencinin belinden tutarak bacaklar gergin çembere giriş hareketinin yapılmasını sağlayınız. Öğrenci hareket becerisini kazanana kadar çalışmayı sürdürünüz (Görsel 1.2.185).



Görsel 1.2.182



Görsel 1.2.183



Görsel 1.2.184



Görsel 1.2.185



Görsel 1.2.186

Alıştırma

- Öğrencileri araçları amacına uygun ve doğru kullanması konusunda uyarınız.
- Kasa üzerinde çember hareketi yaptırınız. Öğrencilerin bellerinden tutarak kasadan yere inmesini sağlayınız. (Görsel 1.2.187).
- Çember hareketini yapma becerisini kazanan öğrencilerin belinden tutarak ayak birleştirme ve dönme hareketi yapmasını sağlayınız (Görsel 1.2.188).



Görsel 1.2.187



Görsel 1.2.188



Görsel 1.2.189

Kartvîl

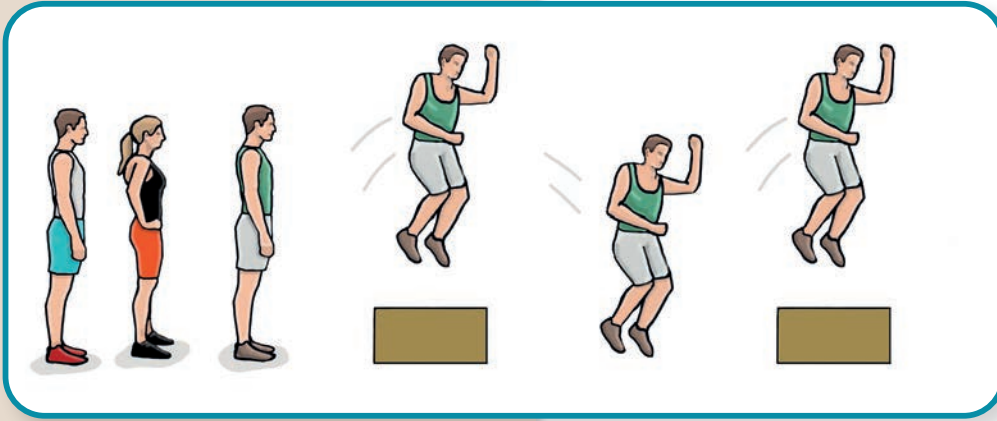
Kısa bir koşudan sonra sekme hareketiyle öndeki bacağın kaldırılıp arkadaki bacağın geriye savrulmasıyla harekete başlanır. Çemberdeki gibi savurmayla bir el, mindere yerleştirilirken diğer el, yan çevrilerek yukarıda bir amut hareketi gerçekleştirilir. Daha sonra gövde, başlanan noktaya doğru döndürülür ve çift ayak düşme ile hareket bitirilir (Görsel 1.2.189).

Verilen jimnastik hareketlerine bakıldığında okullarda daha çok aletsiz jimnastiğin uygulanabilir olduğu görülmektedir. Jimnastik dersinin beden eğitimiyle olan ilişkisi incelendiğinde, beden eğitiminin jimnastik ile anıldığı görülmektedir. Beden eğitimi dersleri “Riyazat-ı Bedeniyye” adıyla jimnastik içerikli olarak ilk defa 1863 yılında askerî ve harbiye idadilerinde işlenmeye başlanmıştır. Bu dönemde Türkiye’nin ilk Türk beden eğitimi öğretmeni olan Faik Üstünlüman Alman jimnastiğini benimserken Selim Sırrı Tarcan İsveç jimnastiğine önem verip bunun uygulanmasını sağlamıştır.

Uygulama Zamanı

Öğrencilerin art arda sıraya geçmesini isteyiniz. Belirlenen başlangıç noktasında öğrencileri bekletiniz. Öğrencileri, araçları amacına uygun ve doğru kullanmaları konusunda uyarınız. İki kasa parçasını aralarında iki metre mesafe olacak şekilde yerleştiriniz. Sıra başındaki öğrencinin düdük sesiyle çıkış yapıp kasaların üzerinden sıçrayarak geçmesini sağlayınız. Her öğrencinin denge içerisinde bitiş noktasına doğru hareketi devam ettirmesini sağlayınız. Tüm öğrenciler uygulamayı gerçekleştirene kadar uygulamayı sürdürünüz. (Görsel 1.2.190).

✓ Bu uygulamanın amacı öğrencilerin öz güven duygusunu ve psikomotor becerilerinin gelişmesini sağlamaktır.



Görsel 1.2.190

1.2.1.6.3. Artistik Jimnastik

Kadınların paralel, yer, atlama masası ve dengeden oluşan dört; erkeklerin ise paralel, yer, atlama masası, kulplu beygir, halka ve barfiksden oluşan altı farklı aletle yarıştıkları branştır (Görsel 1.2.191). Artistik jimnastiğin belirli kuralları vardır ve artistik jimnastik bireysel olarak yapılan bir daldır. Uygulaması zor fakat seyretmesi zevklidir.

1.2.1.6.4. Ritmik Jimnastik

Yalnızca kadınların yaptığı, drama ile baleyi birleştiren, müzik ile birlikte ip, çember, top, lobut, kurdele aletleri kullanılarak yapılan bir spordur. Estetik ön plandadır ve bayan salon sporu olarak kabul edilir. Ritmik jimnastik bireysel ya da takımlar hâlinde yapılabilir (Görsel 1.2.192). Dünyada hızla gelişmekte olan bir branştır.



Görsel 1.2.191



Görsel 1.2.192



Görsel 1.2.193



Görsel 1.2.194



Görsel 1.2.195



Görsel 1.2.196

1.2.1.6.5. Trampolin Jimnastik

Trampolin kurulu bir düzeneğin üzerinde yaylarla ara bağlantıları sağlanmış bir zıplama zemidir. Olimpiyat oyunlarında da yer alan jimnastiğin bir branşıdır. Bu branşta sporcular, kendilerini 10 metreyi aşan yüksekliğe çıkarmak için trampolini kullanırlar ve vücut hareketlerinin kontrollerini en iyi şekilde sağlayarak hareketleri gerçekleştirirler (Görsel 1.2.193).

1.2.1.6.6. Aerobik Jimnastik

Jimnastiğin branşlarından olan ritmik jimnastik ve artistik jimnastiğin birleşmesinden oluşan bir branştır. Zorluk derecesi yüksek, becerilere ve vücut hareketlerine dayanan, vücut kompozisyonunu iyi hâle getirmek ve sağlık için yapılan fiziksel aktivitedir (Görsel 1.2.194).

1.2.1.6.7. Pilates

Aktivite amaçlı yapılan ve bir performans hedefleyen branştır. Sağlıklı yaşam ve rehabilitasyon amacıyla yapılır, jimnastiğin bir dalı olarak kabul edilmektedir fakat yarışma için yapılan bir spor dalı değildir (Görsel 1.2.195).

1.2.1.6.8. Step

Belirlenen hareketlerin step platformunun üzerinde, önünde, yanında ve gerisinde adım ve ritimle uygulanmasıdır (Görsel 1.2.196). Gruplar hâlinde ve müzik eşliğinde yapılabilir. Eğlenceyi ve sporu bir araya getirdiği için tüm öğrencilerin yapabildiği, okullarda sıkça uygulanabilen bir branştır.

1.2.1.6.9. Step-Aerobik

Özel tasarlanan bir platform üzerinde farklı adımlama formlarıyla gerçekleştirilen etkinliklerdir (Görsel 1.2.197). Platform üzerinde stepteki gibi adımlama hareketleri yapılabildiği gibi zemin üzerinde de bazı hareketler gerçekleştirilebilir. Müzik eşliğinde tempolu bir şekilde, içinde açma germe gibi klasik hareketleri kapsayan bir branştır.



Görsel 1.2.197

1.2.1.6.10. Jimnastik Balesi

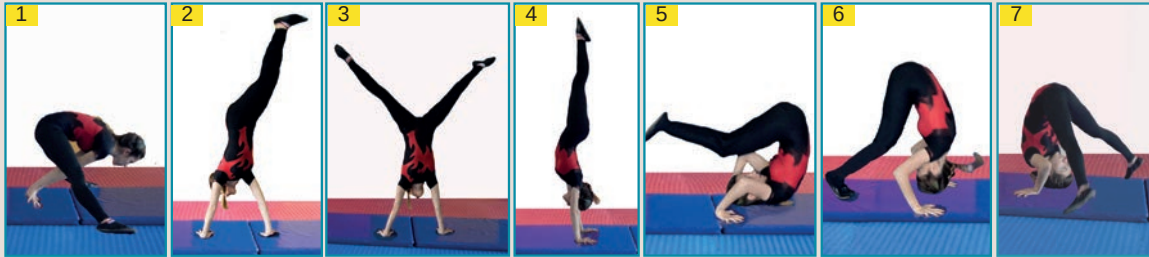
Jimnastik ile balenin karışımıdır. Jimnastiğin kazandırdığı fiziksel beceriler ile balenin kendine has figürlerinin gerçekleştirilmesidir (Görsel 1.2.198). Çocuk ve gençlerde jimnastik ve balenin birleştirilmesi vücudun ileri derecede esnek olmasını sağlar.



Görsel 1.2.198

Aşağıdaki soruları etkileşimli tahtada öğrencilere göstererek öğrencilerin cevaplamasını sağlayınız.

Sınama



1. Yukarıdaki resimleri aşağıdaki hareketlerle eşleştiriniz.

- Öne takla
- Geriye takla
- Öne açık bacak
- Geriye açık bacak takla
- Çember
- Kartvil

2. Jimnastiğin branşları nelerdir? Açıklayınız.



1.2.1.7. Badminton

Öğrencileri Derse Hazırlama

“Badminton sporuna hangi yaşta başlanırsa başarı sağlanır?” sorusunu öğrencilere yönelterek öğrencilerin fikirlerini söylemesini sağlayınız.

Spor ve Hayat

Aşağıdaki metni öğrencilerinize okuyunuz. Öğrencilerinizin metin hakkındaki fikirlerini alınız.

Neslihan YİĞİT (1994, TÜRKİYE)

Türkiye Badminton Federasyonu sporcusu olan Neslihan Yiğit, antrenörü Çağatay Taşdemir ile Türkiye adına büyük başarılarla imza atmıştır. Neslihan Yiğit, 2012 Yaz Olimpiyatları'nda Türkiye'yi başarıyla temsil etmiştir. 2013 Akdeniz Olimpiyatları'nda tek kadınlarda bireysel ve çift kadınlarda Özge Bayrak ile şampiyon olmuştur. Sporcu, 2016 yılında Gatchina (Getçina) kentinde 18 ülkeden 170 sporcunun katıldığı turnuva tek kadınlar kategorisinde tüm rakiplerini yenerek altın madalya kazanmıştır.

Badminton: Raket ve bir tüylü topla oynanan, topun file üzerinden geçirilerek rakip alana atılıp sayı kazanılması amacına dayanan tenis benzeri bir oyundur. Oyun sahası iki eşit alana bölünmüş ve alan bir file ile ortadan ikiye ayrılmıştır. Tekli ya da çiftli olarak oynanabilen oyun, 2 set şeklinde oynanır, eşitliğin bozulmaması durumunda 3. seti gerektirir. Oyuncular raketle topa bir kez vurabilir. Olumsuz hava şartları topu etkileyeceği için badminton genellikle kapalı salonlarda oynanan bir spor dalıdır.

1.2.1.7.1. Oyun Kuralları

Oyun Sahası

Oyun alanı dikdörtgen şeklinde bir sahadan oluşur. Sahayı belirleyen çizgilerin boyu 13,40 metre uzunluğunda, eni ise çiftlerde 6,10 teklerde 5,18 metre uzunluğundadır (Görsel 1.2.200). Sahayı ortadan ikiye ayıran ve file takılan direkler 1,55 metre yüksekliğindedir. Badminton sahasına koyu renkte file takılır. Oyun çizgileri ise beyaz ve sarı renklerde belirgin olacak şekilde çizilir. Badminton raketleri çok hafif olmalıdır (90–120 g). Raketlerin uzunluğu 68 cm'den genişliği ise 23 cm'den fazla olmamalıdır. Turnuvalarda oynanan toplar kaz ya da ördek tüyünden yapılır ve topların üzerinde 14–16 adet tüy bulunur. Bu topların ağırlığı 4,75 g ile 5,50 g arasındadır. Topların dibi mantar malzemeden oluşur (Görsel 1.2.199).



Bilgi Notu



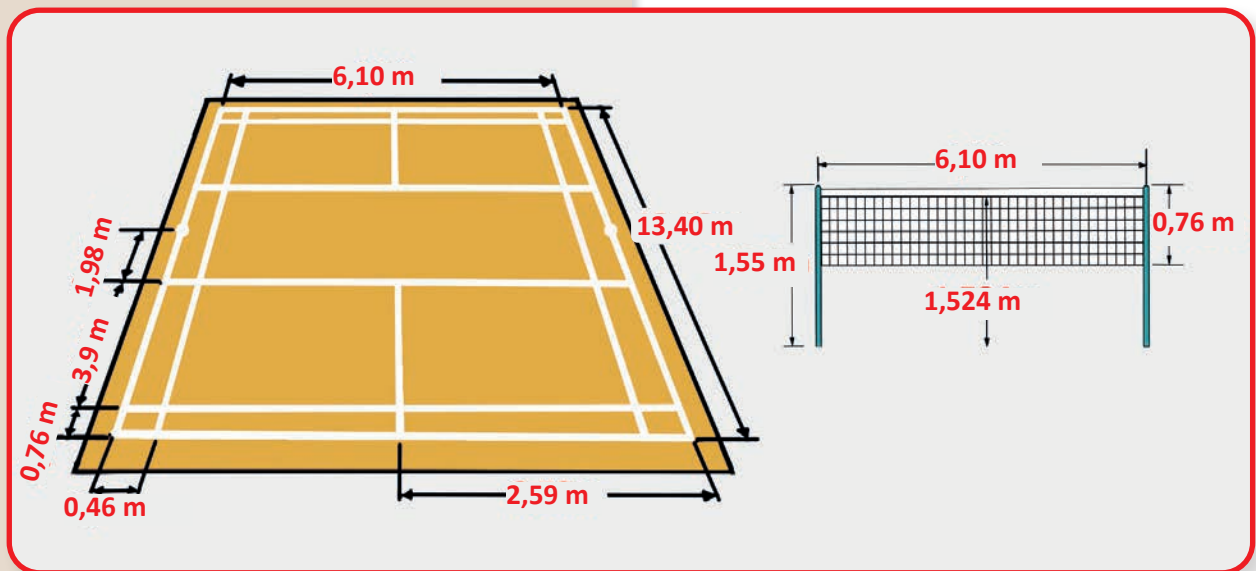
BWF: Uluslararası
Badminton Federasyonu
(1934)



TBF: Türkiye Badminton
Federasyonu
(1991)



Görsel 1.2.199



Görsel 1.2.200: Örnek badminton sahası

Oyuna Başlama ve Puanlama

Yazı tura atışını kazanan oyuncu, oyuna başlamak için ilk servis atma ya da ilk servis karşılamak ve istediği korttan başlama hakkını kazanır. Bir karşılaşma aksine karar verilmedikçe en fazla 3 setten oluşur. Bir set 21 sayıdan oluşur ve 21'e ilk ulaşan oyuncu seti kazanmış sayılır. Toplam skor 20-20 olduğunda iki sayılık fark oluşturan oyuncu seti kazanır (22-20). Eğer eşitlik bozulmazsa ve toplam skor 29-29 olursa 30. sayıyı alan oyuncu seti kazanır. Setler eşit olursa 3. set oynanır.

Yer Değiştirme

İlk oyunun sonunda, üçüncü bir oyun olamazsa ikinci oyunun sonunda ve üçüncü oyunda oyunculardan biri ilk 11 sayıyı aldığı anda oyuncular yer değiştirir.

Servis

Servis atan oyuncu ve servis karşılayan oyuncu servis kortlarının sınır çizgilerine değmeden karşılıklı servis kortlarında çapraz olarak atışa hazır bir şekilde pozisyon almalıdır. Oyuncular hazır olmadan servis atışı yapılamaz. Oyuncuların her iki ayağı da servis atışının başlangıcından bitişine kadar zemine sabit olarak temas etmelidir. Servis atan oyuncu ilk olarak topun taban kısmına vurmalıdır. Servis atan oyuncu topa vurduğunda topun tamamı, servis atan oyuncunun bel seviyesinin (alt kaburga kemiğinin en altı) altında olmalıdır. Servis atışı, raket başının öne hareketiyle başlar. Servis atışının başlamasıyla birlikte topun iskanması ya da oyuncunun raketinin topa değmesi hâlinde servis karşı tarafa geçer.

Teklerde Servis Atışı

Servis atışında oyuncular; çift sayıda olduğunda (0, 2, 4, 6, 8...) atışlar kortun sağ bölümünden, tek sayıda olduğunda (1, 3, 5, 7...) kortun sol bölümünden yapılır. Ancak ralli içinde oyuncu kortun istediği bölümünde bulunabilir ve topa vurabilir. Ralliyi kazanan oyuncunun hanesine 1 sayı yazılır ve servis hakkı, sayı kazanan oyuncuya geçer.

Çiftlerde Servis Atışı

Servisler; takım çift sayıya sahip olduğunda kortun sağ bölümünden, tek sayıya sahip olduğunda ise kortun sol bölümünden atılır. Servis karşıyan takımın en son servisi atan oyuncusu, en son servisi attığı kortta kalmalıdır. Oyuncular, kendi takımları servis atışı yaparken bir sayı kazanıncaya kadar servis kortlarını değiştiremez.

Hata

Servis kurallara uygun olarak atılmazsa, servis atışında top fileyi geçmeden ya da geçtikten sonra fileye takılırsa, çiftlerde servis karşılayan oyuncunun eşi tarafından topa vurulursa servis hatası olarak değerlendirilir.

Top oyundayken kortun sınırları dışına düşerse (sınır çizgileri oyun alanına dâhildir), filenin içinden veya altından geçerse, oyuncunun kıyafetine değerse, kort dışındaki herhangi bir nesne ya da kişiye değerse, rakette asılı kalırsa ayrıca aynı oyuncu art arda topa vurursa (topun, tek vuruşta raketin hem başına hem de tellerle örülü yüzeyine değmesi hata olarak sayılmaz) ya da oyuncunun eşi topa vurursa hata olarak değerlendirilir.

Oyun içinde bir oyuncunun raketi ile fileye ya da file desteklerine temas etmesi, kişi ya da giysiye değmesi, oyuncunun raketiyle veya şahsen rakip alanı işgal etmesi, seslenme ya da mimik işaretlerle rakibin dikkatini kasıtlı olarak dağıtması durumları hata olarak değerlendirilir.

Servis Atışının Tekrarlanması (Let)

Oyuncular hazır olmadan servis atışı yapıldığında, servisi atan ve karşılayan oyuncunun hata yapması durumlarında servis atışı tekrarlanır. Ayrıca servis geri döndükten sonra topun fileyi geçmeden ya da geçtikten sonra fileye takılması, topun oyun sırasında parçalanması durumunda, hakem kararları doğrultusunda bir "let" meydana gelecektir. Bir "let" meydana geldiğinde ise son servisten itibaren oyun sayılmaz ve servisi son kullanan oyuncu tekrar servis atarak oyunu başlatır.

Topun Oyun Dışı Kalması

Topun fileye ya da direğe çarpması, kort yüzeyine ya da kort dışındaki zemine temas etmesi, bir hata ya da let meydana gelmesi durumlarında top oyun dışında kalmış kabul edilir.

Aralar

Oyunculardan herhangi biri ilk olarak 11 sayıya ulaştığında 1 dakikayı aşmayan mola uygulanır. Ayrıca oyunlar arasında 2 dakikayı aşmayan dinlenme süresi verilir.

Hakemler

Badminton müsabakaları 1 başhakem, 1 servis hakemi, 1 çizgi hakemi tarafından yönetilir. Başhakem maçı yönetirken çizgi hakemi çizgileri, servis hakemi ise servis hatalarını bildirir. Ayrıca bir gözlemci her maçta mevcuttur. Gözlemci, seyircilerin sergilediği davranışlar dâhil maç esnasında oluşan her türlü olumlu ya da olumsuz olayı gözlemleyip başhakeme bildirme yetkisine sahiptir.

Aşağıdaki soruları etkileşimli tahtada öğrencilere göstererek öğrencilerin cevaplamasını sağlayınız.

Sınama

1. Badmintonda oyun sahasının boyu teklerde, eni ise metredir.
2. Badminton raketinin ağırlığı gram olmalıdır.
3. Badminton müsabakalarında bir sette sayıya ulaşan, seti kazanmış olur.
4. Aşağıdaki ifadeleri yanlarındaki kutucuklara doğru ise D, yanlış ise Y olarak işaretleyiniz.
 - Bir müsabakada 2 seti kazanan, maçı kazanmış sayılır. ☐ D ☐ Y
 - Müsabakalar tekler ve çiftler olarak oynanabilir. ☐ D ☐ Y
5. Bir oyunda servis atışının tekrarlanmasına ne denir?
 - A) Drop
 - B) Clear
 - C) Smaç
 - D) Let
 - E) Backhand
6. Üçüncü set oynanırken oyunculardan biri kaç sayıya ulaşırsa yer değiştirilir?
 - A) 5
 - B) 8
 - C) 11
 - D) 18
 - E) 21
7. Servis atışı sırasında servis atan oyuncu topu iskalarsa ne karar verilir?
 - A) Servis atışı tekrarlanır.
 - B) Let kararı verilir.
 - C) Rakip oyuncu 1 sayı alır.
 - D) Rakip oyuncu yer değiştirir.
 - E) Servis rakip oyuncuya geçer.

Alıştırma

- Öğrencileri araçları amacına uygun ve doğru kullanması konusunda uyarınız.
- Öğrencilerin her birine birer raket ve top veriniz. Öğrencilerin raketleri kullanarak topa dikey bir şekilde vurmalarını isteyiniz. Top yukarıdayken raketin yere bırakılıp yerden alınmasını ve düşmeden topun karşılanmasını sağlayınız.
- Raket kullanarak topa dikey bir şekilde, çok yüksek bir vuruş yaptırınız. Top yere düşmeden raketin yere bırakılıp üç kez el çırpılmasını ve raketin yerden alınıp topun karşılanmasını sağlayınız.

Uygulama Zamanı

Sınıfı iki ya da üç gruba ayırınız. Her gruba bir raket ve top veriniz. Her grubun karşısına bir huni yerleştiriniz. Düdük sesiyle birlikte sıra başındaki öğrencinin raketle topu sektirerek huniye gitmesini ve huniden dönmesini sağlayınız. Ardından sıra başındaki öğrenciye raket ve topu teslim ederek öğrencinin sıra sonuna geçmesini söyleyiniz. Sırayı önce bitiren gruba puan veriniz.

- ✓ Bu uygulamanın amacı öğrencilerin iş birliği içerisinde çalışmalarını, raket ve topa alışmalarını sağlamaktır.



Görsel 1.2.201



Görsel 1.2.202

1.2.1.7.2. Badmintonda Isınma

- Genel ısınmanın ardından badmintonda daha çok kullanılacak olan kol, omuz ve bilek bölgelerini ısıtmak amacıyla açma-germe hareketleri gerçekleştirilir.
- Çember şeklinde sıralanılır. Çemberin ortasına geçen öğrenci, belirlenen hareketleri sırasıyla yaparak arkadaşlarına da yaptırmaya çalışır.
- Kollar ileri uzatılır ve bilekler, parmak uçları aşağıyı ve yukarıyı gösterecek şekilde diğer elle çekilip itilerek gerdirmeye çalışması yapılır.
- Öğrenciler önce dirsekten öne ve geriye doğru bükülme hareketini gerçekleştirir. Ardından bilekler ve omuz da harekete dâhil edilir.
- Ayaklar omuz genişliğinde açık ve kollar gövde yanında olacak şekilde pozisyon alınır. Kollar dirseklerden bükülür ve içe ve dışa olmak üzere bükülme hareketi gerçekleştirilir.
- Sağ kol gergin bir şekilde geriye doğru açılır ve sol bacağa doğru hareket ettirilir. Aynı hareket sol kol içinde gerçekleştirilir.
- Ayaklar omuz genişliğinden biraz fazla açılır ve dizden hafif bir şekilde bükülür. Eller üçgen yapacak şekilde kollar ileri doğru uzatılır ve vücut belden sağa ve sola doğru hareket ettirilir.
- Tüm öğrencilere badminton raketi verilerek öğrencilerin raketi tam daire öne ve geriye çevirmeleri istenir.
- Karşılıklı sıralanan öğrenciler topu raketin üzerinde belirli bir hedefe taşır ve geri getirir.

1.2.1.7.3. Badmintonda Temel Teknikler

a) Raket Tutma

Badmintonda iyi bir performans göstermek için raketin iyi kullanılması gerekmektedir. Topu istenilen noktaya atabilmek için raket, vücudun adeta bir uzantısı gibi hissedilmelidir. Raketin doğru bir şekilde tutulması, vuruşun hassasiyetini ve kolay olmasını sağlayan en önemli etkidir. Raket; sargılı bölümden sıkıca kavranmalı, başparmakla işaret parmağı ortasına yerleştirilmelidir (Görsel 1.2.201, 1.2.202). Raket yukarıdan bakıldığında çizgi şeklinde görünmelidir.

Forehand Tutuşu (El Önü)

Raketin baş kısmından bir çizgi çizildiğinde işaret parmağının ve başparmağın “V” harfi oluşturacak şekilde raketi kavradığı bir tutuş şeklidir. Bu tutuş; temel tutuş, tokalaşma tutuşu ya da çok amaçlı tutuş olarak da isimlendirilmektedir. Forehand tutuşunda işaret parmağı her zaman başparmaktan daha yüksekte olmalıdır (Görsel 1.2.203).



Görsel 1.2.203

Backhand Tutuşu (El Arkası)

Raketi tutma yerinin geniş olan kısmına başparmak, raketin sapı yönünde düz olacak şekilde yerleştirilir ve diğer parmaklar raketi kavrar. Bu tutuş çeşidinde kısa ve patlayıcı vuruşlar yapabilmek için başparmağın önemi büyüktür (Görsel 1.2.204).



Görsel 1.2.204

b) Temel Hareketler

Kortun herhangi bir noktasından yapılan vuruştan sonra oyuncunun ikinci bir vuruşa hazır olmak amacıyla kortun merkezinde aldığı pozisyon, temel duruş pozisyonu olarak isimlendirilir. Sporçunun kortun merkezinde pozisyon almasının sebebi, gelen topları karşılamak için kortun her köşesine eşit mesafede bulunmasıdır. Temel duruş savunma ve hücum duruşu olmak üzere ikiye ayrılır.

Savunma Temel Duruşu

Bu duruşta gövde öne doğru bükülü, ayaklar omuz genişliğinden biraz daha açık ve dizler bükülüdür. Raketi tutan elin tarafındaki ayak diğerine kıyasla biraz daha önde, raket başı kalça yüksekliğinde önde ve ileride olarak alınan duruş şeklidir (Görsel 1.2.205).



Görsel 1.2.205

Hücum Temel Duruşu

Raket, savunma duruşundaki oyuncunun alacağı pozisyona kıyasla daha yukarıdadır. Ayaklar omuz genişliğinden biraz daha açık, raket başı göğüs yüksekliğinde ve dizler bükülü bir pozisyonda alınan duruş şeklidir (Görsel 1.2.206).



Görsel 1.2.206



Görsel 1.2.207

Alıştırma

- Öğrencileri eşit sayıda iki gruba ayırarak sıraya geçirin. Her öğrenciye raket ve top veriniz. Öğrencilerin sırayla duvara forehand vuruş yapmasını isteyiniz.
- Aynı alıştırmayı backhand vuruşla tekrarlatınız.
- Her sıranın önüne bir duba koyarak öğrencilerin topu dubaya isabet ettirmesini isteyiniz.
- Karşılıklı dört sıra yaparak öğrencilerin birbirlerine sırayla hangi vuruşu yapacakları sesli bir şekilde söylemesini ve söylenen vuruşu yapan öğrencinin sıranın sonuna geçmesini sağlayınız.
- Filenin her iki yönünde dağınık hâlde bekleyen öğrencilerin istedikleri vuruşla topu karşı tarafa atmasını söyleyiniz. Atışını yapan öğrencinin hemen yerden bir top bulmasını ve topu karşıya tekrar atmasını belirtiniz.



Görsel 1.2.208



c) Vuruş Teknikleri

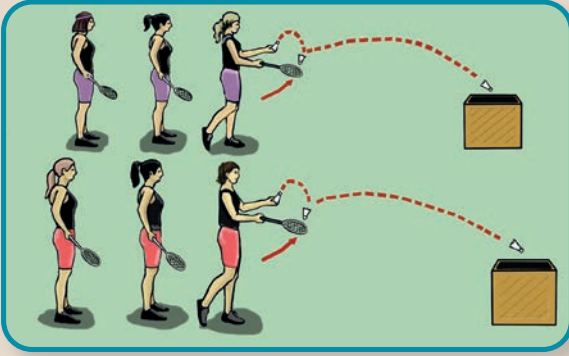
Badminton'da iyi bir oyun sergilemek için oyun içinde rakipten gelen topun durumuna göre topa etkili vuruşların yapılması gerekir. Badminton'da forehand (el önü), backhand (el arkası), clear, drop ve servis vuruşları, temel vuruş teknikleridir.

Forehand (El Önü) Vuruş

Forehand (forhend) vuruş, raketin ön yüzünün topa yaptığı temasla gerçekleşen vuruş tekniğidir. Vuruş yapıldıktan sonra kol, topun gidiş yönünü takip etmeli ve hareket akışı tamamlanmalıdır. Forehand vuruş; badminton sahasının ön, orta ve arka kortlarında kullanılan bir vuruştur. Bu teknik, fileye yakın mesafede sert kullanılırken fileye uzak mesafelerde daha yumuşak vuruşlar olarak da kullanılabilir. Hücum ve müdafaa amaçlıdır ayrıca file üstünde ve file altında etkilidir. Vuruş başlamadan raket vücudun yanındadır. Ağırlık soldan sağa aktarılmaya başlanırken bükülü dirsek ön kolun dairesel hareketi ile geriye doğru açılır. Ön kolun döndürülmesiyle sağ ayak öne hamle yapar. Ağırlık sağ ayağın topa vurmak için ön kol içe doğru döndürülür ve o güçle topa vurulur. Vuruş sonrası raket eli, göz hizasına kadar çıkarılır (Görsel 1.2.207).

Backhand (El Arkası) Vuruş

Backhand (bekhend) vuruş, raketin arka yüzünün topa yaptığı temasla gerçekleşen vuruş tekniğidir. Backhand vuruş, badminton sahasının ön, orta ve arka kortlarında kullanılan bir vuruştur. Raket kolu dirsekten bükülü, vücudun sol yanına dik konumdadır ve ağırlık sol ayağdadır. Ön kolda içe dönmüş raket, dairesel hareketine başlarken raket ayağı, öne doğru hamleye başlar. Ağırlık soldan sağa aktarılmaya başlanır. Bükülü kolun dairesel hareketi ile geriye doğru açılır. Raket, vuruş öncesi dışarıya harekete başlar, devam ederken sağ ayak öne doğru hamle yapar. Ağırlık sağ ayağa aktarıldığında raketin ön koldan patlayıcı olarak dışa döndürülmesi ile vuruş gerçekleştirilir. Hareket, vücudun önünde tamamlanır (Görsel 1.2.208).



Görsel 1.2.209

Clear Vuruşu (Aşırtma)

Clear (klir) vuruşu, topun dip korttan rakibin dip kortuna doğru yüksekten gönderilmesi amacıyla yapılan vuruştur. Kısa ve uzun toplar için kullanılabilir. Raket, el önü tutuş pozisyonunda tutulur. Dirsek, omuz, sağ kalça, sağ ayak tamamen yana dönük olduğundan vücut ağırlığı tamamıyla sağ ayaktadır (raket sağ elde olduğunda). Sol el topu işaret ederken kol dirsekten bükülü olmalı ve sol omuz sağ omuzdan daha yukarıda bir pozisyonda bulunmalıdır. Vuruşa hazırlık aşamasında raket, ön kol dışa döndürülerek başın arkasına doğru alınır. Vuruş aşamasında vücut dik olarak yükselir ve gövde fileye biraz daha döner. Vücut ağırlığı sağ ayakta sol ayağa aktarılırken raket biraz daha geriye alınarak ön kol oldukça gergin bir konuma getirilir. Geriye alınan ön kol öne doğru hareket ettirilir. Raket, topa ön kolun en gergin olduğu vücudun en üst seviyesinde temas ettirilirken diğer kol kuvvetlice çekilir ve atış gerçekleştirilir. Raket ile topun buluşma noktası baş üzerinde gerçekleşir. Çekilen ve kuvvet alınan diğer kol göğüs hizasının altına inmez. Raket topa vuruş sonrasında hareketine devam eder (Görsel 1.2.210).



Görsel 1.2.210

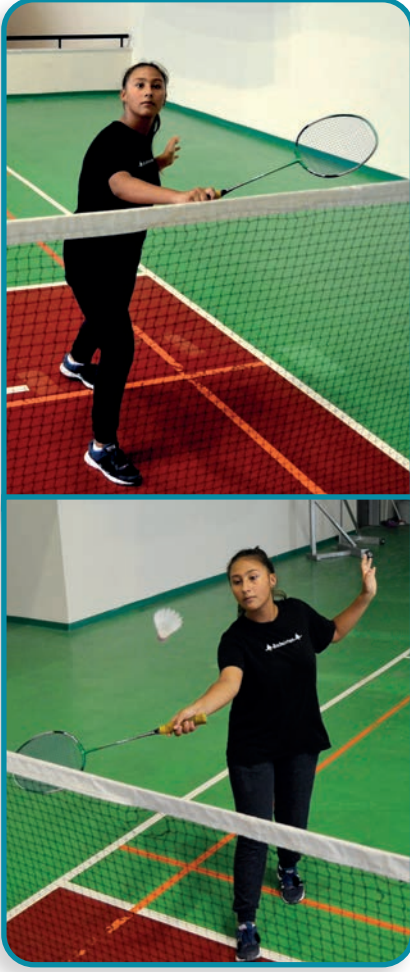
Uygulama Zamanı

Öğrencileri iki sıra oluşturacak şekilde diziniz. Her sıra başına raket, her öğrenciye de bir top veriniz. Her sıranın yaklaşık 6-7 metre uzağına birer kasa parçası ya da kutu yerleştiriniz. Raketli öğrencilerin kasaya backhand vuruşla topu isabet ettirecek şekilde atmasını söyleyiniz. Atışını yapan öğrencinin raketi arkasındaki arkadaşına vererek sıranın sonuna geçmesini söyleyiniz. Önce bitiren gruba puan veriniz. Bir sonraki sayı için öğrencilerin forehand vuruşla atış yapmasını isteyiniz. Dört sayı alan grubu oyunun kazananı ilan ediniz (Görsel 1.2.209).

✓ Bu uygulamanın amacı öğrencilerin backhand ve forehand vuruş tekniklerinin, grup çalışması ve dikkat toplama becerisinin gelişmesini sağlamaktır.

Alıştırma

- Öğrencileri dip çizgide sıraya geçirin. Her öğrenciye raket ve top vererek öğrencilerin önce normal sonra çok sert vuruşla clear vuruş yapmasını isteyiniz.
- Fileye birkaç adım koşarak gelen öğrencilerin karşıdan elle atılan topa drop vuruş yaparak topu rakip sahada fileye çok yakın bir yere düşürmesini isteyiniz.
- Öğrencilerin yumuşak forehand drop vuruş yapmasını isteyiniz.
- Bir önceki alıştırmaı ikişerli eşleşen öğrencilerin hareketli bir şekilde birbirlerine backhand drop vuruş yapmasıyla tekrarlatınız.
- Öğrencilerin karşıdan elle atılan topa drop vuruşu yaparak topu fileye çok yakın bir yere düşürmesini isteyiniz. Topa backhand ya da forehand şeklinde vurulabileceğini belirtiniz.
- Öğrencilerin drop ve clear vuruşlarla filenin diğer tarafındaki tekler alanını hedefleyip topu bu alana düşürmesini isteyiniz.



Görsel 1.2.211



Görsel 1.2.212

Drop Vuruşu (File Önüne Kısa Top)

File üzerinde bulunan bir topa bilek ile yapılan hafif şiddetli bir vuruşla topun rakibin kortunun file dibine bırakılmasıdır. Bu vuruş, filenin üzerinden en yakınına düşürmek için yapılır. Rakibin bulunduğu pozisyona göre vuruş, forehand ya da backhand vuruşla gerçekleştirilebilir. Raketi sıkmadan, mümkün olduğu kadar yukarıda, fileye yakın yerde, topa küçük dokunuş çok önemlidir. Raket backhand ya da forehand tutuş pozisyonunda dik olarak tutulur ve galop adımıyla vuruş alanına hareketlenilir. Raket yukarıdan aşağıya doğru hareket ettirilir ve sol kol dengeyi sağlamak için geriye doğru açılır. Bu sırada raket fileye paralel konumdadır. Vuruş aşamasında raket sağdan sola (raket sağ elde olduğunda) doğru hareket ettirilerek topa vuruş gerçekleştirilir. Vuruşla birlikte sağ ayak durma hareketi yapar. Raket vuruşu yaptıktan sonra kısa bir süre hareketine devam eder ve atış tamamlanır (Görsel 1.2.211).

Servis Vuruşları

Badminton oyununda başlama vuruşuna servis adı verilir. Servis atışları, tekler ve çiftlerde atışın etkili olması amacıyla farklı şekillerde uygulanabilir.

Yüksek Servis: Yüksek servis, topun orta korttan rakibin dip çizgisine doğru yüksekten gönderilmesiyle yapılan servis atışıdır. Raket taktik olarak tekler oyunundaki başlama servisi, yüksek ve rakibin arkasına doğru atılır. Rakibin erişemeyeceği dip çizgisine yakın bir yer doğru hedeftir. Raket forehand tutuş pozisyonunda top sol elde (raket sağ elde olduğunda) ve yukarıda olacak şekilde tutulur. Bu sırada sol omuz fileye dik durumdadır ve vücut ağırlığı sağ ayak üzerindedir. Sol elde bulunan top aşağı doğru bırakılmaya hazırlanırken raket geriye doğru alınmaya başlanır. Raket kolu, dirsekten geriye doğru açılırken topu tutan elin dirseği öne doğru dairesel olarak hareketlendirilir. Top elden çıkarılır ve sağ ayakta olan vücut ağırlığı sol ayağa doğru aktarılır. Raketin arkadan öne doğru yaptığı dairesel hareketle topa vuruş gerçekleştirilir. Vuruştan sonra raket başı, sol omuza doğru hareketine devam eder (Görsel 1.2.212).

Kısa Servis: Kısa servis, topun file üzerinden yakın geçecek şekilde rakibin servis alanına atılmasıyla gerçekleştirilir. Bu servis, çiftler oyununda uygulanır. Kısa servis, forehand ve backhand şeklinde uygulanabilir.

• **Forehand Kısa Servis:** Raket forehand pozisyonunda tutulur. Raket kolu; gergin, ön koldan geriye doğru döndürülmüş şekilde tutulur (Görsel 1.2.213). Sol kol, dirsekten bükülü ve vücudun önünde, top sol elde (raket sağ elde olduğunda) çene yüksekliğinde olacak şekilde pozisyon alınır. Bu sırada vücut ağırlığı sağ ayakta. Top elden çıkarılırken raket yüzü, öne doğru dairesel olarak hareket ettirilir. Topun elden çıkarılmasıyla birlikte vücut ağırlığı önde bulunan sol ayağa doğru aktarılır ve raket topa buluşma noktasına doğru hareketine devam eder. Vuruş aşamasında raket içe doğru döndürülür ve vuruş gerçekleştirilir. Vuruş sonrasında raketin yüzü kapatılarak raket öne doğru hareketine devam ettirilir. Raket, topun uçuş yönünü takip eder ve vücudun önüne geldiğinde atış tamamlanır (Görsel 1.2.214).



Görsel 1.2.213

Uygulama Zamanı

Öğrencileri eşit sayıda iki gruba ayırarak iki sahaya yerleştiriniz. Sahaların ikisine de onar tane topu güzelce dağıtınız. Düşük sesiyle birlikte her iki gruptaki öğrencilerin aynı anda yerden aldıkları topları karşı sahaya clear ya da drop vuruşla atmasını sağlayınız. Topu atan öğrencinin karşıdan gelen toplardan alıp seri şekilde tekrar atış yapmasını belirtiniz. Beş dakikalık sürenin sonunda sahalardaki topları sayıp en az top olan sahadaki gruba puan veriniz. İhtiyaç duyulması durumunda süreyi uzatınız.

✓ Bu uygulamanın amacı öğrencilerin clear ve drop vuruş tekniklerini, dikkat ve koordinasyon becerilerinin gelişmesi amaçlanır.

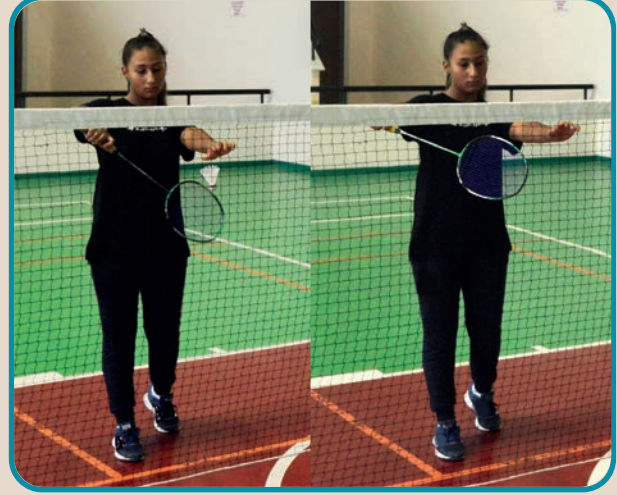


Görsel 1.2.214

Alıştırma

- İkişerli eşleşen öğrencilerden her gruba bir top veriniz. Öğrencilerin kısa backhand ve forehand servis atışlarıyla tüm vücutlarını doğru kullanacak şekilde birbirlerine servis atmasını isteyiniz.
- Öğrencilerin servis çizgisinde sıra olmasını isteyiniz. Servise hazırlanan öğrencilerin aynı anda fileye doğru servis atmasını sağlayınız.
- Öğrencilerin tek sıra olmasını isteyiniz. Öğrencilerin sahaya sırayla çapraz servis atmasını isteyiniz. Topu doğru sahaya düşüren öğrenciyi yan tarafa ayırınız. Topu yanlış yere düşüren öğrencinin sıranın sonuna geçerek tekrar atış yapmasını sağlayınız. Tüm öğrenciler çapraz sahaya topu düşürüne kadar alıştırmayı sürdürünüz.
- Sınıfı eşit sayıda ikiye ayırınız. Öğrencileri ikişerli ve çapraz şekilde karşılıklı sıraya geçiniz. İlk iki öğrencinin birbirine doğru servis atarak diğer çifte raketlerini vermesini ve sahadan çıkmasını sağlayınız. Tüm öğrenciler servisi kavrayana kadar alıştırmaı devam ettiriniz.

• **Backhand Kısa Servis:** Rakete backhand tutuş pozisyonunda tutulur. Sol kol gergin olacak şekilde top, sol elin (rakete sağ elde olduğunda) iki veya üç parmağıyla tüy kısmından tutulur. Bu sırada ayak burunları kısa servis çizgisine omuzlar ise fileye bakar. Rakete ön kolun içe döndürülme hareketiyle geriye alınır. Geriye doğru alınan rakete, topa doğru gergin ve hızlı bir şekilde hareket ettirilir. Rakete kısa süreliğine topu takip eder ve atış tamamlanır (Görsel 1.2.215).

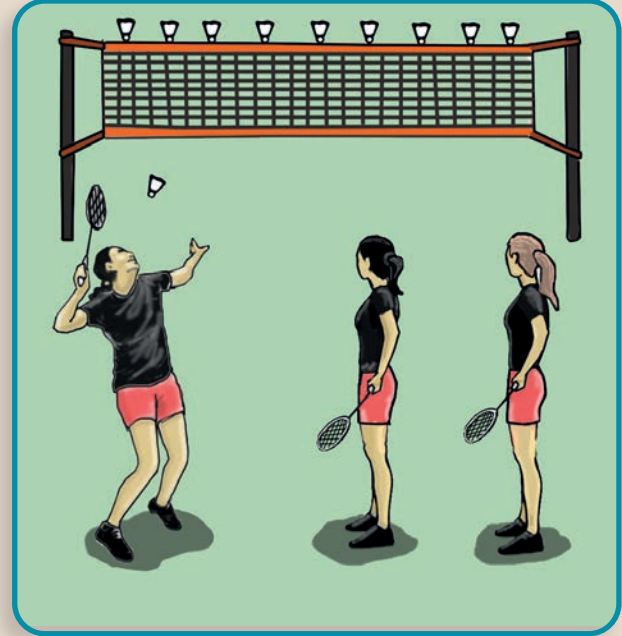


Görsel 1.2.215

Uygulama Zamanı

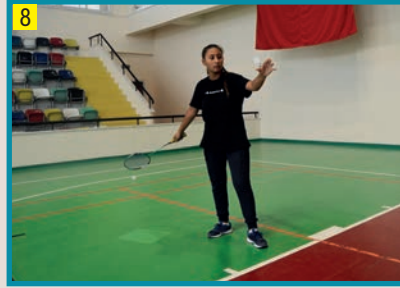
Öğrencileri araçları amacına uygun ve doğru kullanması konusunda uyarınız. Filenin üzerindeki banda eskimiş topları belirli aralıklarla mantar kısımlarından hafifçe sıkıştırınız. Öğrencilerden üçerli gruplar oluşturunuz. Her bir grubu yarı sahaya görseldeki gibi yerleştiriniz. Düdük sesiyle servis atışlarını başlatınız. Filedeki topları servis atışıyla düşürmeye çalışan grupları düdük sesiyle durdurunuz. Sahadaki topları sayınız. Hangi grup daha fazla top düşürmüştü o gruba belirli bir puan veriniz (Görsel 1.2.216). Öğrencilere uygulama sonrası iş birliği ve takım olma hakkında ne düşündüklerini sorunuz. Öğrencilerden düşüncelerini paylaşmalarını isteyiniz.

- ✓ Bu uygulamanın amacı öğrencilerin servis vuruş tekniklerini kavramasını ve iş birliği içerisinde çalışarak takım olma duygusunun gelişmesini sağlamaktır.



Görsel 1.2.216

175. sayfadaki sinama bölümünü çoğaltarak öğrencilerinize dağıtınız. Öğrencilerin bu bölümdeki soruları cevaplamalarını sağlayınız.



Yukarıdaki fotoğrafları aşağıdaki ifadelerle eşleştirerek görselin numarasını ifadenin karşısındaki boşluğa yazınız.

- Backhand tutuşu
- Forehand drop vuruş
- Forehand tutuşu
- Savunma temel duruş
- Forehand vuruş
- Backhand vuruş



1.2.1.8. Satranç

Öğrencileri Derse Hazırlama

“Satranç, bilgisayar performansını değerlendirmede kullanılan yöntemlerden bir tanesidir.” bilgisini öğrencilere aktardıktan sonra satrancın bilgisayar performansının test edilmesinde kullanılmasının sebebini öğrencilere sorunuz.



Spor ve Hayat

Aşağıdaki metni öğrencilerinize okuyunuz. Öğrencilerinizin metin hakkındaki fikirlerini alınız.

Magnus CARLSEN (1990, NORVEÇ)

FIDE sıralamasında birinci sırada olan satranç sporcusu, genç yaşlardan itibaren iyi bir oyuncu olmuştur. Magnus Carlsen (Megnis Karlsın), ilk kez 2013 yılında Dünya Şampiyonu olmuştur. Carlsen, 2016 Dünya Şampiyonası'nda Rus rakibi Sergey Karjakin'i (Sergiy Karıkin) üç hafta süren müsabaka sonunda uzatma setiyle yenmiş ve üç kez üst üste dünya şampiyonu olmuştur. Kendisinden “Satrancın Mozart'ı” olarak bahsedilmektedir.

Satranç: Altmış dört kareden oluşan kare şeklindeki bir satranç tahtası üzerinde, iki rakibin taşlarını sırayla hareket ettirmesi ile oynanan bir zekâ ve strateji oyunudur. Oyunda açık renkli taşlarla (beyaz) oynayan oyuncu ilk hamleyi yapar, koyu renkli taşlarla (siyah) oynayan oyuncunun sonraki hamleyi yapmasının ardından oyuncular sırayla hamle yapmaya devam eder.

1.2.1.8.1. Oyun Kuralları

Oyun

Her iki oyuncu siyah ya da beyaz taşlardan 16 tanesini alarak doğru dizilimi gerçekleştirir (Görsel 1.2.217) ve beyaz taşlara sahip olan oyuncunun hamlesiyle oyun başlar. Bir oyuncuda bir şah, bir vezir, iki kale, iki fil, iki at ve sekiz piyon bulunur. Bu taşlar damalı bir zemin üzerine yerleştirilerek oyun oynanır (Görsel 1.2.218). Oyun içinde her iki oyuncu da sırasıyla hamlelerini gerçekleştirir ve bir oyuncunun bir seferde tek bir hamle yapma hakkı vardır. Oyunda amaç karşı tarafın şahını mat etmektir. Mat durumunda oyuncu, tehdit altında olan şahını herhangi bir kareye oynayamayacak ya da şahına yapılan tehdidi ortadan kaldıramayacaktır. İki oyuncunun da mat yapma olanağının kalmadığı durumlarda ise oyun berabere olarak kabul edilir.

Taşların Hareket Ettirilmesi

Oyuncular her bir hamleyi tek el ile yapmalıdır. Hamle sırası olan oyuncu taşa dokunmadan önce niyetini belirterek, örneğin düzeltiyorum diyerek, taşlarını düzeltebilir. Belirtilen bu durum dışında oyuncu, hamle yapmak için birden fazla taşına dokunmuşsa ilk dokunduğu taşı oynamak zorundadır. Ayrıca oyuncu rakibin birden fazla taşına dokunmuşsa ilk dokunduğu taşı almak zorundadır. Hamlede olan oyuncu, şahına ve kalelerinden birine dokunursa kale yönüne doğru rok (şah ve kalenin özel hareketi) yapmalıdır. Eğer oyuncu, kalelerinden birine dokunduktan sonra şahına dokunursa ilk dokunduğu taşı oynar yani oyuncunun rok yapmasına izin verilmez. Piyonun terfi etmesi durumunda terfi karesinde bulunan taş alınır.



Bilgi Notu



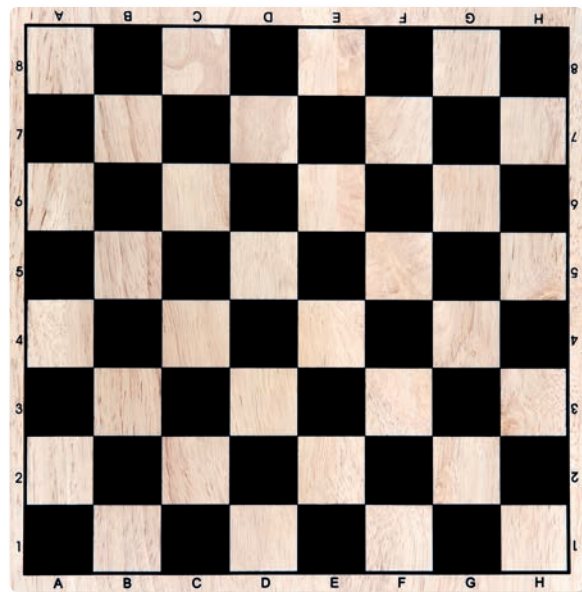
FIDE: Uluslararası Satranç Federasyonu (1924)



TSF: Türkiye Satranç Federasyonu (1991)



Görsel 1.2.217



Görsel 1.2.218

Oyunun Sonuçlanması

Rakibin mat edilmesi ve rakibin oyunu terk etmesi durumunda oyun kazanılır. Şahı tehdit altında olmayan bir oyuncunun hamle yapma ihtimali kalmadıysa veya her iki oyuncunun da herhangi bir hamleler dizisiyle rakip şahı mat edemeyeceği bir konum oluştuysa oyun berabere (pat) kabul edilir. Böyle durumlarda oyun “ölü konum” ile bitmiş olur. Ayrıca her iki oyuncu da birer hamle yaptıktan sonra aralarında anlaşılırsa oyun berabere sonlanmış kabul edilir.

Satranç Saati

Satranç saati aynı anda sadece biri çalışacak şekilde programlandırılmış iki göstergeden oluşmaktadır. Oyuncular, hamlelerini yaptıktan sonra kendi saatlerini durduracak ve aynı zamanda rakibin saatini aktif edecek düğmeye sahiptir. Oyuncu, hamlesinden sonra bu düğmeye basar ve böylece rakibin saati aktif olur. Her zaman göstergesinin bir “bayrağı” vardır. Bayrağın düşmesi, oyuncunun süresinin bittiği anlamına gelmektedir. Oyuncunun bir zaman diliminden artırdığı süre, sonraki zaman dilimine (yeri gelince) eklenebilir. Ertelemeli tempoda her bir oyuncuya “esas düşünme süresinin” yanında her bir hamle için “sabit bir ek süre” verilir. Esas düşünme süresi ancak ek düşünme süresi bittiğinde geri sayıma başlar. Ek süre bitmeden saate basılması hâlinde oyuncunun esas düşünme süresi değişmez ve bu sırada ek sürenin ne kadarının kullanıldığı önemli değildir. Yarışma yönergesiyle önceden hükmen yenik sayılma süresi belirlenebilir. Yenik sayılma süresinin belirlenmediği durumlarda bu süre sıfır olarak kabul edilir. Bir oyuncu, kendisine verilen zaman içinde öngörülen sayıda hamleyi yapmazsa oyunu kaybetmiş kabul edilir.

Kural Dışı Durumlar

Oyun esnasında herhangi bir kural dışı durum oluşursa hakem taşların önceki konumlarına döndürülmesine karar verebilir ve satranç saatinin gösterdiği zamanları yeniden belirleyebilir. Oyunun başlangıcında taşların yanlış konumlandığı tespit edilirse oyun iptal edilir ve yeni oyun başlatılır. Oyun sırasında satranç tahtasının ters yerleştirildiği fark edilirse o andaki konum, doğru yerleştirilmiş başka bir tahtaya aktarılarak oyun devam ettirilebilir. Oyuncular ters renklerde oyuna başlamışlarsa ve her iki oyuncu da 10 hamleden daha az hamle yapmışsa oyun durdurulur ve doğru renklerle oyuna yeniden başlanır eğer hamle sayısı 10 veya daha fazla ise oyun devam ettirilir. Oyunculardan herhangi biri, bir ya da birden fazla taşı devirirse veya taşların yerlerini bozarsa o oyuncu kendi zamanı içinde taşları doğru yerlerine koyar. Kural dışı bir hamle, oyuncu saatine bastığı durumda tamamlanır. Oyun sırasında geçersiz bir hamlenin tamamlanmış olduğu tespit edilirse konum, kural dışı durumun hemen öncesine getirilir. Oyuncunun hamle yapmak için iki elini kullanması ve hamle yapmadan saatine basması da kural dışı olarak kabul edilir. Hakem oyuncunun ilk geçersiz hamlesi için rakibe iki dakika ek süre verir. Ancak aynı oyuncunun ikinci kez geçersiz bir hamleyi tamamlaması hâlinde oyun bu oyuncu için kayıp ilan edilir. Bununla birlikte rakip oyuncunun bu oyuncuyu geçerli hamleler dizisi ile mat edemeyeceği bir konum oluşursa oyun berabere bitmiş kabul edilir.

Hamlelerin Kaydedilmesi (Notasyon)

Oyun boyunca her oyuncu, yaptığı hamleleri notasyon kâğıdına yazar. Oyuncu, rakibi hamlesini kaydetmeden önce hamle yapabilir ancak yeni hamle yapmadan önce kendi yaptığı önceki hamleyi kaydetmek zorundadır. Her iki oyuncu da berabere teklifini notasyon kâğıdına (=) simgesiyle kaydeder. Bir oyuncu hamleleri yazabilecek durumda değilse hamleler, hakemin izniyle yardımcı oyuncu tarafından yazılabilir. Oyun bittiğinde oyuncular sonucun gösterildiği iki notasyon kâğıdını da imzalamalıdır.

Oyunun Berabere Olması

Yarışmanın özel yönergesinde belirtilmediği sürece oyuncular oyun boyunca ya da belli sayıda hamle gerçekleştirilmeden anlaşma yoluyla oyunu berabere sonuçlandıramazlar. Ancak yarışmanın yönergesi, oyuncuların anlaşarak beraberlik durumunun oluşmasına izin veriyorsa hamlesini yapan oyuncu beraberlik teklifinde bulunabilir. Beraberlik teklifi yapan oyuncu, herhangi bir ek koşul öne süremez ve beraberlik teklifini geri çekemez. Beraberlik teklifi; rakip oyuncunun taşına dokunması, teklifi reddetmesi ya da kabul etmesine kadar geçerlidir. Hamlede olan oyuncunun beraberlik teklifi üzerine aynı konum en az 3 kere oluştuğunda oyun berabere sonuçlanmış kabul edilir. Konumların hepsinde aynı oyuncu hamledeyse, aynı cins ve renkteki taşlar aynı karelerde bulunuyorsa ve her iki oyuncunun taşlarının olanaklı olan tüm hamleleri aynen varsa taşların konumu aynı olarak kabul edilir. Hamlede olan oyuncunun notasyon kâğıdına yazdığı ve hakeme bildirdiği son hamle ile birlikte her iki oyuncunun son 50 hamlesinde herhangi bir taşının alınmamış olması ve hiçbir piyonun hareket etmemesi durumunda oyuncunun geçerli savı üzerine oyun berabere sonuçlanmış kabul edilir. Ayrıca aynı konum en az 5 kez oluştuğunda ya da en az 75 hamlede hiçbir taş alınmadığında ve hiçbir piyon hareket etmediğinde de oyun berabere bitmiştir.

Puanlar

Yarışma yönergesiyle aksi belirtilmediği sürece oyunu kazanan oyuncu 1 puan alırken kaybeden oyuncuya puan verilmez. Beraberlik durumunda her iki oyuncuya da yarım (1/2) puan verilir.

Oyuncuların Yönetilmesi

Oyun sırasında oyuncuların hakemin onaylamadığı elektronik cihazları bulundurmaları yasaktır. Ancak oyun yönergesinde elektronik cihazların tümüyle kapalı olması şartıyla oyuncunun çantasında bulundurmasına izin verilmişse bu tür cihazlar bulundurulabilir. Hakemin izni dışında oyuncuların çantalarını kullanması yasaktır.

Hakem

Hakem, oyuncuların oyun kurallarına göre hareket etmelerini sağlayarak adil bir oyun gerçekleşmesini sağlamaya yardımcı olur. Hakem, oyunları gözlemek için yardımcıları atayabilir. Hakem gerekli durumlarda oyuncuları uyarma, rakibe ek süre verme, kabahatli oyuncunun süresini veya puanını azaltma, rakibin o oyundan alacağı puanı tam puana kadar arttırma, kabahatli taraf için oyunu kayıp ilan etme, kabahatli oyuncuyu bir veya daha fazla turdan veya yarışmadan çıkarma ve önceden duyurulmuş bir para cezasına çarptırma gibi cezaları verebilir.

Hızlı Satranç

Oyunculara tüm hamlelerini gerçekleştirebilmeleri için 10 dakika ile 60 dakika arasında süre verilmesi ile oynanan satranç türüdür. Oyuncuların hamlelerini notasyon kâğıdına kaydetmeleri gerekli değildir. Oyuncu hamle sırası kendisinde olduğunda hakemden notasyon kâğıdını göstermesini isteyebilir ancak oyuncunun 5 kereden fazla bu talepte bulunması yasaktır. Her iki oyuncu da onuncu hamleyi yaptıktan sonra taşların yanlış dizilişi veya tahtanın yanlış konumlandırılmasına yönelik savda bulunamaz. Hakem kural dışı bir hamlenin tamamlandığını gözlemlerse oyuncunun bir sonraki hamlesini yapmamış olması şartıyla oyuncu adına oyunu kayıp ilan edebilir. Eğer hakem duruma müdahale etmezse rakip oyuncu kazanç savında bulunabilir. Bununla birlikte rakip oyuncu bu oyuncuyu geçerli hamleler dizisiyle mat edemezse oyun berabere bitmiş kabul edilir. Eğer rakip, kazanç savında bulunmaz ve hakem duruma müdahale etmezse geçersiz hamle kalır ve oyun devam eder. Zamanla kazanç savı ile ri sürebilmek için savı ileri süren oyuncu saatini durdurarak hakemi haberdar etmelidir. Bu savın kabul edilebilmesi için savı ileri süren oyuncunun saatinde süre kalmış olmalıdır. Bununla birlikte rakip oyuncunun yapacağı geçerli hamleler dizisi ile rakibi mat edemeyeceği bir konum oluşursa oyun berabere bitmiş kabul edilir.

Aşağıdaki soruları etkileşimli tahtada öğrencilere göstererek öğrencilerin cevaplamasını sağlayınız.

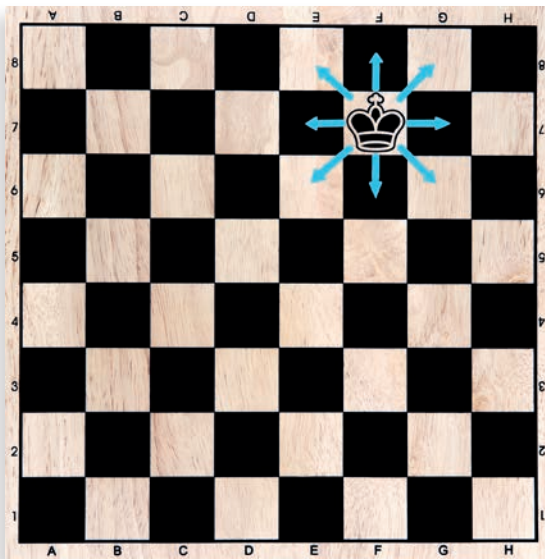
Sınama

1. Satranç tahtası,kareden oluşan ve oyuncuların her birinde taşın bulunduğu bir branştır.
2. Yarışma yönergesiyle aksi belirtilmediği sürece oyunu kazanan oyuncuya puan verilirken kaybeden oyuncuya puan verilmez. Beraberlik durumu oluştuğunda ise her iki oyuncuya da puan verilir.
3. Oyuncular notasyon kâğıdına yeni bir hamle yazmadan önce kendi yaptığı önceki hamleyi kaydetmek zorundadır.

D	Y
---	---



Görsel 1.2.219



Görsel 1.2.221

1.2.1.8.2. Satranç Taşları ve Tahtası

Satranç tahtası, çizgili 64 (8x8) eşit kareden oluşur ve bu kareler sırasıyla açık (beyaz) ve koyu (siyah) renktedir. Satranç tahtası, iki rakip arasına beyaz renkli köşe karesi sağ tarafta olacak şekilde yerleştirilir. Oyunda 16 siyah ve 16 beyaz taş bulunur (Görsel 1.2.219).

a) Şah

Bir beyaz bir de siyah şah vardır (Görsel 1.2.220). Şah, oyunda tehdit altında bırakılamayacak taştır. Şahın tehdit altında kalması durumunda oyun kaybedilir. Bu taş, komşu karelere birer adım hareket edebilir (Görsel 1.2.221).



Görsel 1.2.220

b) Vezir

Bir beyaz bir de siyah vezir vardır (Görsel 1.2.222). Vezir, hareket ve güç anlamında oyundaki en güçlü taştır. Vezir; yatay, dikey ya da çapraz konumda istenilen yöne doğru yoluna taş çıkıncaya kadar gidebilir (Görsel 1.2.223).



Görsel 1.2.222

c) Kale

İki beyaz iki de siyah kale vardır (Görsel 1.2.224). Kale, yatay ve dikey yönde yoluna taş çıkıncaya kadar hareket edebilir (Görsel 1.2.225).



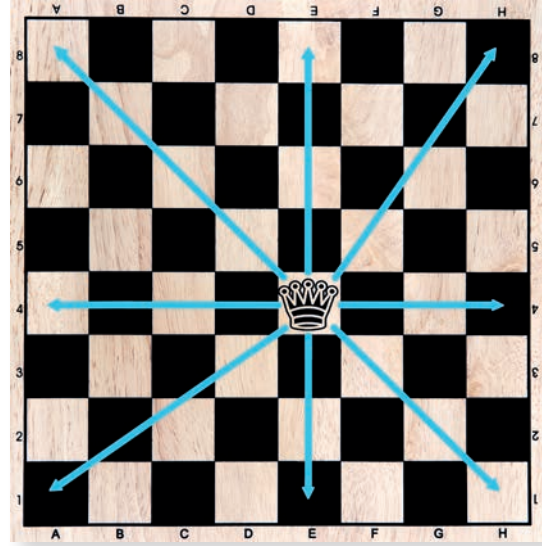
Görsel 1.2.224

ç) Fil

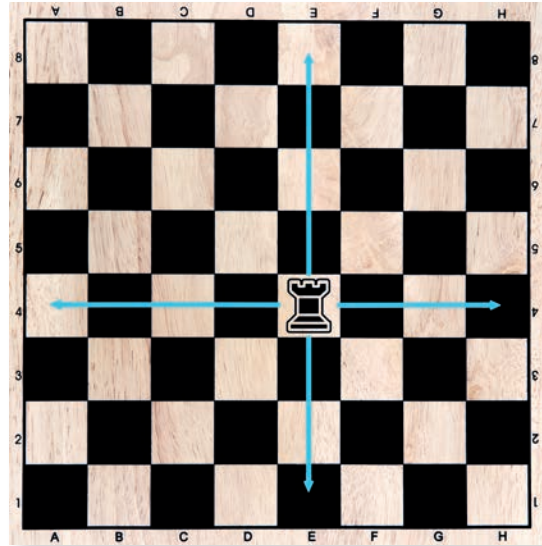
İki beyaz iki de siyah fil vardır (Görsel 1.2.226). Fil, çapraz yönde yoluna taş çıkıncaya kadar hareket edebilir (Görsel 1.2.227).



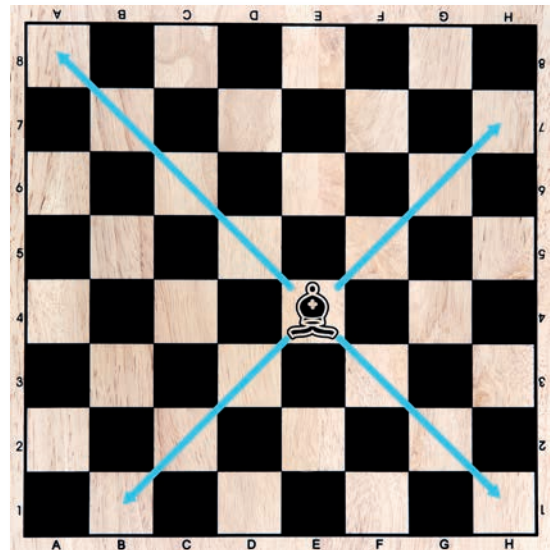
Görsel 1.2.226



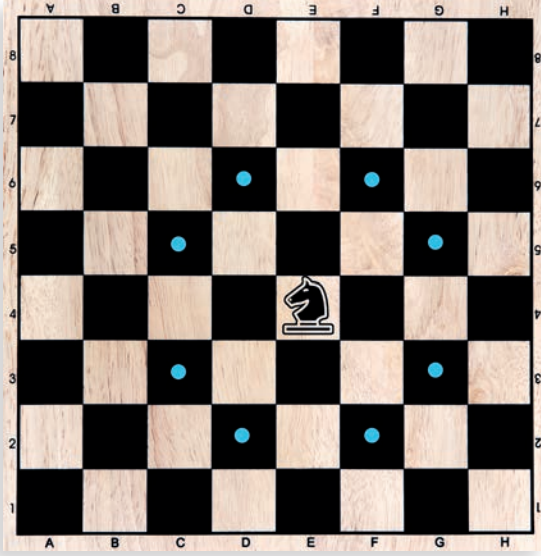
Görsel 1.2.223



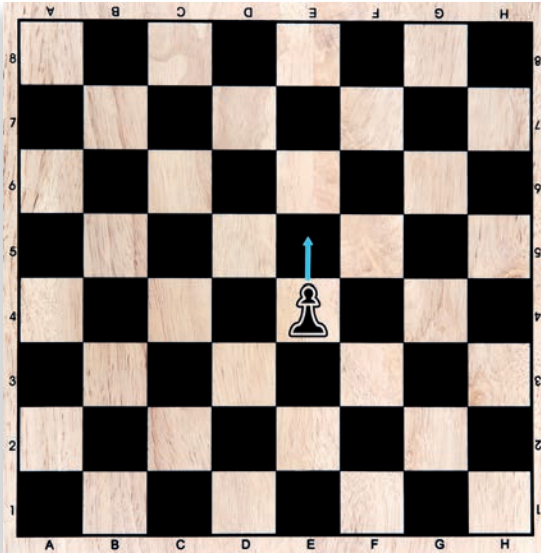
Görsel 1.2.225



Görsel 1.2.227



Görsel 1.2.229



Görsel 1.2.231



Görsel 1.2.232

d) At

İki beyaz iki de siyah at vardır (Görsel 1.2.228). At, oyuncunun kendi taşlarının veya rakip taşların üzerinden atlayabilen tek taştır. Bu taş bulunduğu kareden sağa, sola, ileri ve geri "L" şeklinde hareket eder. (Görsel 1.2.229).



Görsel 1.2.228

e) Piyon

Satrançta sekiz beyaz sekiz de siyah piyon vardır (Görsel 1.2.230). Piyon, geriye doğru hareket edemeyen tek taştır. Piyonlar önündeki kare boş ise bir adım ilerleyebilir. Başlangıç konumundaki piyonlar, istenirse iki adım ilerletilebilir. Piyonlar diğer taşlarda olduğu gibi yoluna çıkan taşları alamaz. Piyon, ancak bir kare ileri çaprazında bulunan rakip taşları alabilir. Bir piyon en son kareye ulaşırsa vezir, kale, fil ya da at ile değiştirilerek terfi etmiş olur (Görsel 1.2.231).



Görsel 1.2.230

1.2.1.8.3. Tehdit ve Mat

Oyuncuların amacı, rakip şahı geçerli bir hamleyle önlenemeyecek biçimde tehdit altında tutmaktır. Rakip şahı tehdit etmeye şah veya şah çekmek denir. Şah, hareket edemez yani herhangi bir kareye gidemez hâle geldiğinde şah mat denir. Oyun böylelikle kazanılmış olur (Görsel 1.2.232).

1.2.1.8.4. Pat (Beraberlik)

Oyun sırasında oluşacak beraberlik durumları olabilir. Hamle sırası kendisinde olan sporcunun şahı, tehdit altında değilse ve bu oyuncunun yapabileceği kurallara uygun hiçbir hamlesi kalmamışsa oyun pat olmuştur ve berabere sonuçlanır. Ayrıca elli hamle boyunca hiç taş alınmadığı ve piyon sürülmediği ya da tahtada aynı konumun üç defa olduğu durumlarda maç berabere bitebilir (Görsel 1.2.233).

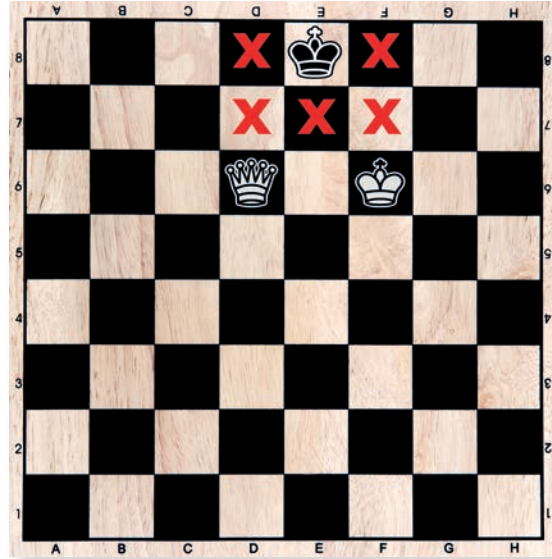
1.2.1.8.5. Rok

Şaha ait özel bir harekettir (Görsel 1.2.234). Şah rok yapacağı zaman iki kare ilerleyebilir. Bu harekete, şah ve kalenin aynı anda yaptığı bir hareket de denebilir. Rok, şu şartlarda yapılabilir:

- Şah ve kalenin arasındaki kareler boş ise
- Şah ve rok yapacak olan kale, daha önce hiç hareket ettirilmemiş ise
- Şah tehdit altında değil ise
- Şahın geçeceği kaleler, rakip tarafından tehdit edilmiyor ise



Görsel 1.2.235



Görsel 1.2.233



Görsel 1.2.234

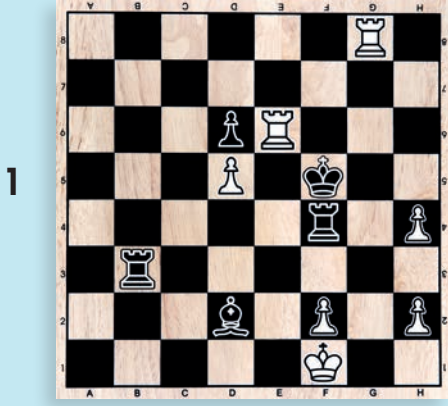
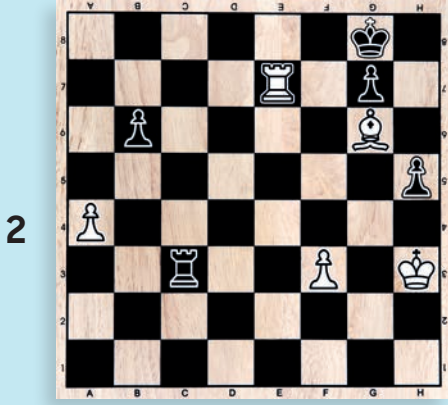
Uygulama Zamanı

Öğrencileri iki gruba ayırınız. Öğrencileri araçları amacına uygun ve doğru kullanması konusunda uyarınız. Her iki grubun öğrencilerini karşı gruptan arkadaşları ile eşleştirerek maç yaptırınız. Yapılan karşılaşmalarda galip gelen öğrencileri, karşı gruptan galip gelen rakipleriyle müsabakaya devam ettiriniz. Karşılaşmalar sonunda en fazla galibiyet alan grubu yarışmanın kazananı ilan ediniz (Görsel 1.2.235).

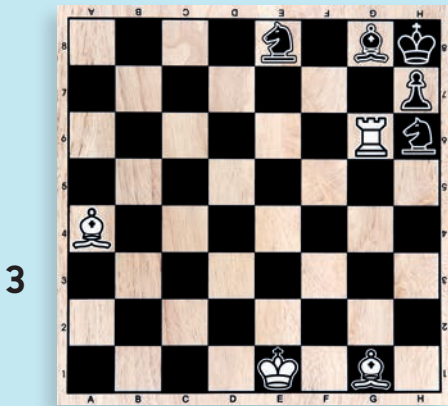
- ✓ Bu uygulamanın amacı öğrencilerin sorumluluk almasını, zamanı etkili kullanma ve rekabet etme becerilerinin geliştirmesini sağlamaktır. Ayrıca öğrencilere sonraki hamleleri düşündürerek onların bilişsel becerilerinin gelişmesini sağlamaktır.

Alıştırma

- Beyaz taşlara sahip olan oyuncu tek hamlede mat yapar (1. ve 2. oyun).

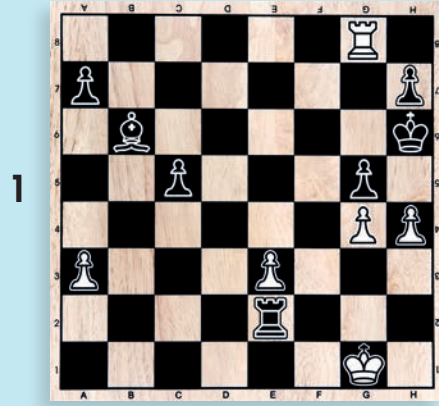
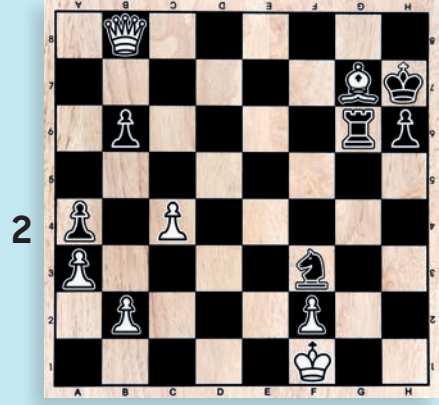


- Beyaz taşlara sahip olan oyuncu iki hamlede mat yapar.

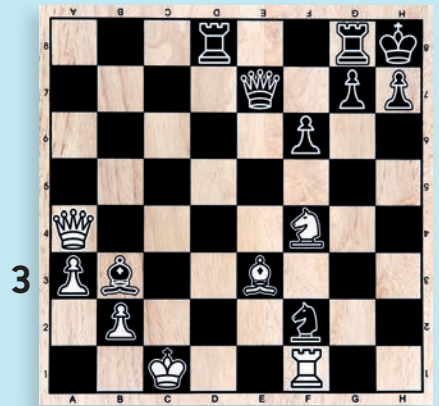


Alıştırma

- Beyaz taşlara sahip olan oyuncu tek hamlede mat yapar (1. ve 2. oyun).



- Beyaz taşlara sahip olan oyuncu iki hamlede mat yapar.



185. sayfadaki sınav bölümünü çoğaltarak öğrencilerinize dağıtınız. Öğrencilerin bu bölümdeki soruları cevaplamalarını sağlayınız.

Sınama



Yukarıda verilen taşları aşağıdaki ifadelerle eşleştiriniz.

- Fil
- Şah.....
- Kale.....
- Piyon.....
- Vezir.....



1.2.1.9. Oryantiring

Öğrencileri Derse Hazırlama

“Oryantiring sporu hakkında ne düşünüyorsunuz? Bu sporda başarılı olabilir misiniz?” sorularını öğrencilere yöneltiniz.



Spor ve Hayat

Aşağıdaki metni öğrencilerinize okuyunuz. Öğrencilerinizin metin hakkındaki fikirlerini alınız.

Simone NİGGLİ-LUDER (1978, İSVİÇRE)

Sporcu onyaşındayken 1977 yılında ilk kez katıldığı Küçükler Oryantiring Dünya Şampiyonası'nda altın madalya kazanarak başarılarla dolu spor hayatına başlamıştır. Daha sonra 2003 ve 2005 yıllarında gerçekleştirilen Dünya Kadınlar Oryantiring Şampiyonaları'ndaki 4 kategoride de altın madalya kazanarak oryantiringde egemen sporcu olma yoluna girmiştir. Sporcu 2003 yılında İsviçre'de Yılın Kadın Sporcusu seçilmiştir. 2001-2013 yılları arasında katıldığı Dünya Oryantiring Şampiyonası yarışmalarında toplamda 26 madalya kazanarak en yakın rakibinin 10 madalya önünde birinci sırada yer almıştır. Kazandığı 26 madalyanın 20 tanesi altın, 2 tanesi gümüş ve 4 tanesi bronz madalyadır.

Oryantiring: Katılımcıların harita ve pusula yardımıyla belirlenen kontrol noktalarını en kısa zamanda bulmaya çalıştıkları, farklı arazi koşullarında yapılabilen bir doğa sporudur (Görsel 1.2.236). Bu spor, hedeflerin en kısa zamanda bulunmasına dayandığı için katılımcıların olabildiğince hızlı olmaları ve haritayı doğru okuyabilmeleri oldukça önemlidir. Katılımcılar hedef noktalarına ulaştıklarını kanıtlayabilmek için bayrağın yanında bulunan zımbayı ellerindeki fişe (kontrol kartı) basmak zorundadır. Bazı yarışmalarda zımba ve kontrol kartı yerine elektronik sistemler de kullanılabilir. Katılımcı hedefe en kısa zamanda ulaşmak amacıyla istediği yolu kullanabilir. Katılımcıların birbirlerini takip etmemeleri amacıyla başlangıç noktasından birkaç dakika arayla çıkmalarına izin verilir. Katılımcılar parkur içinde karşılaşsalar dahi katılımcıların birbirlerini izlemeleri yasaktır. Oryantiring, bireysel veya takımla yapılabilen bir spordur (Görsel 1.2.237).



Bilgi Notu



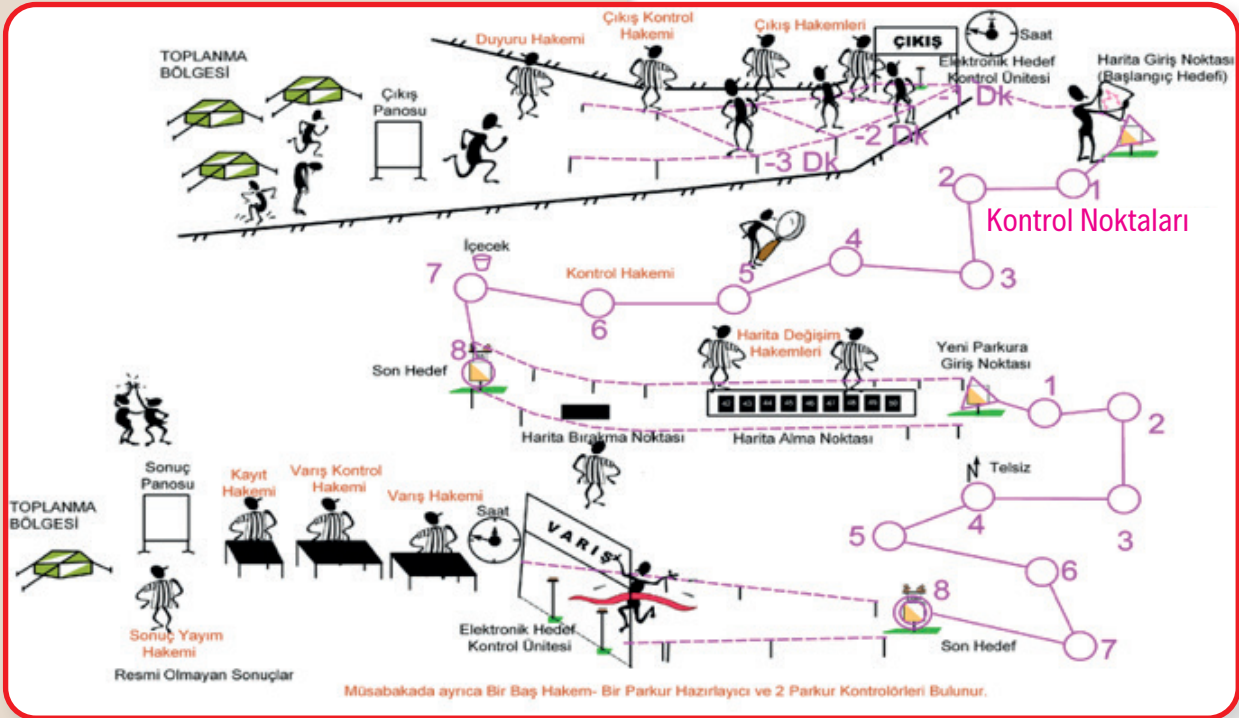
IOF: Uluslararası
Oryantiring
Federasyonu (1961)



TOF: Türkiye Oryantiring
Federasyonu
(2002)



Görsel 1.2.236



Görsel 1.2.237: Örnek oryantiring yarışma alanı



Görsel 1.2.238



Görsel 1.2.239



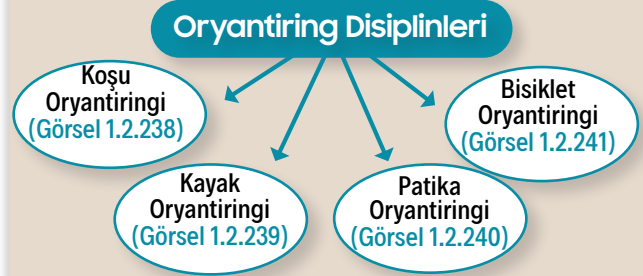
Görsel 1.2.240



Görsel 1.2.241

1.2.1.9.1. Oryantiring Disiplinleri

Oryantiring, farklı disiplinler altında yapılabilir. Uluslararası Oryantiring Federasyonunun belirlediği ölçütlere göre oryantiring, resmî olarak dört disiplin hâlinde yapılabilir.



Belirlenen bu farklı resmî disiplinler altında farklı türde yarışlar da yapılabilir.

Normal Oryantiring: Zamana karşı yapılan yarışlardır. Belirlenen hedef noktalardan birinin eksik ya da yanlış olarak zımbalanması, katılımcının dis-kalifiye edilmesine sebep olmaktadır.

Skor Oryantiringi: En fazla puanı toplayan katılımcı yarış kazanmaktadır. Her hedef nokta için belirlenen bir değer vardır. Önceden belirlenen zamanı aşan katılımcılar ceza puanı almaktadır.

Bayrak Oryantiringi: Takımlar hâlinde yapılır. Her sporcu bulması gereken hedefe ulaştığında takımdaki diğer bir sporcu sonraki hedefe ulaşmak için çıkış yapar.

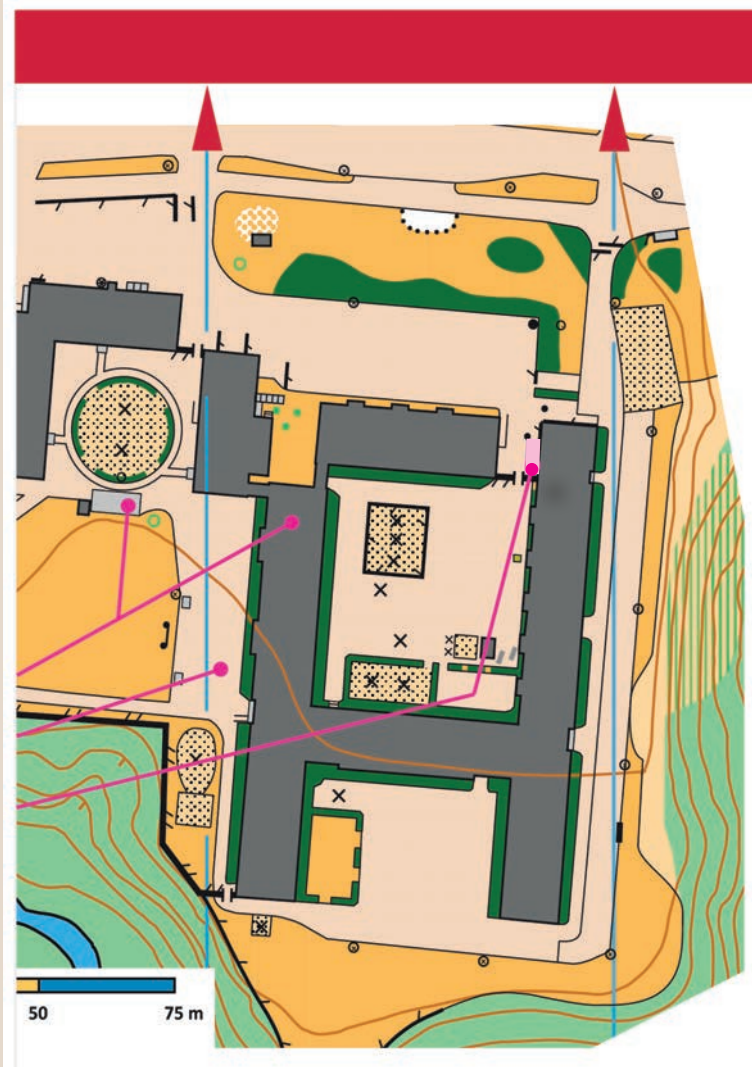
1.2.1.9.2. Oryantiringde Temel Bilgiler

Harita

Üzerinde hedeflerin yer aldığı; bölgedeki bitki örtüsü, kayalar, küçük çukur ve tümsekler, kuru dereler, sel yatakları, su kanalları, elektrik telleri, evler vb. öğeleri gösteren araçtır. Haritanın ölçeği genellikle 1:5.000–1:25.000 aralığında olmaktadır. Örneğin, 1:10.000 ölçekli bir haritadaki 1 cm'lik mesafe, arazide 100 m'lik mesafe anlamına gelmektedir. Haritada yer alan eş yükselti eğrileri, arazinin ayrıntılarının görülmesine izin verecek şekilde 5–25 metre aralığında çizilmektedir. Oryantiring haritası, genelde 5 ya da 6 renk kullanılarak haritada bulunan yerleri tanımlar. Bu renklerin anlamları şu şekildedir.

- **Beyaz:** kolay koşulabilir orman
- **Kahverengi:** tepeler, çukurlar
- **Siyah:** taşlar, kayalar, patikalar, çitler, duvarlar, köprüler, sütunlar
- **Sarı:** tarla, çalılık ve çim gibi açık alanlar
- **Yeşil:** sık çalılık
- **Gri:** evler, binalar, alt geçit (açık gri)
- **Açık Kahverengi:** beton veya sert zeminli alanlar (yol, araba parkları, okul bahçeleri vb.)
- **Pembe:** geçici binalar, açık alandaki kafeler, konteyner
- **Mavi:** su alanları (göl, dere, akarsu vb.)

Haritada alanların ne olduğunu belirten semboller bulunmaktadır ve bu semboller tüm dünyada aynı anlamı ifade etmektedir (Görsel 1.2.242).



Görsel 1.2.242

Harita Kenar Bilgileri

	Koruluk
	Bina
	Kamelya
	Açık alan, çimenlik
	Zor geçilir çalılık
	Tek tük ağaçlık alan
	Kumluk alan
	Bakımsız açık alan
	Sert zemin, asfalt, çakıllı zemin
	Sık ağaçlık
	Özel bölgeler, çiçek tarlaları
	Yaya yolu
	Patika, küçük patika
	Yüksek tel çit, geçmek yasak
	Tel çit
	Yüksek duvar, geçmek yasak
	Konteyner
	Çalı çit
	Belirgin bitki örtüsü sınırı
	Dere yatağı
	Uçurum, yar, geçmek yasak
	Futbol kalesi
	Tek ağaç, büyük ya da küçük ağaç
	Ağaç kütüğü / çalı
	Merdiven
	Anıt, heykel
	Bayrak direği, küçük anıt
	Kaya / çeşme
	Sütun / insan yapımı nesne
	Tepe / çöküntü
	Tepecik / duvar

DİKKAT! Buralardan geçmem!

190. sayfadaki sinama bölümünü çoğaltarak öğrencilerinize dağıtınız. Öğrencilerin bu bölümdeki soruları cevaplamalarını sağlayınız.

Sınama



Hedefler ile uyumlu olduğunu düşündüğünüz sayıları, ilgili kutucuğa yazınız.

- | | |
|---|--|
| ☐ Tepecik | ☐ Futbol kalesi |
| ☐ Bina | ☐ Merdiven |
| ☐ Açık alan | ☐ Bayrak direği, küçük anıt |
| ☐ Kumluk alan | ☐ Kaya/çeşme |
| ☐ Özel bölgeler, çiçek tarlaları | ☐ Tepe/çöküntü |
| ☐ Belirgin bitki örtüsü sınırı | ☐ Tepecik/duvar |

Hedef Bayrağı

Katılımcılara verilen haritada, belirlenen hedef noktalarının yerleri bulunmaktadır. Katılımcıların hedef noktalarına ulaştıklarını anlayabilmeleri için hedef noktalarına turuncu ve beyaz bayraklar asılmaktadır (Görsel 1.2.243).

Pusula

Haritanın doğru yorumlanması ve hedefe ulaşılması açısından önemli bir yön bulma aracıdır (Görsel 1.2.244).

Kontrol Kartı

Hedef noktalarında bulunan zımbaları basmaları için yarışmacılara verilen araçtır. Bu kart sayesinde katılımcılar hedef noktalarına gittiklerini kanıtlar (Görsel 1.2.245).



Görsel 1.2.243



Görsel 1.2.244

MÜSABAKANIN ADI:
TARİH VE YER :
HARİTA NO :
AD VE SOYAD :
BİRLİK :

BAŞLAMA ZAMANI :
BİTİŞ ZAMANI :
DERECE :
HAKEM İMZASI :

KONTROL NOKTALARI

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14

Görsel 1.2.245



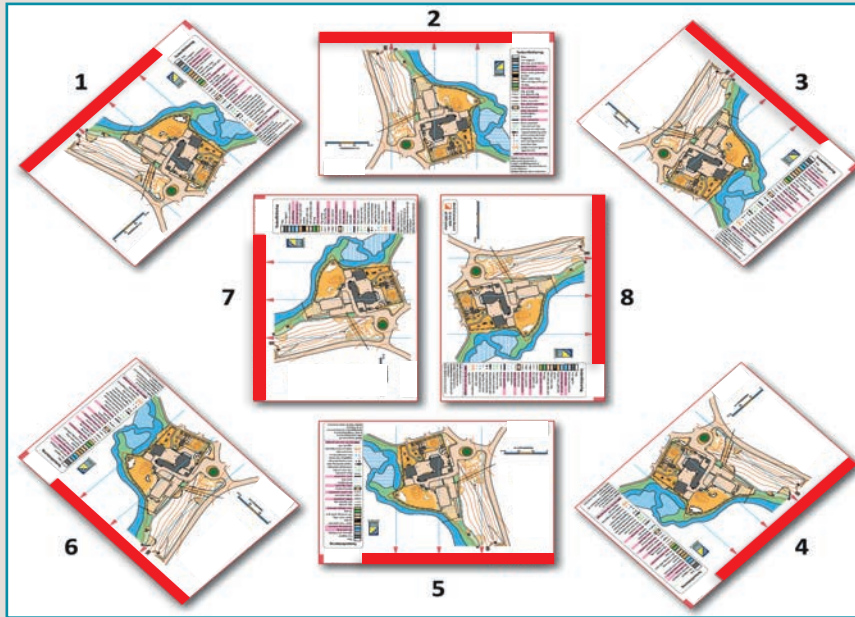
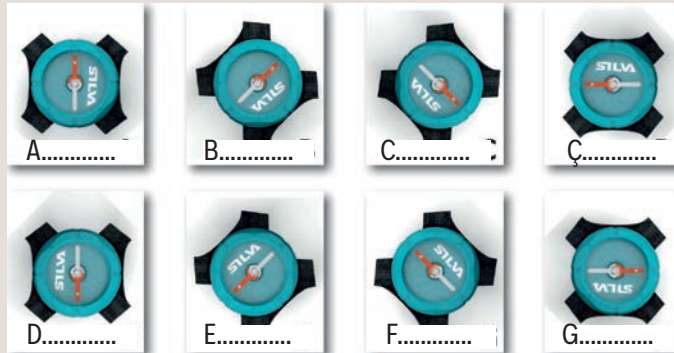
Görsel 1.2.246

Harita Yönü

Haritanın yönü doğru tarafa ayarlanarak bir başka ifadeyle harita gerçeğe göre konumlandırılarak pusula bileğe tam oturtulmalı ve “kırmızı kırmızıya” tekniği uygulanmalıdır (Görsel 1.2.246). Bu teknik haritanın gerçek kuzeyle aynı doğrultuda olmasını ifade eder. Bu sırada başparmaklar haritada olmalıdır. Böylece hedeflerin yönü doğru olarak belirlenecek ve hedeflere ulaşma ihtimali artacaktır.

Aşağıdaki soruları etkileşimli tahtada öğrencilere göstererek öğrencilerin cevaplamasını sağlayınız.

Sınama



Yukarıda verilen haritalarla pusulaları eşleştiriniz.

1.2.1.9.3. Oryantiringde Isınma

- Hafif tempoda 5 dakikalık koşu yapılır.
- Kollar daire çizecek şekilde arkadan öne doğru hareket ettirilir. Hareket, belli bir süre (10–15 Sn.) yapıldıktan sonra tam tersi yönde tekrarlanarak gerçekleştirilir.
- Vücut belden sağa ve sola dönecek şekilde hareket ettirilir.
- Vücut gergin olmak üzere ayaklar çok hafif açılır ve eller dizlere kadar ulaşacak şekilde esneme hareketi gerçekleştirilir.
- El parmakları ile ayak uçlarına değecek şekilde vücut belden esnetilir.
- Ayaklar omuz genişliğinden biraz fazla açılarak sağ el ile sol ayak ucuna, sol el ile de sağ ayak ucuna temas edilmeye çalışılır.
- Ayaklar omuz genişliğinden fazla olacak şekilde açılır. Önce sağ ayak bileğine daha sonra sol ayak bileğine her iki elle temas edilmeye çalışılır.
- Ayaklar olabildiğince geniş açıda açılarak her iki el ile sağ ve sol ayak bileğine aynı anda temas sağlanır ve belli bir süre (10–15 Sn.) beklenilir.

Uygulama Zamanı

Öğrencileri araçları amacına uygun ve doğru kullanması konusunda uyarınız. Haritada altı farklı sembol kullanılarak hedefler belirlenmiştir (Görsel 1.2.247). Her öğrencinin farklı güzergâhtan gitmesini sağlayacak hedefleri belirleyiniz (Görsel 1.2.248) ve öğrencileri birer dakikalık zaman aralıklarıyla başlangıç noktasından çıkartınız. Hedefleri doğru sırada en erken bulan öğrenciyi oyunun kazananı ilan ediniz.

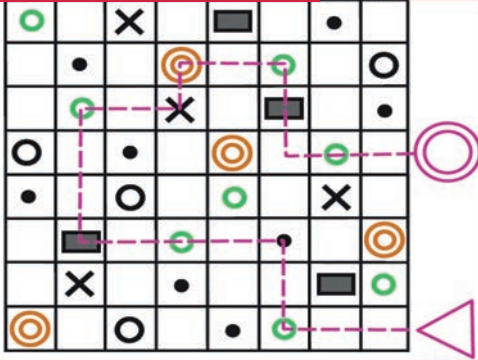
✓ Bu uygulamanın amacı öğrencilerin uzamsal zekâ ve yön bulma becerilerini geliştirmektir.

Uygun Harita

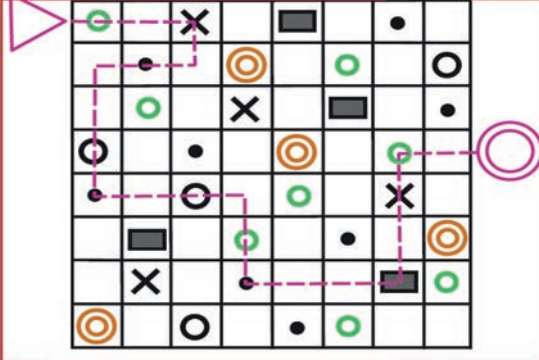


Görsel 1.2.247

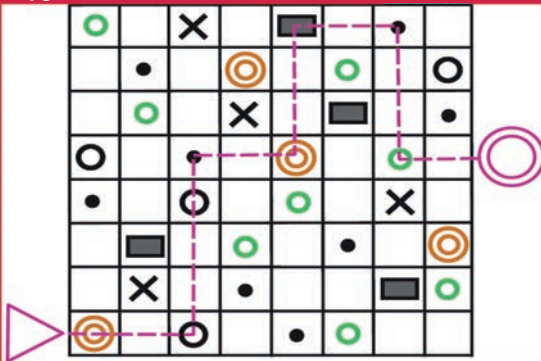
Uygun Harita, 1. Parkur



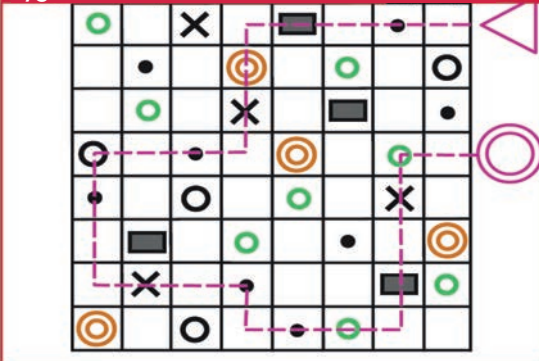
Uygun Harita, 2. Parkur



Uygun Harita, 3. Parkur



Uygun Harita, 4. Parkur



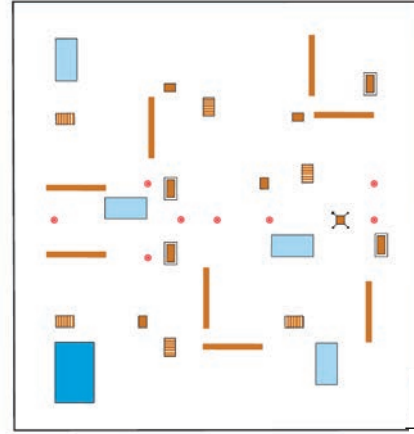
Görsel 1.2.248

Uygulama Zamanı

Spor salonunda olabildiğince çok nesne kullanarak bir kroki çiziniz (Görsel 1.2.249). Her farklı nesne için haritada bir sembol kullanınız. Nesnelerin yanına belirlenen hedefleri koyarak öğrencilerin bunları bulmasını isteyiniz. Her öğrenci için farklı hedefler belirleyip öğrencilerin farklı zamanlarda çıkışlarını gerçekleştiriniz. Hedefleri en erken bulan öğrenciyi oyunun kazananı ilan ediniz (Görsel 1.2.250).

- ✓ Bu uygulamanın amacı öğrencilerin hızlı düşünüp düşündüklerini uygulamalarını, yön bulma becerisinin ve uzamsal zekâlarının gelişmesini sağlamaktır.

Spor Salonu, Öğrencinin Haritası

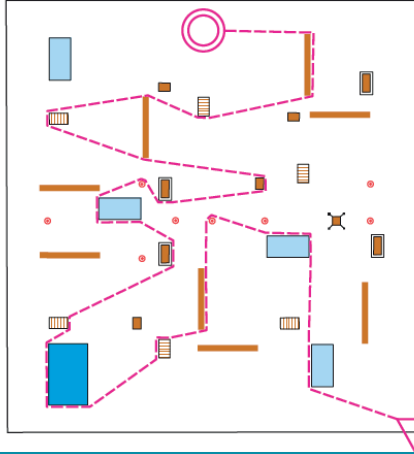


Açıklama

- Atlama Tahtası
- Atlama Tahtası
- Atlama Tahtası, Küçük
- Trambolin
- Bank
- Cimnastik minder
- Hali
- Koni

Görsel 1.2.249

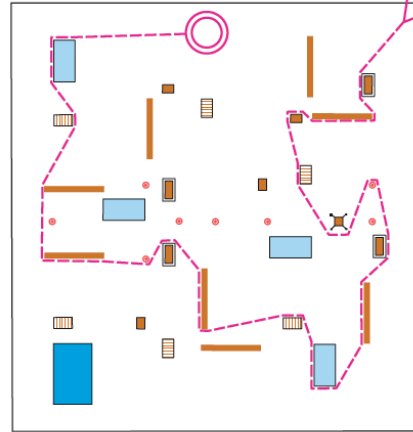
Spor Salonu, 1. Parkur



Açıklama

- Atlama Tahtası
- Atlama Tahtası
- Atlama Tahtası, Küçük
- Trambolin
- Bank
- Cimnastik minder
- Hali
- Koni

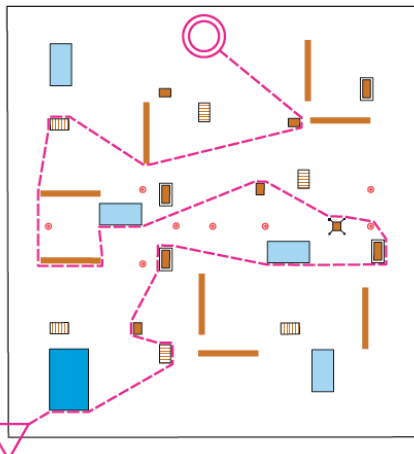
Spor Salonu, 2. Parkur



Açıklama

- Atlama Tahtası
- Atlama Tahtası
- Atlama Tahtası, Küçük
- Trambolin
- Bank
- Cimnastik minder
- Hali
- Koni

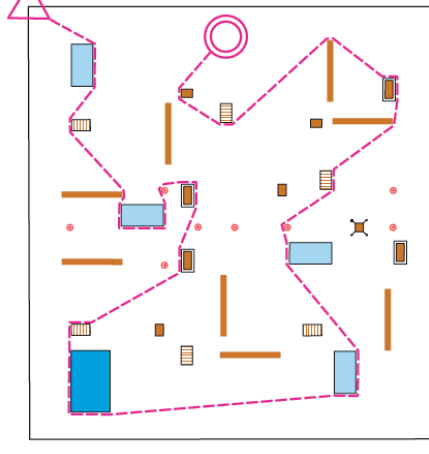
Spor Salonu, 3. Parkur



Açıklama

- Atlama Tahtası
- Atlama Tahtası
- Atlama Tahtası, Küçük
- Trambolin
- Bank
- Cimnastik minder
- Hali
- Koni

Spor Salonu, 4. Parkur

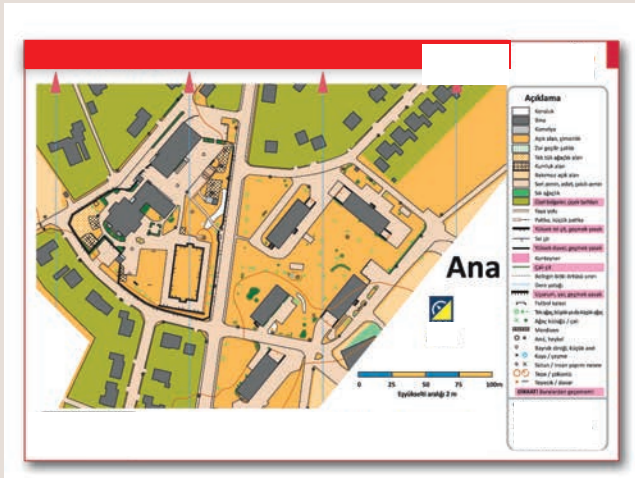


Açıklama

- Atlama Tahtası
- Atlama Tahtası
- Atlama Tahtası, Küçük
- Trambolin
- Bank
- Cimnastik minder
- Hali
- Koni

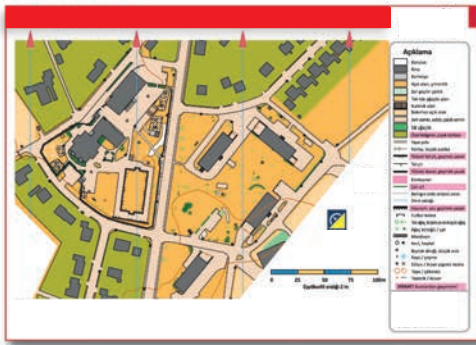
Görsel 1.2.250

195. sayfadaki sınama bölümünü çoğaltarak öğrencilerinize dağıtınız. Öğrencilerin bu bölümdeki soruları cevaplamalarını sağlayınız.

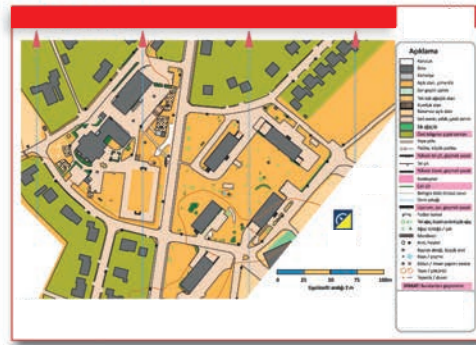


Yanda verilen ana harita ile aynı olan harita aşağıdakilerden hangisidir?

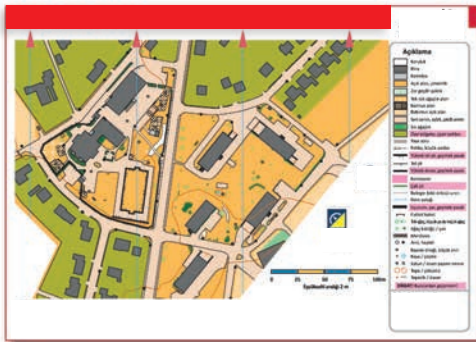
- A) 1
- B) 2
- C) 3
- D) 4



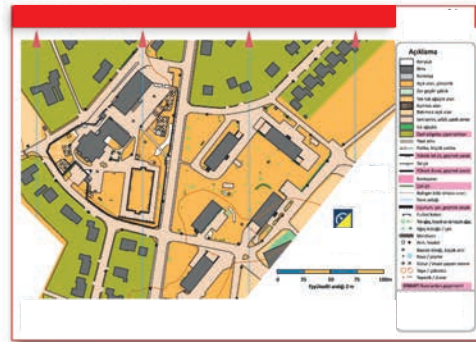
1



2



3



4



1.2.1.10. Halk Dansları

Öğrencileri Derse Hazırlama

Öğrencilere daha önce herhangi bir halk oyunu oynayıp oynamadıklarını ve oynadıysa hangi yörenin oyununu oynadıklarını sorunuz.



Spor ve Hayat

Aşağıdaki metni öğrencilerinize okuyunuz. Öğrencilerinizin metin hakkındaki fikirlerini alınız.

Yrd. Doç. Dr. Cengiz AYDIN (1940, TÜRKİYE)

Dr. Cengiz Aydın, 1940 yılında Sivas'ın Zara ilçesinde doğmuştur. Ortaöğrenimini Pamukpınar İlköğretmen Okulunda, yükseköğrenimini Gazi Eğitim Enstitüsü Beden Eğitimi Bölümünde tamamlamıştır. Ege Üniversitesi Beden Eğitimi Spor Yüksekokulunda spor sosyolojisi üzerine yüksek lisans yapan Aydın, doktora çalışmasını da yine aynı konuda Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü'nün Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalında yapmıştır. 1989-2003 yılları arasında Ege Üniversitesi DTM Konservatuvarı Türk Halk Oyunları Bölüm Başkanlığı ve Müdür Yardımcılığı, 2003-2007 yılları arasında Ege Üniversitesi DTM Konservatuvarı Türk Halk Oyunları Bölüm Başkanlığı ve 2007-2013 yılları arasında da Ege Üniversitesi Etnografya Müzesi kurucu ve yöneticiliği yapmıştır. Birçok festival, gösteri ve yarışmaya katılan Dr. Cengiz Aydın sayısız ödüller ve dereceler kazanmıştır.

Halk Dansları: İnsanların var olduğu günden bu yana duygularını, düşüncelerini, değerlerini yansıtmak; günlük yaşam içinde karşılaştıkları ve toplum olarak etkisinde kaldıkları olayları tasvir etmek ve birtakım mesajlar vermek için yaptıkları ritmik hareketler bütününe “halk dansı” adı verilmektedir. Halk dansları birçok olaydan etkilenme sonucu ortaya çıkmıştır. Geleneksel yapısı içerisinde halk dansları, insan hayvan ilişkilerinden, doğa olaylarından, dini etkenlerden, kişi adlarından, bölge veya yöre adlarından, düğün ve ölümlerden, sevgi ve aşk konularından esinlenilerek ortaya çıkmıştır.

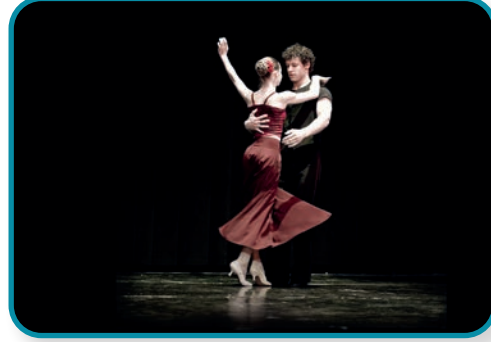
İnsanların birtakım beklentilerinden, isteklerinden ortaya çıkıp davranışlarına yansıyan bu hareketler; zamanla uyumlu hâle gelmiş ve her ülkenin kendine özgü dans türleri ortaya çıkmıştır. Tango (Görsel 1.2.251), vals (Görsel 1.2.252), çarliston, cha cha (ça ça), swing, rock’n rool (rak’ın rol), break dans, mambo, samba, mazuka, twist, salsa, merengue (merenge), bachata (batcata), rumba, bale, flamenko, sirtaki vb. danslar dünya danslarına örnek olarak verilebilir. Ülkemizde ve dünyada halk dansları, halk biliminin (folklor) inceleme alanı içerisinde yer almaktadır (Görsel 1.2.253).



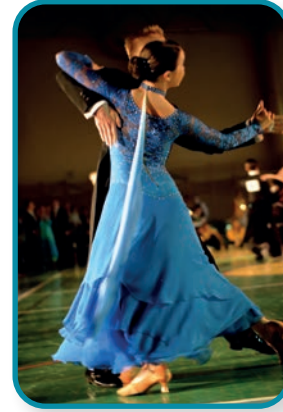
Bilgi Notu



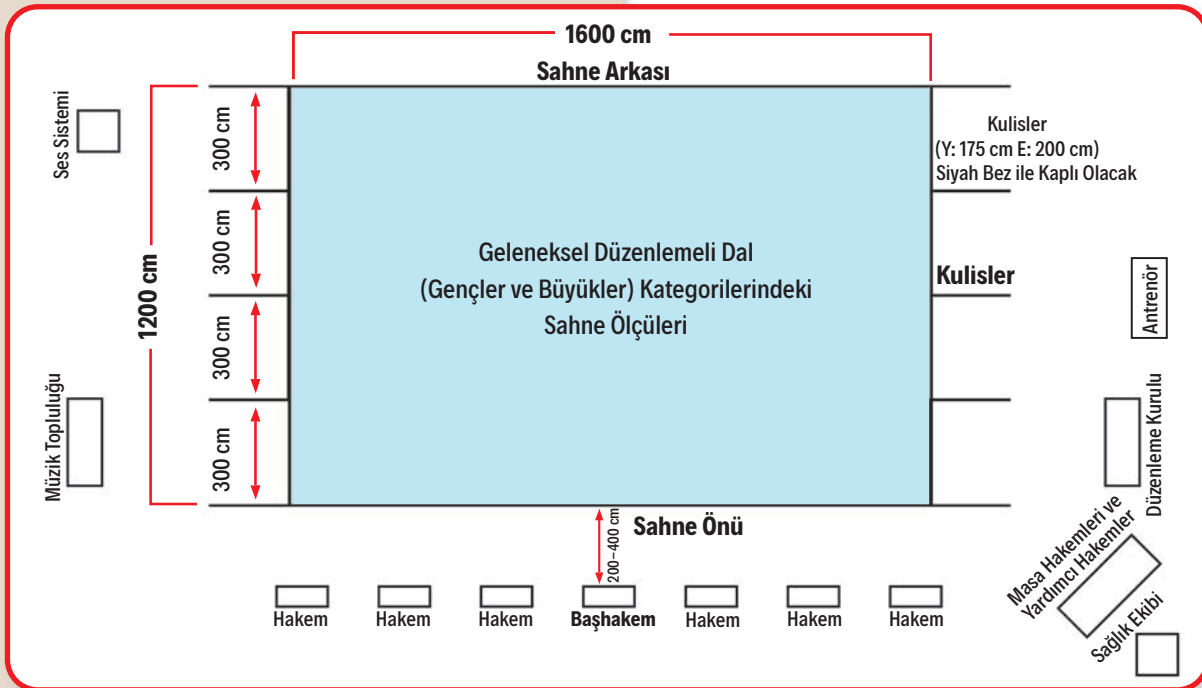
THOF: Türk Halk
Oyunları
Federasyonu (1977)



Görsel 1.2.251



Görsel 1.2.252



Görsel 1.2.253: Örnek yarışma sahası



Görsel 1.2.254



Görsel 1.2.255



Görsel 1.2.256



Görsel 1.2.257



Görsel 1.2.258



Görsel 1.2.259

1.2.1.10.1. Türk Halk Oyunları

Türkiye’de halk oyunları, yörelere göre farklılık göstermektedir. Her yörenin kendine özgü oyunları, müzikleri ve giysileri bulunmaktadır. Türkiye’de bulunan halk oyunlarından bazıları şu şekilde sıralanabilir:

Bar: Erzurum, Bayburt başta olmak üzere Kars ve Ağrı’da oynanan bu oyun, kısmen ve karışık olarak Artvin ve Erzincan illerini de içine alan Kuzeydoğu Anadolu bölgesinde oynanmaktadır (Görsel 1.2.254).

Zeybek: Merkezi Ege kıyıları ve Ege’nin iç bölgeleri olmak üzere İzmir, Manisa, Aydın, Denizli, Uşak, Bursa, Bilecik, Kütahya, Eskişehir ve Balıkesir illerinde oynanmaktadır (Görsel 1.2.255).

Kaşık Oyunları: Konya, Eskişehir, Ankara, Kırşehir, Nevşehir, Niğde, İçel, Antalya, Isparta, Afyon illerinde oynanmaktadır (Görsel 1.2.256).

Halay: Doğu Anadolu ile Orta Anadolu’nun bir kısmını içine alan bölgelerde oynanmaktadır (Görsel 1.2.257).

Horon: Trabzon, Rize, Giresun illerinde yaygın olarak oynanan horon Artvin, Ordu, Samsun, Bayburt, Gümüşhane gibi illerde de az da olsa oynanmaktadır (Görsel 1.2.258).

Hora: Trakya yöresinde özellikle Kırklareli, Tekirdağ, Edirne ve çevresinde oynanmaktadır (Görsel 1.2.259).

1.2.1.10.2. Türk Halk Oyunları Öğretiminde Kullanılan Yöntem ve Teknikler

Halk oyunları öğretiminde amaca ulaşabilmek için bilimsel yöntem ve tekniklere dayalı dört süreç kullanılmaktadır:

- Hazırlık Aşaması
- Bilgilendirme Aşaması
- Uygulama Aşaması
- Dönüt ve Düzeltme Aşaması

Hazırlık Aşaması: Bu aşama, öğretim öncesinde öğreticinin yapacağı hazırlık çalışmalarını kapsamaktadır. Başka bir deyişle öğretilceklerin planlandığı bir süreçtir. Yapılacak hazırlıklar, öğrenciler açısından ilgi çekici, zihinsel gelişimi sağlayıcı, halk oyunlarının kültürel ve sanatsal değerini ön plana çıkarıp aktarıcı nitelikte olmalıdır. Bu değerlerin kazanılması için gerekli işitsel ve görsel malzemeler

hazırlanarak bunların değerlendirmesi yapılmalıdır. Ayrıca bu aşamada öğretimde kullanılacak fiziki alanlar, teknik araç ve gereçler, eğitime en uygun biçimde hazırlanmalıdır.

Bilgilendirme Aşaması: Bu aşamada öğrenciye öğretilecek konuyla ilgili bilgi verilir ve açıklamalarda bulunulur. Öğretimin ikinci adımı olan bu aşamada ayrıntılara girmeden verilen bilgilerle öğrenci, algılayarak öğrenmeye yöneltilir.

Öğretilecek oyunun adı ve yöresi, yörenin sosyal ve geleneksel yapısı, kültürü ile ilgili genel bilgilerle birlikte coğrafyası ve tarihi hakkında da bilgiler aktarılır. Bu aşamada oyunun konusu vurgulanmalı, oyunun adının anlamı, ne zaman ve nerede kimler tarafından oynandığı hakkında bilgi verilmelidir. Yörede oynanan oyunların genel adım yapıları, geleneksel kuruluş biçimleri, türü, yörenin kız ve erkek oyunları, geleneksel müzik yapısı, yörede kullanılan sazlar, yörenin giysi ve takıları ile süslenme biçimleri tanıtılmalıdır. Oyunda kullanılan araç gereçler belirtilmeli, yörenin müziği dinletilmelidir.

Uygulama Aşaması: Öğrencilerin öğrenme etkinliğine katılma aşamasıdır. Bu aşamada oyunların uygulama çalışmalarına öğrenme tamamlanıncaya kadar devam edilmelidir. İşitsel algılamaya dayalı aktarılan bilgiler, görsel öğretilerle bütünleştirilerek daha uygun ve kolay öğrenmeye dönüştürülmelidir. Çalışmalar yapılırken sıkıcı olmayan öğrencilerin zevk alacağı ortamlar düzenlenmelidir.

Dönüt ve Düzeltme Aşaması: Bu aşamada yapılması gerekenler şunlardır:

- Eksik ve yanlışların belirlenerek düzeltilmesi sağlanmalıdır.
- Düzeltmeler, en çok yapılan yanlıştan başlanarak yapılmalıdır.
- Oyunun başlama ve bitiş aşamaları ile adımlar arası geçişleri öğretilmeli ve pekiştirilmelidir.
- Oyunun hareketleri ile ezgi ve ritmin uyumu sağlanmalıdır.
- Yöresel tavrın oturtulması sağlanana kadar tekrarlar yapılmalıdır.

1.2.1.10.3. Türk Halk Oyunlarının Öğretimi

Seçilen bir oyunun bilimsel yöntemlere dayalı öğretim aşamaları şunlardan oluşmaktadır:

1. Oyunun adı, yöresi, hikâyesi, yöresel özellikleri ve oyun formu hakkında kısa bilgi verilerek oyunun teorik olarak anlatılması
2. Oyunun hareketlerinin açıklanması
3. Oyunun fotoğraflar ve videolar ile gösterilmesi
4. Ritme uygun sözel sayım, el çırpma, ayak vurma ve çeşitli ritim araçları ile oyunun ritminin çalışılması
5. Ezgi eşliğinde ritim çalışılması
6. Hareketlerin basamaklara ayrılması
7. Hareketlerin öğretici tarafından gösterilmesi
8. Hareketlerdeki hataların sırasıyla düzeltilmesi
9. Hareketlerin öğrenenlere toplu ve bireysel olarak tekrar ettirilmesi
10. Hataları düzeltme ve doğru hareketi pekiştirme çalışmaları
11. Oyunda ifade bütünlüğünün sağlanması
12. Sahne düzeninin yapılması
13. Oyunun sergilenmesi

1.2.1.10.4. Türk Halk Oyunlarında Isınma

- Hafif tempolu koşu ve yürüme yaptırılır.
- Öğrencilerden ördek yürüyüşü yapmaları istenir.
- 8 sayıda çökme ve kalkma hareketi yaptırılır.
- Diz çekme hareketi (öne, arkaya, içe, yanlara, bir tur) yaptırılır.
- Bir tur koşu yaparken düdük sesi ile geriye koşulur.
- Topukla adım değiştirme çalışması yaptırılır.
- Sekme hareketi (sağ ve sol ayak ayrı) yaptırılır.
- Ayak ve el bilekleri sağ ve sol yönde çevrilir.
- Galop hareketi yaptırılır.

Alıştırma

- Öğrencilerin tek sıra olmasını isteyiniz. Düzenli aralıklarla el çırparak ritim eşliğinde öğrencilerin sağ ayakları ile öne adım alıp sol ayaklarını yukarı çekmesini sağlayınız. Sonrasında hareketi, ayak değiştirterek düzenli bir şekilde devam ettiriniz. Böylece öğrencilerin düz yürüme çalışması yapmasını sağlayınız.
- Öğrencilerin çember şeklinde dizilmesini isteyiniz. Sırayla önce sağ ayak üzerinde, sonra sol ayak üzerinde; 8 sayı ileri ve 8 sayı çemberin tersi yönünde sekme hareketi yaptırarak çemberi döndürünüz.
- Öğrenciler ikiyeşerli sıradayken el çırparak sıra başındaki öğrencilerin sıradan çıkıp üç adım koşmasını sağlayınız. Bir sonraki el çırpıda öğrencilerin çöküp kalkmasını söyleyiniz. Aynı öğrencilerin aynı hareketleri iki kez yaptıktan sonra geri gelip sıranın sonuna geçmesini sağlayınız. Tüm öğrenciler bu çalışmayı yapana kadar alıştırmaı tekrarlatınız.
- Tüm öğrencilerin temel jimnastik duruşlarından planör hareketini hatırlamasını isteyiniz. Daha sonra öğrencilerin dağınık düzende kısa bir süre planör yapıp dengede kalmasını sağlayınız.
- Öğrencilerin ikiyeşerli sıra olmasını isteyiniz. Sıra başındaki öğrencilere birer atlama ipi veriniz. Düdük sesi ile sıra başı öğrencilerin sıradan çıkıp bir hedefe kadar ip atlayarak gitmesini ve hedeften geri dönmesini sağlayınız. Dönen öğrencilerin sıra başındaki arkadaşlarına ipi vererek sıranın sonuna geçmesini söyleyiniz. Alıştırmaı tüm öğrenciler çalışmayı yapana kadar sürdürünüz.

Örnek olarak verilen Harmandalı ve Delilo oyunlarını öğrencilerinize öğreterek uygulamalarını sağlayınız.

1.2.1.10.5. Örnek Oyunlar

Halk oyunlarında adım ve müzik analizi yapılmış olan bir oyunun, adım cümleleri ile müzik cümlelerinin çakışması gerekmektedir. Sözel sayım ile oyun öğretimi yaparken oyunun ritmine ve adım yapısına göre hareket edilmelidir. Örneğin, 9 zamanlı bir zeybek oyununun sözel sayımı şu şekilde olmalıdır:

1 ve 2 ve 3 ve 4 ve 5 ve 6 ve 7 ve 8 ve 9 ve üçleme

Harmandalı

Zeybek türüdür. 9 zamanlıdır (3+2+2+2).

A Adım Cümlesi: Yürüme

- 1-** Sol ayağı öne adım at, sol kol önde, sağ kol arkada
ve- sağ ayağı sol ayağın yanına öne çek.



- 2-** Sağ ayağı geriye adım at, sağ kol önde, sol kol arkada
ve- sol ayağı sağ ayağın yanına geriye çek.



3- Sol ayağı öne adım at, sol kol önde, sağ kol arkada

ve- sağ ayağı sol ayağın yanına çek, sağ kol önde sol kol arkada kolları havaya kaldır.



4- Sağ ayağı ileri bas

ve- sol ayağı çek.



5- Sol ayağı ileri bas

ve- sağ ayağı çek.



6- Sağ ayağı ileri bas

ve- sol ayağı çek.



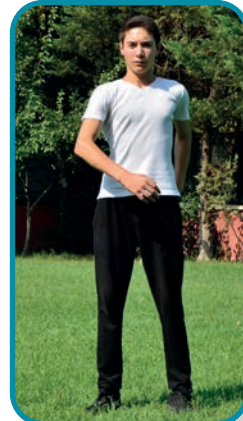
7- Sol ayağı ileri bas

ve- sağ ayağı çek ve daire içine dön.



8- Sağ ayağı yere bas, kolları indir, sağ kol önde, sol kol arkada

ve- her iki kol yanda açık.



- 9-** Sol ve sağ ayak yerde, sol kol önde, sağ kol arkada
ve- her iki kol yanda açık.



B Adım Cümlesi: Eşme

- 1-** Sol ayağı öne adım at, sol kol önde, sağ kol arkada
ve- sağ ayağı sol ayağın yanına öne çek.



- 2-** Sağ ayağı geriye adım at, sağ kol önde, sol kol arkada
ve- sol ayağı sağ ayağın yanına geriye çek.



- 3-** Sol ayağı öne adım at, sol kol önde, sağ kol arkada
ve- sağ ayağı sol ayağın yanına öne çek, sağ kol önde sol kol arkada kolları havaya kaldır.



- 4-** Sağ ayağı sol ayağın çaprazına getir, parmak ucunu yere sür
ve- sağ ayağı öne çek.



- 5-** Sağ ayak geride parmak ucunu yere sür
ve- sağ ayağı öne çek.



- 6-** Sağ ayağı sol ayağın çaprazına getir, parmak ucunu yere sür
ve- sağ ayağı öne çek.



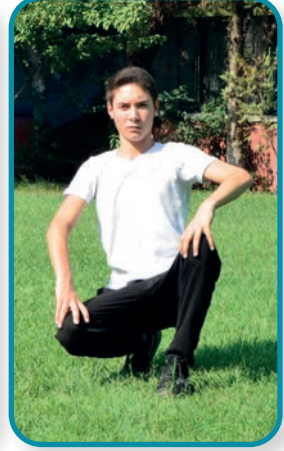
- 7-** Sağ ayak geride parmak ucunu yere sür
ve- sağ ayağı öne çek.



- 8-** Sağ ayağı geriye bas
ve- çift ayak dizleri bük.



- 9-** Sağ ayak arkada, sol ayağın üzerine çok
ve- kolları indir, elleri dizlerin üzerine koy.



B1 Adım Cümlesi: Ağır Eşme

- 1-** Sol ayak önde, ağır bir şekilde kalkarken
kolları iki yana aç
ve- ayağa kalkmaya devam et.



- 2-** Ayağa kalkmaya devam et
ve- ayağa kalkmaya devam et.



- 3-** Ayağa kalkmaya devam et
ve- Ayağa kalk, kollar havada.



- 6-** Sağ ayağı sol ayağın çaprazına getir, parmak ucunu yere sür
ve- Sağ ayağı öne çek.



- 4-** Sağ ayağı sol ayağın çaprazına getir, parmak ucunu yere sür
ve- Sağ ayağı öne çek.



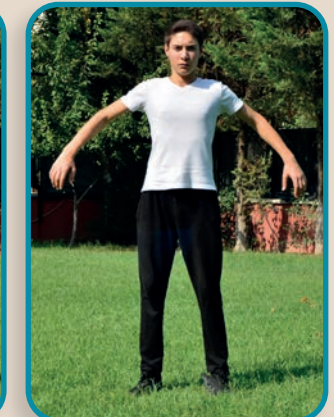
- 7-** Sağ ayağı ileri adım at
ve- Sol ayağı ileri adım at.



- 5-** Sağ ayak geride, parmak ucunu yere sür
ve- Sağ ayağı öne çek.



- 8-** Sağ ayağı yere bas, kolları indir, sağ kol önde, sol kol arkada
ve- Her iki kol yanda açık.



9- Sol ve sağ ayak yerde, sol kol önde, sağ kol arkada

ve- Her iki kol yanda açık.



C Adım Cümlesi: Atık

1- Sol ayağı öne adım at, sol kol önde, sağ kol arkada

ve- Sağ ayağı sol ayağın yanına öne çek.



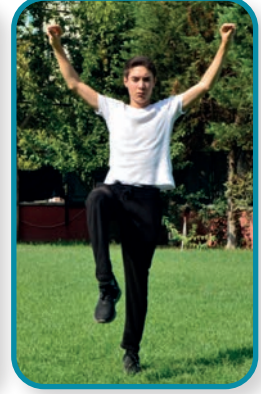
2- Sağ ayağı geriye adım at, sağ kol önde, sol kol arkada

ve- Sol ayağı sağ ayağın yanına geriye çek.



3- Sol ayağı öne adım at, sol kol önde, sağ kol arkada

ve- Sağ ayağı sol ayağın yanına öne çek, sağ kol önde sol kol arkada kolları havaya kaldır.



4- Sağ ayak havada; sağ ayağı, sol ayağın çaprazına savur

ve- Sağ ayağı sağ yana savur.



5- Sağ ayak önde sol ayak arkada çök

ve- Ayağa kalk.



- 6-** Sol ayağı sağ ayak dizinin üzerine koy ve sek
ve- sek.



- 7-** Sol ayağı ileriye bas
ve- sağ ayağı çek.



- 8-** Sağ ayağı yere bas, kolları indir, sağ kol önde, sol kol arkada
ve- her iki kol yanda açık.



- 9-** Sol ve sağ ayak yerde, sol kol önde, sağ kol arkada
ve- her iki kol yanda açık.



D Adım Cümlesi: Ağır Atlama

- 1-** Sol ayağı öne adım at, sol kol önde, sağ kol arkada
ve- sağ ayağı sol ayağın yanına öne çek.



- 2-** Sağ ayağı geriye adım at, sağ kol önde, sol kol arkada
ve- sol ayağı sağ ayağın yanına geriye çek.



- 3-** Sol ayağı öne adım at, sol kol önde, sağ kol arkada
ve- sağ ayağı sol ayağın yanına öne çek, sağ kol önde sol kol arkada kolları havaya kaldır.



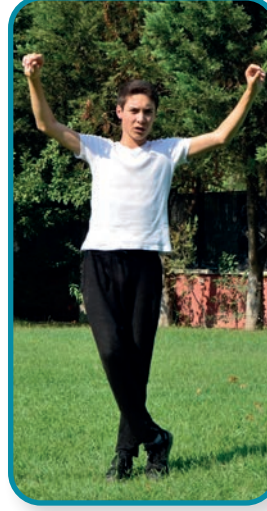
- 4-** Sağ ayağı sol ayağın çaprazına koy
ve- vücudu 45 derecelik açı ile sola döndür.



- 5-** Sağ ayağı sol ayağın çaprazına getir, vücut düz öne bak
ve- öne bakmaya devam et.



- 6-** Sağ ayağı sol ayağın çaprazına koy
ve- vücudu 45 derecelik açı ile sola döndür.



- 7-** Sağ ayağı ileri adım at
ve- sol ayağı ileri adım at.



- 8-** Sağ ayağı yere bas, kolları indir, sağ kol önde, sol kol arkada
ve- her iki kolu yana aç.



- 9-** Sol ve sağ ayak yerde, sol kol önde, sağ kol arkada
ve- Her iki kolu yana aç.



Uygulama Zamanı

Sınıftaki öğrencilerden bir lider seçiniz. Diğer öğrencilerden çember olmalarını isteyiniz. Çemberdeki aralıkları, kollar yanlara açıldığında birbirine değmeyecek şekilde belirleyiniz. Grup liderinin çemberin ortasında yerini alıp, müzik eşliğinde yüksek sesle komut vererek, harmandalı figürlerini karışık olarak sınıfa oynatmasını sağlayınız. Belirli aralıklarla lider değişimi yaparak etkinliği devam ettiriniz. Ayrıca öğrencilerin müzik, ritim ve mimik ile anlatım inceliklerini geliştirmesine yardımcı olunuz.

- ✓ Bu uygulamanın amacı öğrencilerin sorumluluk almasını, liderlik ve öz güven duygularının gelişmesini sağlamaktır.

Delilo

Oyun 4 zamanlıdır. Halay türüdür.

A Adım Cümlesi: Yerinde Ayak Vurma

- 1-** Sol ayak yerde, sağ ayak topuğunu yerden kaldırmadan yere vur.
 Kollar vücudun önünde, serçe parmaklardan el tutuş
ve- Sağ ayak parmak ucunu, topuğu yerden kaldırmadan yukarıda tut.



2, 3, 4, 5, 6, 7 ve 8. ritim bitene kadar aynı figür tekrar edilir.

B Adım Cümlesi: Sağa-Sola Ayak Vurma

- 1-** Sağ ayak topuğunu, yerden kaldırmadan 45 derece sağa doğru yere vur
ve- Sağ ayak parmak ucunu, topuğu yerden kaldırmadan yukarıda tut.



2, 3, 4, 5, 6, 7 ve 8. ritim bitene kadar aynı figür tekrar edilir.

B1 Adım Cümlesi: Sağa-Sola Çapraz Ayak Vurma

- 1-** Sağ ayak parmak ucunu yere vur
ve- Sağ ayağı öne uzat.



- 2-** Sağ ayak parmak ucunu, sol ayağın yanın-
 da yere vur
ve- Sağ ayağı öne uzat.



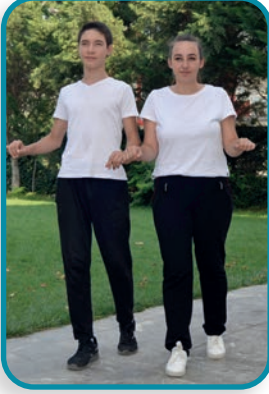
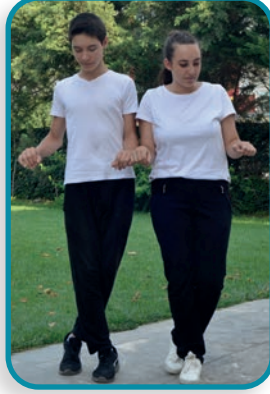
3, 4, 5, 6 ve 7. ritim bitene kadar aynı fi-
 gür tekrar edilir.

- 8-** Sağ ayak parmak ucunu, sol ayağın sol ya-
 nında yere vur
ve- Sağ ayağı, sol ayağın yanında parmak
 ucunda çaprazda tut.

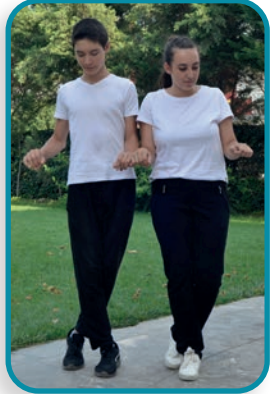


C Adım Cümlesi: Çapraz Öne İlerleme

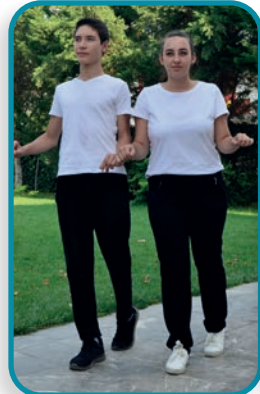
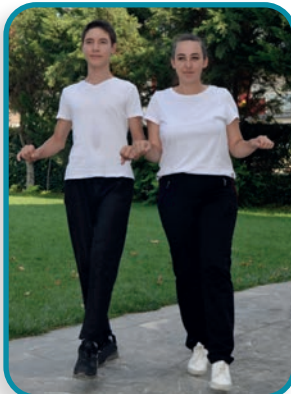
1- Sağ ayağı, sol ayağın önünde, ileriye adım at
ve- sol ayağı, sağ ayağın arkasında sağ ayağın yanına koy.



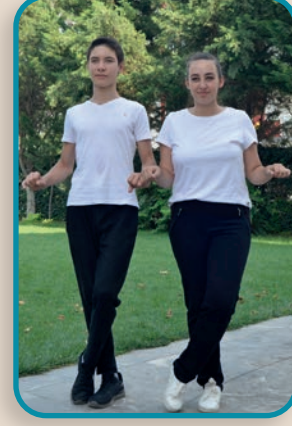
2- Sağ ayağı, sol ayağın önünde ileriye adım at
ve- sol ayağı, sağ ayağın arkasında sağ ayağın yanına koy.



3- Sağ ayağı, sol ayağın önünde ileriye adım at
ve- sol ayağı öne uzat.



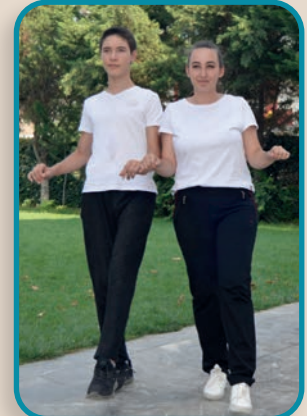
4- Sol ayağın parmak ucunu, sağ ayağın yanına koy
ve- sol ayağı öne uzat.



5- Sol ayağı geriye at
ve- sağ ayağı öne uzat.



6- Sağ ayağı geriye at
ve- sol ayağı öne uzat.



7- Sol ayağı geriye at
ve- sağ ayağı öne uzat.



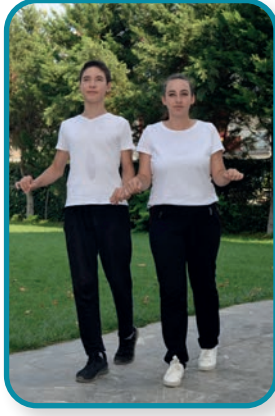
2- Sol ayak ile sol ön vereve adım at
ve- sağ ayağın parmak ucunu, sol ayağın yanına koy.



8- Sağ ayağın parmak ucu, sol ayağın sol yanına koy
ve- sağ ayağı öne uzat.



3- Sağ ayağı öne adım at
ve- sol ayağı öne uzat.



D Adım Cümlesi: Sağa-Sola Ayak Çekerek İlerleme

1- Sağ ayak ile sağ ön vereve adım at
ve- sol ayağın parmak ucunu, sağ ayağın yanına koy.



4- Sol ayağın parmak ucunu, sağ ayağın yanına koy
ve- sol ayağı öne uzat.



**5- Sol ayağı geriye at
ve- sağ ayağı öne uzat.**



8- Sağ ayak parmak ucunu, sol ayağın sol yanına koy.



E Adım Cümlesi: Düz Yürüyerek Öne İlerleme

**6- Sağ ayağı geriye at
ve- sol ayağı öne uzat.**



**1- Sağ ayağı ileriye adım at, sol ayağı çek
ve- sol ayağı öne uzat.**



**7- Sol ayağı geriye at
ve- sağ ayağı öne uzat.**



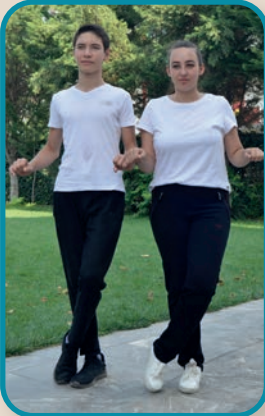
**2- Sol ayağı ileriye adım at, sağ ayağı çek
ve- sağ ayağı öne uzat.**



3- Sağ ayağı ileriye adım at, sol ayağı çek
ve- sol ayağı öne uzat.



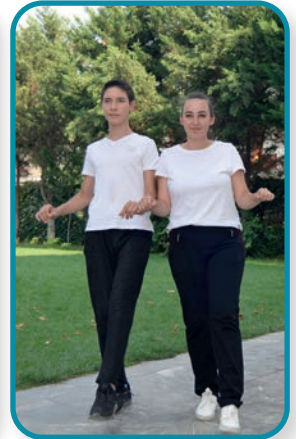
4- Sol ayağın parmak ucunu, sağ ayağın yanına koy
ve- sol ayağı öne uzat.



5- Sol ayağı geriye adım at
ve- sağ ayağı öne uzat.



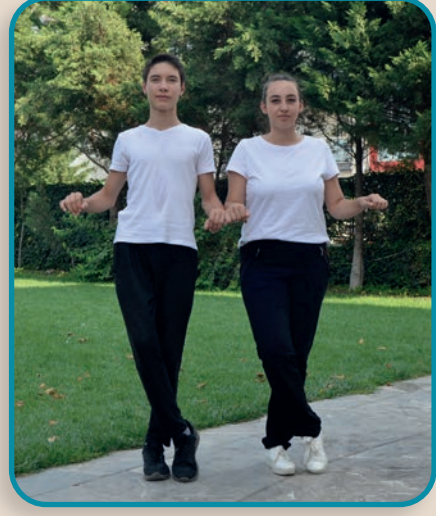
6- Sağ ayağı geriye adım at
ve- sol ayağı öne uzat.



7- Sol ayağı geriye adım at
ve- sağ ayağı öne uzat.



8- Sağ ayağın parmak ucunu, sol ayağın sol yanına koy
ve- sağ ayağı öne uzat.



Aşağıdaki soruları etkileşimli tahtada öğrencilere göstererek öğrencilerin cevaplamasını sağlayınız.

Sınama

1. İnsanların duygularını, düşüncelerini, değerlerini yansıttığı ve toplumun etkisinde kaldığı olayları tasvir etmek için yapılan ritmik hareketlere denir.
2. Halk oyunlarında öğretim öncesinde öğreticinin yapacağı çalışmalara çalışmaları denir.
3. Öğretilcek konuyla ilgili öğrenciye yapılan açıklamalar, aşamasında yapılır.
4. Öğretilcek oyunun öğrenciler tarafından yapıldığı aşama, aşamasıdır.
5. Öğrencilerin hareket sırasındaki eksik ve yanlışlarının bildirilmesine denir.

Ad :
 Soyadı :
 Sınıf :
 Numara :

9. Sınıf Öğrenci Gözlem Formu

Hareket Kavramları, İlkeleri ve İlgili Hayat Becerileri

Ölçütte belirlenen davranışları öğrencinin ne derecede öğrendiğini, belirlenen alana işaretleyiniz.

Davranışlar

1: Çok Zayıf, 2: Zayıf,
3: Orta, 4: İyi, 5: Çok İyi

1 2 3 4 5

Atletizmin temel hareket formlarını açıklar.

Koşu branşındaki çıkış çeşitlerini uygular.

Voleybol oyun kurallarını açıklar.

Voleybolda temel duruş tekniklerini yapar.

Hentbol oyun kurallarını açıklar.

Hentbolda alçak top sürme tekniğini uygular.

Hentbolda yüksek top sürme tekniğini uygular.

Hentbolda temel pas atar.

Futbol oyun kurallarını açıklar.

Futbolda duruş pozisyonlarını yapar.

Futbolda ayak içi ile top sürer.

Basketbolda temel duruş pozisyonu alır.

Basketbolda göğüs pası atar.

Basketbolda yerden pas atar.

Jimnastikte öne takla hareketini yapar.

Jimnastikte öne açık bacak takla hareketini yapar.

Badmintonunda oyun kurallarını açıklar.

Badmintonunda forehand tutuşunu yapar.

Badmintonunda backhand tutuşunu yapar.

Satranç kurallarını açıklar.

Oryantiring disiplinlerini bilir.

Halk oyunlarında hareket kalıplarını ritim-müzik eşliğinde uygular.

9. Sınıf Öğretmen Kontrol Listesi

Hareket Kavramları, İlkeleri ve İlgili Hayat Becerileri

Alt öğrenme alanının uygulanması sırasında yapılan çalışmaların ne kadarının gerçekleştirilip gerçekleştirilemediğiyle ilgili görüşlerinizi uygun olan kutucuğa işaretleyiniz.

	Evet	Hayır
Atletizmin temel hareket formları açıklandı.	☐	☐
Koşu branşındaki çıkış çeşitleri uygulatıldı.	☐	☐
Voleybol oyun kuralları açıklandı.	☐	☐
Voleybolda temel duruş teknikleri gösterildi.	☐	☐
Hentbol oyun kuralları açıklandı.	☐	☐
Hentbolda alçak top sürme tekniği uygulandı.	☐	☐
Hentbolda temel pas tekniği yaptırıldı.	☐	☐
Futbolda oyun kuralları açıklandı.	☐	☐
Futbolda duruş pozisyonları gösterildi.	☐	☐
Futbolda ayak içi ile top sürme hareketi yaptırıldı.	☐	☐
Basketbolda temel duruş pozisyonu aldırıldı.	☐	☐
Basketbolda göğüs pası atma hareketi gösterildi.	☐	☐
Basketbolda yerden pas atma hareketi gösterildi.	☐	☐
Jimnastikte öne takla hareketi yaptırıldı.	☐	☐
Jimnastikte öne açık bacak takla hareketi yaptırıldı.	☐	☐
Badmintonda oyun kuralları açıklandı.	☐	☐
Badmintonda forehand tutuşu yaptırıldı.	☐	☐
Badmintonda backhand tutuşu yaptırıldı.	☐	☐
Satranç kuralları açıklandı.	☐	☐
Oryantiring disiplinleri açıklandı.	☐	☐
Halk oyunlarında hareket kalıpları ritim-müzik eşliğinde uygulandı.	☐	☐

Ad :
 Soyadı :
 Sınıf :
 Numara :

10. Sınıf Öğrenci Gözlem Formu

Hareket Kavramları, İlkeleri ve İlgili Hayat Becerileri

Ölçütte belirlenen davranışları öğrencinin ne derecede öğrendiğini, belirlenen alana işaretleyiniz.

Davranışlar

1: Çok Zayıf, 2: Zayıf,
3: Orta, 4: İyi, 5: Çok İyi

1 2 3 4 5

Gülle atma branşının kurallarını açıklar.

Gülleyi hareketin öğretilen formunda atar.

Cirit atma branşının kurallarını açıklar.

Ciridi hareketin öğretilen formunda atar.

Voleybolda parmak pas tekniğini uygular.

Voleybolda manşet pas tekniğini uygular.

Hentbolda çift elle baş üstünden pas atar.

Hentbolda bilekten pas atar.

Hentbolda arkadan pas atar.

Hentbolda ense pası atar.

Futbolda ayak dışı ile top sürer.

Futbolda ayak üstü ile top sürer.

Futbolda ayak içi ile pas verir.

Basketbolda baş üstü pas atar.

Basketbolda alçak top sürer.

Basketbolda yüksek top sürer.

Jimnastikte geriye takla hareketini yapar.

Jimnastikte geriye açık bacak takla hareketini yapar.

Badmintonda savunma ve hücum temel duruşlarını gösterir.

Badmintonda forehand ve backhand vuruşu yapar.

Satrançta vezir taşının hareketlerini açıklar.

Oryantiringde haritanın yönünü ayarlar.

Harmandalı oyununu oynar.

10. Sınıf Öğretmen Kontrol Listesi

Hareket Kavramları, İlkeleri ve İlgili Hayat Becerileri

Alt öğrenme alanının uygulanması sırasında yapılan çalışmaların ne kadarının gerçekleştirilip gerçekleştirilemediğiyle ilgili görüşlerinizi uygun olan kutucuğa işaretleyiniz.

	Evet	Hayır
Gülle atma branşının kuralları açıklandı.	☐	☐
Gülleyi atma hareketi gösterildi.	☐	☐
Cirit atma branşının kuralları açıklandı.	☐	☐
Ciridi atma hareketi gösterildi.	☐	☐
Voleybolda parmak pas tekniği uygulatıldı.	☐	☐
Voleybolda manşet pas tekniği uygulatıldı.	☐	☐
Hentbolda çift elle baş üstünden pas atma hareketi yaptırıldı.	☐	☐
Hentbolda bilekten pas atma hareketi yaptırıldı.	☐	☐
Hentbolda arkadan pas atma hareketi yaptırıldı.	☐	☐
Hentbolda ense pası atma hareketi yaptırıldı.	☐	☐
Futbolda ayak dışı ile top sürme hareketi yaptırıldı.	☐	☐
Futbolda ayağın üstü ile top sürme hareketi yaptırıldı.	☐	☐
Futbolda ayak içi ile pas verme hareketi yaptırıldı.	☐	☐
Basketbolda baş üstü pas atma hareketi yaptırıldı.	☐	☐
Basketbolda alçak top sürme hareketi yaptırıldı.	☐	☐
Basketbolda yüksek top sürme hareketi yaptırıldı.	☐	☐
Jimnastikte geriye takla hareketi yaptırıldı.	☐	☐
Jimnastikte geriye açık bacak takla hareketi yaptırıldı.	☐	☐
Badmintonda savunma ve hücum temel duruşları gösterildi.	☐	☐
Badmintonda forehand vuruş hareketi yaptırıldı.	☐	☐
Badmintonda backhand vuruş hareketi yaptırıldı.	☐	☐
Satrançta vezir taşının hareketleri açıklandı.	☐	☐
Oryantiringde haritanın yönünün nasıl ayarlanacağı gösterildi.	☐	☐
Harmandalı oyunu oynatıldı.	☐	☐

Ad :
 Soyadı :
 Sınıf :
 Numara :

11. Sınıf Öğrenci Gözlem Formu

Hareket Kavramları, İlkeleri ve İlgili Hayat Becerileri

Ölçütte belirlenen davranışları öğrencinin ne derecede öğrendiğini, belirlenen alana işaretleyiniz.

Davranışlar

1: Çok Zayıf, 2: Zayıf,
3: Orta, 4: İyi, 5: Çok İyi

1 2 3 4 5

Disk atma branşının kurallarını açıklar.

Diski hareketin öğretilen formunda atar.

Çekiç atma branşının kurallarını açıklar.

Çekici hareketin öğretilen formunda atar.

Voleybolda alttan servis atar.

Voleybolda tenis servis atar.

Hentbolda tek elle yerden pas atar.

Hentbolda çift elle göğüsten pas atar.

Hentbolda sıçrayarak pas atar.

Hentbolda alttan pas atar.

Futbolda ayak dışı ile pas verir.

Futbolda şut atar.

Basketbolda durarak şut (serbest atış) atar.

Basketbolda sıçrayarak şut atar.

Basketbolda turnike hareketini yapar.

Jimnastikte amut hareketini yapar.

Jimnastikte çember hareketini yapar.

Badmintonunda clear vuruşu yapar.

Badmintonunda drop vuruşu yapar.

Satrançta şah çekme hamlesini açıklar.

Oryantiringde haritada yer alan renklerin ne ifade ettiğini bilir.

Delilo oyununu oynar.

11. Sınıf Öğretmen Kontrol Listesi

Hareket Kavramları, İlkeleri ve İlgili Hayat Becerileri

Alt öğrenme alanının uygulanması sırasında yapılan çalışmaların ne kadarının gerçekleştirilip gerçekleştirilemediğiyle ilgili görüşlerinizi uygun olan kutucuğa işaretleyiniz.

	Evet	Hayır
Disk atma branşının kuralları açıklandı.	☐	☐
Disk atma hareketi yaptırıldı.	☐	☐
Çekiç atma branşının kuralları açıklandı.	☐	☐
Çekiç atma hareketi yaptırıldı.	☐	☐
Voleybolda alttan servis atışı yaptırıldı.	☐	☐
Voleybolda tenis servis atışı yaptırıldı.	☐	☐
Hentbolda tek elle yerden pas atma hareketi yaptırıldı.	☐	☐
Hentbolda çift elle göğüsten pas atma hareketi yaptırıldı.	☐	☐
Hentbolda sıçrayarak pas atma hareketi yaptırıldı.	☐	☐
Hentbolda alttan pas atma hareketi yaptırıldı.	☐	☐
Futbolda ayak dışı ile pas atma hareketi yaptırıldı.	☐	☐
Futbolda şut atma hareketi yaptırıldı.	☐	☐
Basketbolda durarak şut (serbest atış) atma hareketi yaptırıldı.	☐	☐
Basketbolda durarak şut (serbest atış) atma hareketi yaptırıldı.	☐	☐
Basketbolda turnike hareketi yaptırıldı.	☐	☐
Jimnastikte amut hareketi yaptırıldı.	☐	☐
Jimnastikte çember hareketi yaptırıldı.	☐	☐
Badmintonunda clear vuruş hareketi yaptırıldı.	☐	☐
Badmintonunda drop vuruş hareketi yaptırıldı.	☐	☐
Satrançta şah çekme hamlesi açıklandı.	☐	☐
Oryantiringde haritada yer alan renklerin ne ifade ettiği açıklandı.	☐	☐
Delilo oyunu oynatıldı.	☐	☐

Ad :
Soyadı :
Sınıf :
Numara :

12. Sınıf Öğrenci Gözlem Formu

Hareket Kavramları, İlkeleri ve İlgili Hayat Becerileri

Ölçütte belirlenen davranışları öğrencinin ne derecede öğrendiğini, belirlenen alana işaretleyiniz.

Davranışlar

1: Çok Zayıf, 2: Zayıf,
3: Orta, 4: İyi, 5: Çok İyi

1 2 3 4 5

Uzun atlama hareketini kurallara uygun olarak yapar.

Üç adım atlama hareketini kurallara uygun olarak yapar.

Yüksek atlama hareketini kurallara uygun olarak yapar.

Sırıkla atlama hareketini kurallara uygun olarak yapar.

Voleybolda blok tekniğini uygular.

Voleybolda smaç vuruşu yapar.

Voleybolda plase vuruşu yapar.

Hentbolda sıçrayarak atış yapar.

Hentbolda düşerek atış yapar.

Hentbolda yana bükülü atış yapar.

Hentbolda 7 m atışı yapar.

Futbolda kafa vuruş tekniğini yapar.

Futbolda top kontrol tekniklerini yapar.

Basketbolda ribaunt hareketini yapar.

Basketbolda stop hareketini yapar.

Basketbolda pivot adımı alır.

Jimnastikte kartvil hareketini yapar.

Badmintonda yüksek servis vuruşu yapar.

Badmintonda kısa servis vuruşu yapar.

Satrançta rok hareketini açıklar.

Oryantiring haritasını okur.

Hamandalı ve Delilo oyunlarını oynar.

12. Sınıf Öğretmen Kontrol Listesi

Hareket Kavramları, İlkeleri ve İlgili Hayat Becerileri

Alt öğrenme alanının uygulanması sırasında yapılan çalışmaların ne kadarının gerçekleştirilip gerçekleştirilemediğiyle ilgili görüşlerinizi uygun olan kutucuğa işaretleyiniz.

	Evet	Hayır
Uzun atlama hareketi kurallara uygun olarak gerçekleştirildi.	☐	☐
Üç adım atlama hareketi kurallara uygun olarak gerçekleştirildi.	☐	☐
Yüksek atlama hareketi kurallara uygun olarak gerçekleştirildi.	☐	☐
Sırıkla atlama hareketi kurallara uygun olarak gerçekleştirildi.	☐	☐
Voleybolda blok tekniği uygulatıldı.	☐	☐
Voleybolda smaç vuruş hareketi yaptırıldı.	☐	☐
Voleybolda plase vuruş hareketi yaptırıldı.	☐	☐
Hentbolda sıçrayarak atış hareketi yaptırıldı.	☐	☐
Hentbolda düşerek atış hareketi yaptırıldı.	☐	☐
Hentbolda yana bükülü atış hareketi yaptırıldı.	☐	☐
Hentbolda 7 m atış hareketi yaptırıldı.	☐	☐
Futbolda kafa vuruş tekniği uygulatıldı.	☐	☐
Futbolda top kontrol teknikleri uygulatıldı.	☐	☐
Basketbolda ribaunt hareketi yaptırıldı.	☐	☐
Basketbolda stop hareketi yaptırıldı.	☐	☐
Basketbolda pivot adımının nasıl alınacağı gösterildi.	☐	☐
Jimnastikte kartvil hareketi yaptırıldı.	☐	☐
Badmintonda yüksek servis vuruşu yaptırıldı.	☐	☐
Badmintonda kısa servis vuruşu yaptırıldı.	☐	☐
Satrançta rok hareketi açıklandı.	☐	☐
Oryantiring haritasının nasıl okunacağı açıklandı.	☐	☐
Harmandalı ve Delilo oyunları oynatıldı.	☐	☐

1.3. HAREKET STRATEJİLERİ VE TAKTİKLERİ

1.3.1. SPOR DALLARINA ÖZGÜ STRATEJİ VE TAKTİK



Alt öğrenme
alanı karekodu

1.3.1. SPOR DALLARINA ÖZGÜ STRATEJİ VE TAKTİK

1.3.1.1. Strateji ve Taktik

Neler Öğretilecek?

- 9.1.3.1.1. Seçili spor dalına özgü savunma hareketlerini uygular.
- 9.1.3.1.2. Seçili spor dalına özgü hücum hareketlerini uygular.
- 10.1.3.1.1. Seçili spor dalına özgü savunma hareketlerini uygular.
- 10.1.3.1.2. Seçili spor dalına özgü hücum hareketlerini uygular.
- 11.1.3.1.1. Seçili spor dalına özgü savunma hareketlerini uygular.
- 11.1.3.1.2. Seçili spor dalına özgü hücum hareketlerini uygular.
- 12.1.3.1.1. Seçili spor dalına özgü savunma hareketlerini uygular.
- 12.1.3.1.2. Seçili spor dalına özgü hücum hareketlerini uygular.

Öğrencileri Derse Hazırlama

“Strateji ve taktik sporda neden önemlidir?” sorusunu öğrencilere yöneltiniz.

Spor ve Hayat

Aşağıdaki metni öğrencilerinize okuyunuz. Öğrencilerinizin metin hakkındaki fikirlerini alınız.

Emil ZATOPEK (1922, ÇEK CUMHURİYETİ)

Sekiz çocuklu bir ailenin yedinci çocuğu olarak dünyaya gelen Zatopek (Zatopek), koşuya başladıktan sonra geliştirdiği kendine özgü antrenman yöntemi ile dört olimpiyat altın madalyası almış ve 18 dünya rekoru kırmıştır. Zatopek, olimpiyatlarda üç gün içerisinde 5.000 metre, 10.000 metre ve maraton yarışlarında altın madalya alan ilk atlettir. Kendisine ünlü atlet Paavo Nurmi'yi (Pavo Nurmi) örnek alan Zatopek, onun izinden gitmiş ve çok önemli bir mesafe koşucusu olmuştur. Zatopek'in ortaya çıkardığı antrenman yöntemi, koşu temposunun azaltılıp artırılması sayesinde dayanıklılığı geliştirmeye dayanmaktaydı. Normal tempoda koşuya başlayan sporcu, temposunu birden arttırıp belli bir mesafe koştuğundan sonra normal koşu temposuna geri dönmekteydi. Bu yöntemi uygulayan sporcu, başarının yolunu açacak stratejiyi de ortaya çıkarmış oldu.



Görsel 1.3.1



Görsel 1.3.2



Görsel 1.3.3



Görsel 1.3.4

Strateji: Önceden belirlenen bir amaca ulaşmak için tutulan yolların tümüne “strateji” denir. Strateji, amaçlara ulaşmak için eldeki kaynakların en verimli şekilde kullanılması amacıyla planlama yapılmasını ifade eder (Görsel 1.3.1). Strateji, daha çok düşünsel bir iştir ve stratejide yol haritası oluşturmada öngörülerin önemi büyüktür (Görsel 1.3.2). Strateji uzun süreleri veya periyotları kapsar. Strateji geliştirirken sezon veya lig periyodu dikkate alınarak tüm etkenler gözden geçirilmelidir. Sporda stratejik etkenler dendiğinde bireysel yetenekler ve takım yetenekleri, oyuncu ya da sporcuların güçlü ve zayıf yönleri, rakiplerin güçlü ve zayıf yönleri, iklim koşulları, saha ve zemin koşulları, teknolojik koşullar ve kullanılan malzeme vb. (Görsel 1.3.3) her türlü unsur akla gelmeli ve bu unsurların spor stratejilerini etkilediği göz önünde bulundurulmalıdır.

Taktik: Oyunda belirlenen amaçlara ulaşılabilmesi için sistemli bir şekilde hazırlıkların yapılması ve gerekli önlemlerin alınmasıdır. Başka bir ifade ile istenen sonuca ulaşmak için kullanılan yöntemlere taktik denmektedir. Taktik, farklı spor branşlarında farklı ağırlıkta önem kazanmaktadır (Görsel 1.3.4).

Takım sporları daha karmaşık taktik beceriler gerektirirken bazı bireysel sporlar daha hafif düzeyde taktik beceriler gerektirebilmektedir. Bu sebeple taktik becerinin daha karmaşık bir hâl aldığı branşlarda taktik eğitiminin yoğun olarak verilmesi gerekmektedir. Örneğin futbol ve basketbol branşlarında karşılaşmanın sonucunu etkileyecek birçok etmen varken 100 m koşusu ya da halter gibi branşlarda sonucu etkileyecek daha az etmen söz konusudur.

Strateji ve taktik arasındaki ilişkiye bakıldığında strateji bir düşünsel sistem iken taktik bu düşüncenin uygulama aşamasını oluşturmaktadır. Taktikler, stratejinin harekete geçmesini sağlayan araçlardır. Bir oyunda rakibin eksikleri tespit edilir ve belirlenen amaçlar doğrultusunda farklı stratejiler oluşturulur. Belirlenen stratejilerin bu stratejileri uygulayacak kişiler tarafından gerçekleştirilmesi aşamasında taktik devreye girer. Böylece fiziksel etkinlikteki hareketlerin tasarlanan kısmını strateji oluştururken uygulanan kısmını ise taktik oluşturur.



1.3.1.2. Spor Dallarına Özgü Savunma ve Hücum Taktikleri

Öğrencileri Derse Hazırlama

Öğrencilere herhangi bir spor branşına ait savunma sistemi bilip bilmediklerini sorunuz. Öğrencilerin bildikleri savunma sistemlerine örnek vermelerini isteyiniz.

Spor ve Hayat

Aşağıdaki metni öğrencilerinize okuyunuz. Öğrencilerinizin metin hakkındaki fikirlerini alınız.

Marcelo BIELSA (1955, ARJANTİN)

Marcelo Bielsa (Marselo Bielsa), futbolda günümüz teknik adamlarına ilham vermiştir. Sporunun Newell's Old Boys'ta (Nivels Old Boys) birkaç kupası, Velez Sarsfield'da (Velez Sarzfiyl) bir kupası, Arjantin'i temsil ettiği 2004 Olimpiyatları'nda kazandığı bir altın madalyası bulunmaktadır. Bielsa'nın isminden söz ettiren esas konu ise çalıştırdığı takımların oynadığı oyundur. Bielsa'nın 3-3-3-1 formatıyla sahaya dizilen oyuncular, 90 dakika boyunca rakibe pres yaparak göze hoş gelen bir hücum anlayışı ve oyunu sergilemiş dolayısıyla Bielsa kendisinden sonra gelen birçok teknik adam için ilham kaynağı olmuştur. Elbette Bielsa'dan önce de takımlar pres yapmak-taydı ancak hiç kimse bunu, onun kadar agresif ve ısrarcı uygulamamıştı. Spor insanı, kendi stilini anlatırken "Savunma anlayışım basit: Sürekli koşmak!" diyordu. Pres tak-tiğini maçların oynanacağı sahanın ölçülerine göre ayarlamasıyla ünlü Bielsa, son ola-rak görev yaptığı Marsilya'da bekleneni veremeyince istifa etmek zorunda kalmıştır. Ne var ki Şili Millî Takımı'nın Copa America'da (Kupa Amerika) elde ettiği başarının 2011'de görevi bıraktıktan sonra yerine gelen teknik adamların onun taktiğini devam ettirmesi sonucu ortaya çıktığı söylenebilir.



Görsel 1.3.5



Görsel 1.3.6



Görsel 1.3.7

Hücum ve Savunma Taktikleri: Müsabaka içinde kullanılan hücum ve savunma taktikleri vardır. Sporcuların özellikleri ve takımın yapısı bu stratejilerde başlıca etkenlerdir. Savunma yaparken genellikle rakipten topu kazanmak, hücumu engellemek, rakibi rahatsız etmek ve rakibin hatalarından faydalanarak oyunu lehine çevirmek amaçtır. Hücum yaparken ise topu kaptırmamak ve sayı yapmak top ile oynanan oyunlarda en önemli hedeftir (Görsel 1.3.5). Topsuz oynanan oyunlarda da savunmada sayı vermemek, hücumda ise sayı almak amaçlanmaktadır. Takım sporlarında takım olarak geliştirilen hücum ve savunma taktikleri, karşı takımı şaşırtarak oyunu takımın lehine çeviren en önemli etkindir. Takım arasındaki iş birliği her zaman oyuna başarı olarak yansımaktadır. Bireysel sporlarda ise kendi stratejisini geliştiren ve uygulayan bir sporcu, başarı sağlayacaktır. Takım sporlarında bilinen savunma ve hücum stratejileri takım tarafından uyum içinde sergilenmelidir.

1.3.1.2.1. Basketbolda Savunma ve Hücum Taktikleri

Her savunma oyuncusunun bir hücum oyuncusunu bire bir savunmasını amaçlayan savunma biçimine adam adama savunma denir. Basketbolda savunma temeli adam adama savunma ile başlar. Savunma sırasında oyuncu topa rakibinin arasına girmeli hem topu hem savunduğu oyuncuyu görebileceği çapraz duruşu yapmalıdır (Görsel 1.3.6). Top sürerek ilerleyen oyuncu savunulurken sağlam ve kararlı bir stance (sitens) sergilemeli ayrıca kayma adımları ve ayakların yön değiştirmesine dikkat edilmelidir. Basketbol oyuncusunun savunmada ve hücumda ayakları hızlı olmalıdır. Şutu etkili olan bir oyuncuyu savunurken ise ellerin biraz daha yukarıda tutulduğu stance kullanılmalı ve hücum oyuncusuna yakın hareket edilmelidir (Görsel 1.3.7).

Takım savunması olarak adam adama savunma, oyuncuların pozisyonlarına göre paylaştıkları rakip oyuncuyu sahanın her bölgesinde savunmasıdır. Bu savunma, tam saha veya yarı sahada uygulanabilir. Adam adama savunmada hücum oyuncularının bireysel yetenekleriyle sayıya ulaşmalarını ve hücum süresini verimli kullanmalarını engellemek amaçtır.

Bir takımın hücum taktiği, karşı takımın yapacağı savunmada karşılaşacağı temel durumlara göre değişebilir. Başarılı bir savunmaya karşı hızlı hücum yapılması gerekir. Karşı takım, adam adama savunma yaptığında adam adama set hücumunun uygulanması ayrıca bölge veya alan savunmasına karşı set hücumu yapılması takım için önemli hücum stratejileridir. Bu strateji ve taktiklerinin anlatımında kullanılan branşa özgü semboller vardır (Görsel 1.3.8).

a) Savunma

Tam Saha Adam Adama Savunma: Bu savunma, genellikle rakibin hücum süresinden çıkmak için yapılır. Savunmada rakip takımın rahat ve hızlı hücum etmesini engellemek ayrıca baskıdan dolayı yapılacak hatalı paslar sonucunda topu elde etmek amaçlanır. Tam sahada savunulan oyuncuyu bırakmadan savunma yapmak esastır.

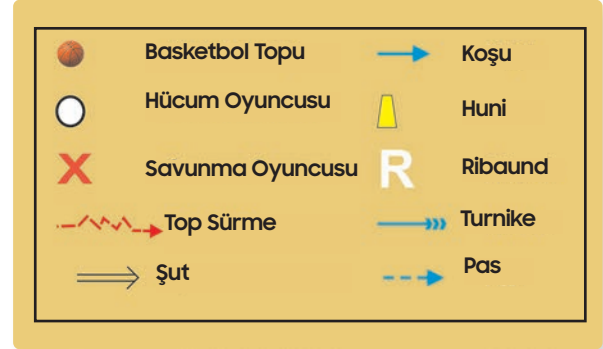
Alan Savunması: Hücum oyuncularının çembere yaklaşmalarını engellemek için savunma oyuncularının alanlarını kapatmasıdır. Savunma oyuncuları genellikle üç sayı bölgesine kadar olan bölgeyi çeşitli dizilişlerle savunur. Alan savunmasında, yardımlaşma ve ikili sıkıştırmalar yapılarak hücum oyuncularının içeri girebilecekleri koridorları kapatmak ya da içerideki oyunculara atılacak pasları engellemek esastır.

Alan Savunmasında Dizilişler

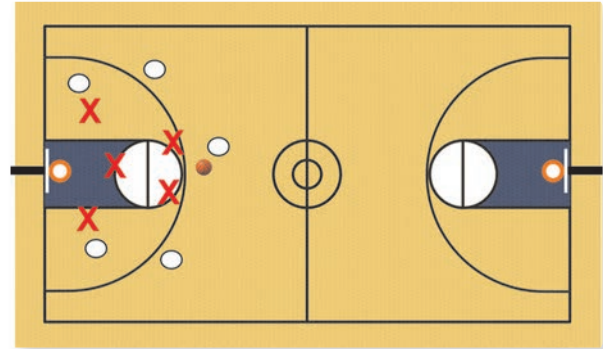
• **2-3 Dizilişi:** Rakip takımın uzun oyuncularının etkinliğini azaltmak amacı ile uygulanan bir savunma dizilişidir. Önde iki kısa oyuncu, arkada ise üç uzun oyuncudan oluşan diziliştir (Görsel 1.3.9).

• **1-2-2 Dizilişi:** Rakip takımın oyun kurucusunu ve uzak mesafeden atılan şutları savunmak için kullanılır. Önde üç kısa oyuncu, arkada ise iki uzun oyuncudan oluşan diziliştir (Görsel 1.3.10).

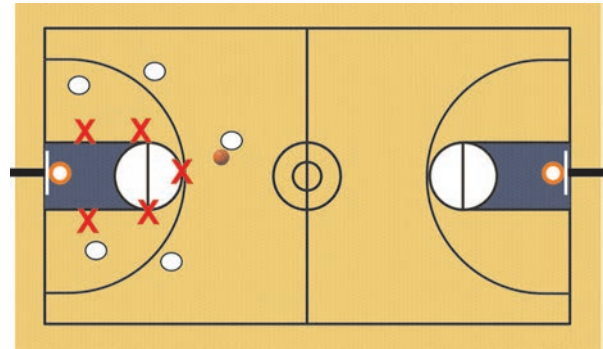
• **1-2-2 Tam Saha Dizilişi:** Rakip takımın süreyi verimli kullanmasını engellemeye ve topu elde etmeye yönelik yapılan tam saha dizilişidir (Görsel 1.3.11). Rakip, kendi dip veya kenar çizgisinden topu oyna sokarken pas atılabilecek oyuncuya yapılan ikili baskıdır.



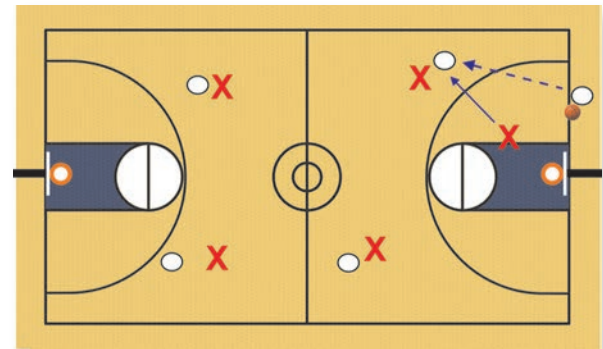
Görsel 1.3.8: Basketbol sembolleri ve sembollerin anlamları



Görsel 1.3.9



Görsel 1.3.10

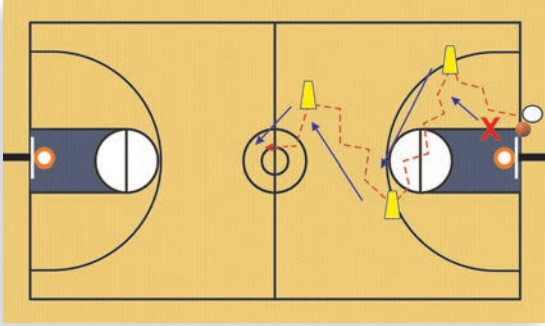


Görsel 1.3.11

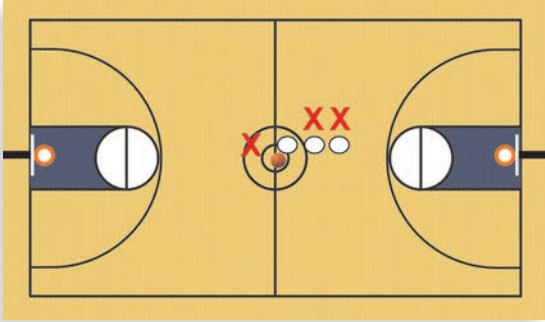
Uygulama Zamanı

Tüm sınıfı beşer kişilik gruplara ayırınız. Gruptaki öğrencilerden üç kişiyi savunma, iki kişiyi hücum oyuncusu olarak belirleyiniz. İki hücum oyuncusunun top sürerek hücum ve üç savunma oyuncusunun baskı yapmasını sağlayınız. Üç oyuncudan birinin ortada pasif savunma yaparken diğer ikisinin adam adama savunma yapmasını söyleyiniz. Daha sonra savunma oyuncularından ikisinin hücum oyuncularıyla yer değiştirmesini sağlayınız. Çalışmayı iki ayrı sahada, aynı düzende tüm öğrenciler savunmayı kavrayana kadar tekrarlatınız.

- ✓ Bu uygulamanın amacı öğrencilerin savunma yaparken kurallar çerçevesinde hücum oyuncusuna baskı yapmanın oyun için önemini kavramasını sağlamaktır.



Görsel 1.3.13



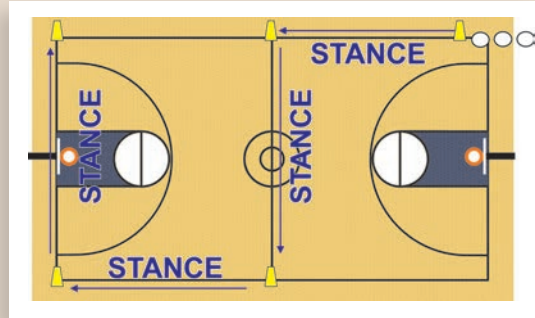
Görsel 1.3.14



Görsel 1.3.15

Alıştırma

- Öğrencilere çizgilerde ve saha içinde belirtilen yönlerle kayma adımı ile stance çalışması yaptırınız (Görsel 1.3.12).
- Öğrencileri ikiye bölün. Eşlerden birini hücum oyuncusu, diğerini savunma oyuncusu olarak belirleyiniz. Her hücum oyuncusuna bir top veriniz. Hücum oyuncusuna hunilerden geçerken el değiştirerek sağa ve sola top sürmesini söyleyiniz. Savunma oyuncusunun ise stance pozisyonuyla hücum oyuncusunu takip etmesini sağlayınız. Öğrencilere yarı saha geçildikten sonra bire bir oyunla hücum ve savunma çalışması yaptırınız (Görsel 1.3.13).
- Yarı saha çizgisinde ikiye bölün. Eşleştirdiğiniz öğrencilerden birini savunma, diğerini ise hücum oyuncusu olarak belirleyiniz. Hücum oyuncusunun önünde stance ile savunmaya geçen savunma oyuncusunun hücum oyuncusunu çembere yaklaştırmamasını sağlayınız. Bu çalışma, savunmanın topu kapması ya da hücumun çembere atış yapması ile biter (Görsel 1.3.14).

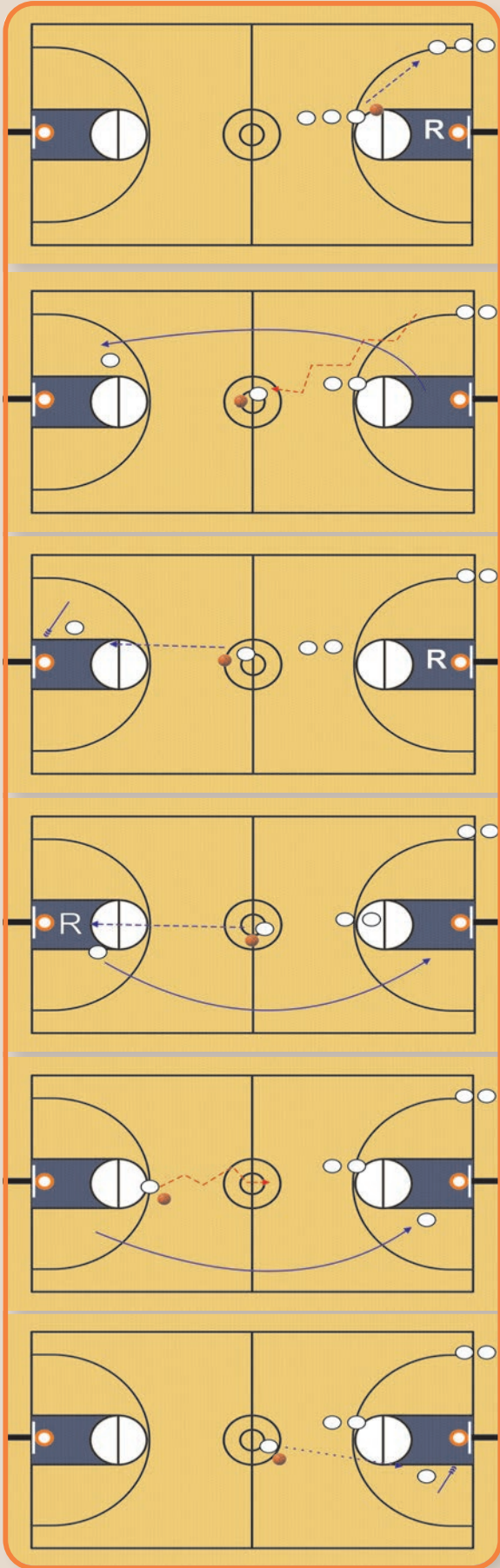


Görsel 1.3.12

b) Hücum

Set Hücumu: Basketbolda hücum, birçok biçimde yapılır. Antrenörlerin uyguladığı taktikler ve dizilişlere "set" denir. Savunma takımının dizilişine ya da adam adama yaptığı savunmaya göre birkaç set kullanılabilir (Görsel 1.3.15). Her maç için ayrı setler kullanılabilir. Oyuncuların bireysel yeteneklerine göre de set ve oyunlar oluşturulabilir. Setler, savunma yerleştğinde şut boşluğu ya da çembere gidilecek koridorlar yaratmak için kullanılır.

Hızlı Hücum: Ribaundun, top çalmanın veya muhtemel bir basketin ardından takım oyuncularının rakip savunma, yerine dönmeden çabuk paslarla ve kontrollü bir şekilde çok hızlı koşarak hücum etmesidir. Amaç kolay basket bulabilmek için savunmayı eksik yakalamaktır. Etkili pasların ve hızlı hücum (fast break) katlarının kullanılmasını gerektirir.



Görsel 1.3.16

Alıştırma

- Öğrencileri ikiye eşleştiriniz. Her ikiliye bir top verip, potanın altında bekleyiniz. Eşlerden birinin top sürerek çok hızlı bir şekilde koşmasını, diğerinin pasif bir şekilde onu engellemeye çalışmasını sağlayınız. Koşarak gelen öğrencinin uygun mesafeye gelince, size pas verip çok hızlı bir şekilde pası geri alarak şut atmasını sağlayınız. Eşlerin bir sonraki turda yer değiştirerek alıştırmaı sürdürmesini sağlayınız.
- Bir önceki alıştırmaı ikiye eşleşen öğrencilerden ikisinin hızlı hücum, diğer ikisinin pasif savunma yapması ile tekrarlatınız. Alıştırmaı tam saha uygulatınız.
- Öğrencileri ikiye eşleştiriniz. Çember altındaki eşlerden birinin sağ köşeye pas mesafesinde açılmasını, diğerinin panyaya topu atarak ribaunt almasını sağlayınız. Ribaundu aldıktan sonra öğrencinin yan tarafta bekleyen arkadaşına pas atmasını ve arkadaşının arkasından sağ yan çizgi boyunca hızla koşarak çembere yönelmesini isteyiniz. Pası alan eşin sol elle sahanın ortasına doğru top sürmesini, koşu yapan eşin de yarı sahayı geçtikten sonra elini kaldırıp top istemesini söyleyiniz. İsteddiği pası alarak koşuya başlayan öğrenciye koşu sırasında topu bir eliyle önüne düşürmesi gerektiğini belirtiniz. Öğrencinin uygun mesafede ise turnikeye başlamasını, değil ise top sürerek çembere yaklaşıp turnike atışı yapmasını söyleyiniz. Ardından pas veren eşin turnike atan arkadaşının arkasından ribaundu almasını sağlayınız. Turnikeyi atan öğrenciye beklemeden karşı potaya doğru koşmasını söyleyiniz. Ribaundu alan öğrencinin ise top sürerek, orta sahaya doğru ilerleyip uygun mesafede pas vermesini; pası alan eşin uygun mesafede turnike atışı yapmasını sağlayınız (Görsel 1.3.16).

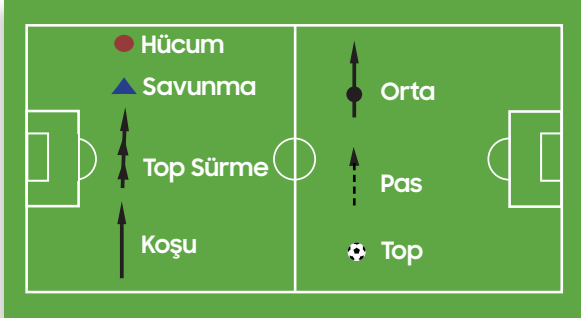
Uygulama Zamanı

Sınıftaki tüm öğrencilerden beşer kişilik takımlar oluşturunuz. Her iki takıma üçer dakika, tam saha, kurallara uygun, hücum ve savunma yaptırarak oyun oynatınız. Yenilen takımları eleyiniz. Sona kalan takımı, oyunun kazananı ilan ediniz.

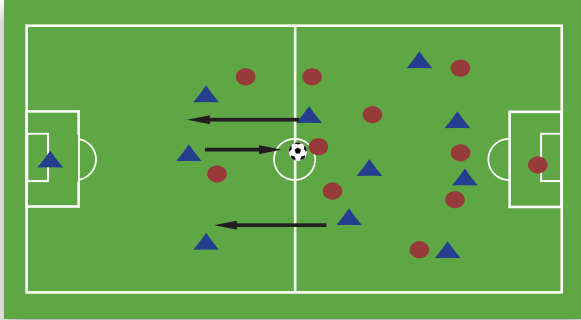
- ✓ Bu uygulamanın amacı öğrencilerin takım çalışması yapmasını, rekabet etmesini, sorumluluk almasını ve kurallara uyma alışkanlığı edinmesini sağlamaktır.



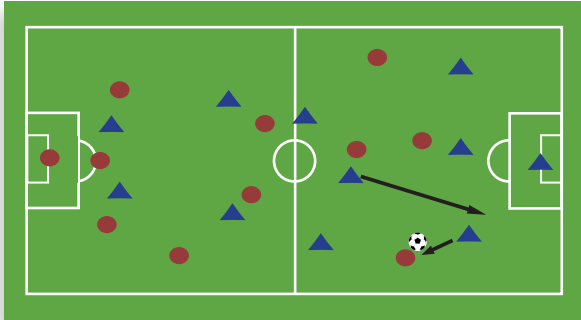
Görsel 1.3.17



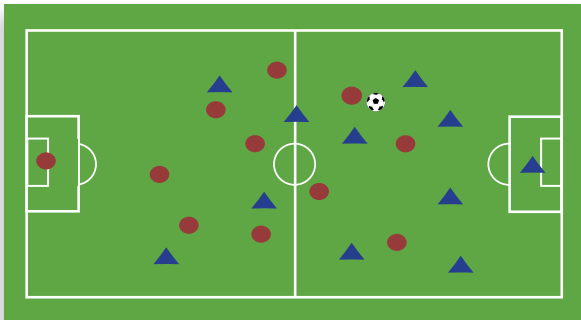
Görsel 1.3.18: Futbol sembolleri ve sembollerin anlamları



Görsel 1.3.19



Görsel 1.3.20



Görsel 1.3.21

1.3.1.2.2. Futbolda Savunma ve Hücum Taktikleri

Futbolda farklı sistemler, stratejiler ve taktikler vardır. Bu strateji ve taktiklerinin anlatımında kullanılan branşa özgü semboller vardır (Görsel 1.3.18). Strateji ve taktikler teknik sorumluların düşüncelerine ve takımların yapısına göre değişiklik gösterebilir. Ancak futbolda olmazsa olmaz kural, futbolumun prensipleridir. Futbol prensipleri, dünyanın her yerinde aynıdır. Her hücum prensibine karşı bir savunma prensibi vardır. Futbolda kazanmak, doğru ve etkili pozisyona bağlıdır. Pozisyonlar da topa sahip olduğu (hücum), topun ortada olduğu (geçişler) ve topun rakipte olduğu (savunma) durumlarda değişiklik gösterir (Görsel 1.3.17). Buna göre de futbolumun prensipleri savunma ve hücum olmak üzere iki bölüme ayrılır.

a) Savunma

Çabuk Baskı ve Oyalama: Topun rakibe geçmesi durumunda topa en yakın savunma oyuncusu, rakibin hızlı bir şekilde hücumla geçmesini önlemek amacıyla çabuk baskı uygulamalıdır. Böylece karşılaşılabilecek tehlikeli bir atağın önlenmesi için gerekli hamle yapılmış olacaktır. İlk hamlede top alınamaması durumunda tehlikeli bir durum oluşacak ya da savunma takımının sayısı hücum takımından az ise oyuncu rakibini oyalamalıdır. Savunma oyuncusu yapacağı hamle sonunda ayakta kalmaya dikkat etmelidir (Görsel 1.3.19).

Destek (Kademe): Kademe, hücum oyuncusuna baskı yapan savunma oyuncusunun arkasında destek olacak şekilde yer almaktır. Kademedeki oyuncular tek bir hat üzerinde durmamalıdır. Aynı hat üzerinde durulması hâlinde savunma oyuncusunu geçen hücum oyuncusuna müdahale şansı azalacak ve gol riski oluşacaktır (Görsel 1.3.20).

Denge: Savunmada kademelerin yanı sıra denge de çok önemlidir. Hücum oyuncusuna müdahale eden savunma oyuncularının fazla olması, savunma takımının dengesini bozabilir. Savunma oyuncuları yalnızca topa sahip olan hücum oyuncusunu değil, aynı zamanda diğer hücum oyuncularını da kontrol altında tutmalıdır (Görsel 1.3.21).

Hücum Oyuncusunun Yönünü Kaleye Doğru Çevirmesine Engel Olma: Savunma oyuncusu, hücum oyuncusundan önce topu alamamış ise hücum oyuncusunun yönünü kale alanının dışına çevirmek için hareket etmelidir. Bunun için savunma oyuncusu, vücudu ile hücum oyuncusunun kale alanına doğru olan açısını kapatıp taç çizgilerine doğru olan açısını açarsa hücum oyuncusunun yönünü kale alanından uzaklaştırabilir (Görsel 1.3.22).

Markaj: Savunma oyuncusu, hücum oyuncusuna hareket alanı bırakmamak için olabildiğince yakın oynamalı ve rakibi sürekli kontrol altında tutmaya çalışmalıdır. Bu durumda savunma oyuncusunun dikkati sürekli topta ve hücum oyuncusunda olmalıdır (Görsel 1.3.23).

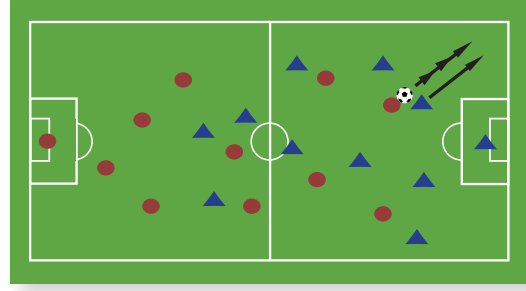
Alan Savunması: Alan savunmasında her bölgedeki oyuncuların kendi alanlarını savunması istenir. Alan savunmasının iyi yapılabilmesi için oyuncuların birbirleri ile iletişim ve koordinasyonlarının iyi olması gerekir. Alan savunması, organize hareket eden takımlara karşı daha etkilidir. Bireysel savunmaya oranla daha kolay uygulanabilir ve daha az enerji gerektirir (Görsel 1.3.24).

Alıştırma

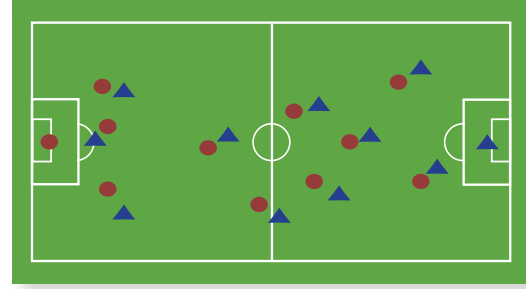
- Sınıfı hücum ve savunma takımları olmak üzere iki gruba ayırınız. Her iki grubu da kendi içinde dört kişilik gruplara ayırınız. Topu hücum oyuncularına veriniz. Hücum oyuncuları kendi arasında paslaşırken savunma oyuncularına hücum takımından topu kapmaya çalışmasını söyleyiniz. Bu alıştırmada kademe ve denge unsurlarının dikkate alınarak savunma yapılması gerektiğini belirtiniz.

b) Hücum

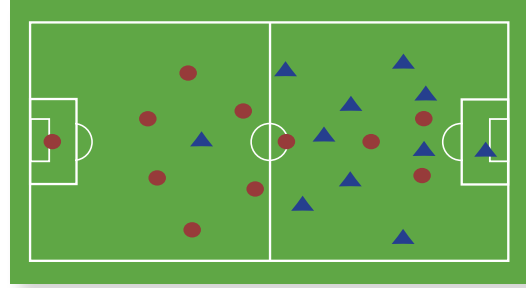
Orta Yapma Alanına ve Şut Alanına Girme: Hücum oyuncusu kanatlara ya da şut alanına yönelerek gol tehlikesi oluşturmaya çalışır. Kanatlardan yapılan isabetli ortalar ve şut alanından atılan sert ve isabetli şutlar, kaleci ve rakip savunma için önemli tehlike oluşturur. Bu ataklar, daha çok kapalı savunmalara karşı gol bulmak amacıyla uygulanan hücum taktikleridir (Görsel 1.3.25).



Görsel 1.3.22



Görsel 1.3.23



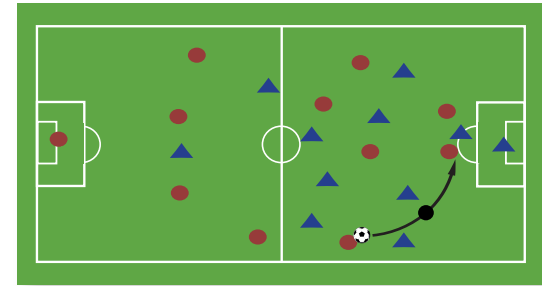
Görsel 1.3.24



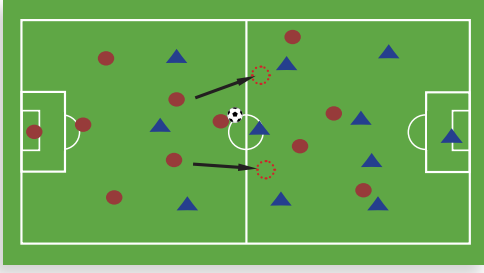
Uygulama Zamanı

Öğrencileri üç gruba ayırınız. Her gruba farklı renkte yecek veriniz. Belirlenen alanda belirlediğiniz renkteki grubun topu arkadaşlarından almasını sağlayınız. Grup on pas yapılmadan topu kaparsa kaptıran grubun topu kazanmak için mücadele etmesini söyleyiniz. On pas yapılmasına rağmen topu ele geçiremeyen gruptan on şınav çekmesini isteyiniz.

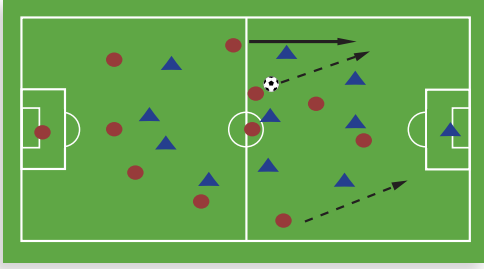
- ✓ Bu uygulamanın amacı öğrencilerin takım çalışması yapmasını, rekabet etmesini, sorumluluk almasını ve kurallara uyma alışkanlığı edinmesini sağlamaktır.



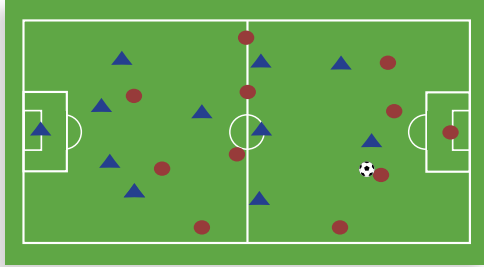
Görsel 1.3.25



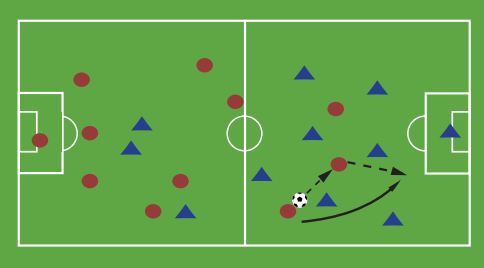
Görsel 1.3.26



Görsel 1.3.27



Görsel 1.3.28



Görsel 1.3.29



Uygulama Zamanı

Öğrencileri savunma ve hücum takımı olmak üzere iki gruba ayırınız. Savunma ve hücum takımından sırayla birer öğrencinin sahaya çıkmasını ve işaretinizle hücum oyuncusunun kaleye şut atmasını, savunma oyuncusunun ise atılan şutu engellemesini isteyiniz. Her ikiliye oyun alanında iki dakika süre veriniz. Bütün ikililerin çıkmasından sonra uygulamayı sonlandırınız. Hücum takımı on gole ulaşırsa bu takımı aksi durumda savunma takımını oyunun galibi ilan ediniz.



Bu uygulamanın amacı öğrencilerin psikomotor becerilerinin geliştirilmesinin yanı sıra arkadaşlık kurma, takım ruhu içinde hareket etme ve rekabet etme becerilerinin geliştirilmesini sağlamaktır.

Derinlik (Destek): Hücumda derinlik oluşturularak ilerideki oyunculara destek sağlanabilir. İyi bir derinliğin oluşturulması, hücum oyuncusunun topu ileriye ya da boş bir alana taşımalarını sağlar. Sayıca üstünlük sağlamak, pas alternatiflerini de arttıracaktır. Böylece verkaç yapma, orta yapma, etkili paslarla gol pozisyonu oluşturma ya da şut atma için gerekli pozisyon oluşturulabilir (Görsel 1.3.26).

Hareketlilik: Oyuncuların pas açısında olabilmesi ve hücum taktiklerinin devam edebilmesi için hareketli olması gerekmektedir. Oyuncular boş alanlara koşarak takım arkadaşlarının kendisine pas atabilmesi için boşa çıkar. Aynı zamanda yapılan koşu sebebiyle rakip oyuncu da hücum oyuncusunu takip edeceği için oyuncu takım arkadaşlarına boş alan fırsatı oluşturur (Görsel 1.3.27).

Genişlik: Takım topa sahip olduğunda takım oyuncuları, taç çizgisine kadar açılarak oyundaki hareket alanını genişletir. Böylece hücumdaki takım oyuncuları; gerekli boş alanı oluşturarak koşu, ceza sahasına orta ve paslaşma şansı elde edip rakip kalede gol tehlikesi oluşturabilir. Hareket alanının genişletilmesi, kanat oyunlarının yapılması için de önemli bir etkiye sahiptir. Ayrıca hareket alanının genişletilmesi, rakibin de açılmasını sağlayarak araya pas atma ihtimalini de artırır. Böylece daha fazla gol pozisyonuna girilebilir (Görsel 1.3.28).

Yaratıcılık: Hücumda olan takımın gole ulaşma konusunda en önemli unsurlarından biri de yaratıcılık becerisine sahip oyuncularının olmasıdır. Böylece takım, pozisyonlarda gerekli üretkenliği sağlayabilecek ve oyunun her anında gol tehlikesi oluşturma açısından rakibe zor anlar yaşatacaktır. Yaratıcılık becerisine sahip bir hücum oyuncusu, araya pas atma, duvar pası atma gibi teknik becerileri gerçekleştirerek gol yollarında etki oluşturabilir (Görsel 1.3.29).

Alıştırma

- Öğrencileri hücum ve savunma takımı olmak üzere ikiye ayırınız. Hücum takımının farklı hücum taktiklerini uygulayarak hücum hareketlerini gerçekleştirmesini sağlayınız. Bu sırada savunma takımının pasif olmasını belirtiniz.

1.3.1.2.3. Hentbolda Savunma ve Hücüm Taktikleri

Hentbolda iyi bir savunma stratejisinin uygulanabilmesi için bireysel savunma yöntemlerinin bilinmesi gereklidir. Böylece maçlarda uygulanmak istenen savunma stratejilerinden en yüksek derecede verim alınabilir. Hentbolda hücum, bir takımın gol atma çabası içinde farklı teknik ve taktikleri kullanmasıdır. Hücum, bir takımın topu kapmasıyla başlar ve topu kaybetmesiyle biter. Hücumda gole ulaşmak için farklı tekniklerde pas ve kale atışları kullanılabilir (Görsel 1.3.30). Bu teknik ve taktiklerinin anlatımında kullanılan branşa özgü semboller vardır (Görsel 1.3.31). Savunmada amaç, farklı taktiklerle topu ele geçirmek iken hücumda amaç, en hızlı şekilde paslaşarak gol atmaktır.

a) Savunma

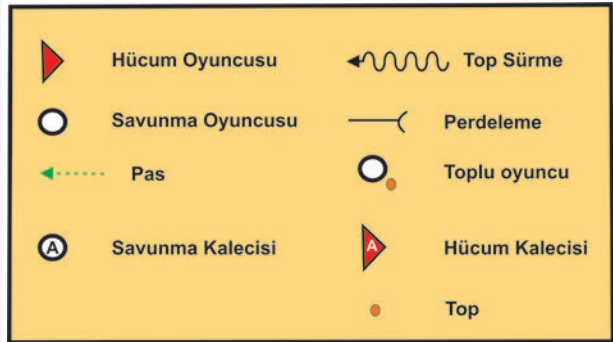
Hentbolda savunmanın amacı; gol atılmasını önlemek, rakibin oyununu bozmak ve topa sahip olmaktır. Savunma; adam adama savunma, bölge savunması ve kombine savunma olarak üç şekilde yapılır.

Adam Adama Savunma: Adam adama savunma tekniğinde her savunma oyuncusu bir hücum oyuncusundan sorumludur. Bu teknik; ileri düzeyde savunma stratejilerinin uygulanması, sporcunun savunma yapmayı anlayabilmesi için başlangıç sayılabilecek bir tekniktir. Tekniğin olumlu yanları rakibin etkililiğini azaltmak ve işini zorlaştırmak iken olumsuz yanı ise savunma oyuncularının top yerine rakibe odaklanmalarıdır. Oluşabilecek dikkatsizlik sonucunda savunma oyuncusundan kurtulan rakip, savunma takımında dengesizlik yaratabilir ve sonucunda gol ihtimalini arttırabilir. Buna rağmen adam adama savunma yapmak, sorumluluğu ve kişisel savunma kabiliyetini geliştirerek sporcunun kendine olan güvenini artırır. Hentbolda adam adama savunmada genel olarak temel duruş, kayma adımı, blok, atış kolunu savunma, vücudu kullanarak savunma, top çelme gibi teknikler kullanılır.

• **Temel Duruş:** Vücut ağırlığını dengeli bir şekilde dağıtmak için dizlerden hafif bükülü, bel dik, gözler karşıda ve kollar dirseklerden yukarı doğru bükülü bir pozisyonda yapılan duruş şeklidir. Oyuncular; savunmada temel duruşu kullanarak sağa, sola, öne ve geriye kayma adımlarını gerçekleştirirler.



Görsel 1.3.30



Görsel 1.3.31: Hentbol sembolleri ve sembollerin anlamları

Alıştırma

- Tüm sınıfı yedişerli gruplara ayırınız. Her gruptan bir kişiyi kaleci olarak belirleyiniz. İki grubu hentbol sahasına aldıktan sonra takımlardan birini adam adama savunma yapacak şekilde sahaya yerleştiriniz. Diğer gruba top vererek öğrencilerin paslaşmasını isteyiniz. Paslaşma sırasında savunma grubunun paslaşan gruptan birer oyuncu olarak adam adama savunma yapmasını sağlayınız.
- Oyun sahasını alanlara ayırarak her gruba sahada bir alan veriniz. Top sürerek paslaşan ve kaleye ulaşmaya çalışan takıma karşı diğer grubun alanını terk etmeden savunma yapmasını sağlayınız.
- Savunma takımından iki oyuncu belirleyiniz. Bu oyuncuların karşı takımdan iki oyuncuyu adam adama savunmasını isteyiniz. Diğer oyuncuların ise alan savunması yapmasını söyleyiniz. Alıştırma tüm öğrenciler tekniği kavrayana kadar tekrarlatınız.



Görsel 1.3.32

Uygulama Zamanı

Hentbol sahasında savunma ve hücum takımları oluşturularak sırayla farklı savunma dizilişleri uygulatınız. Hücum takımı gol atmaya çalışırken savunma takımının gol yememeye çalışmasını söyleyiniz. Gol atıldığında grupları yer değiştiriniz. Belirlenen sürede daha az gol yiyen takımı yarışmanın kazananı ilan ediniz.

- ✓ Bu uygulamanın amacı öğrencilerin odaklanma ve iletişim becerilerini, dostluk, öz denetim ve sevgi duygusu kazanmalarını sağlamaktır.

• **Kayma Adımı:** Hücum ve savunma oyuncularının topun durumuna göre adımlarını omuz genişliğinde açarak yanlara kayma hareketidir. Ayaklar yerden kesilmez, kollar yana açıktır ve yere paralel hareket edilir.

• **Blok:** Savunma oyuncularının uzaktan veya yakından, sıçrayarak veya sıçramadan, tek veya çift elle hücum oyuncusuna karşı uyguladığı savunma şeklidir.

• **Atış Kolunu Savunma:** Atış yapacak rakip, kaleden uzaklaştırılmaya çalışılmalı ve rakibin atış yapacağı kol savunulmalıdır. Kaleye doğru gelen top, kalça seviyesindeyse kol aşağı indirilip bacak kalçadan kaldırılarak açı daraltılır ve topun kaleye ulaşması engellenir (Görsel 1.3.32).

• **Vücutu Kullanarak Savunma:** Savunma oyuncusu, vücuduyla kale ve hücum oyuncusunun arasında olmalıdır. Böylece rakibin gol atma olasılığı azalacaktır. Burada önemli olan nokta, savunma oyuncusunun hücum oyuncusuna dengeli bir şekilde yaklaşması için kayma adımını kullanmasıdır (Görsel 1.3.33).

• **Topun Çelinmesi:** Topun önden arkaya veya yandan yere doğru giderken rakibin elinden çelinmesidir. Çelme, rakibin eline yapılırsa hata olarak kabul edilir ve 7 metre atışı uygulanır.



Görsel 1.3.33

Bölge Savunması: Bölge savunması, oyuncuların kendilerine ait bölgeleri korumalarıdır. Her oyuncunun savunduğu bir bölge vardır ve o bölge oyuncunun sorumluluğundadır. Bölge savunmasında önemli olan iş birliği, dayanışma, yardımlaşma ve etkili iletişimidir. Bölge savunmasında odak nokta toptur. Sporcular topa odaklanarak hücum girişimlerini etkisiz hâle getirmeye çalışırlar. Bölge savunmasının farklı uygulama pozisyonları mevcuttur.

- **6-0 Savunma:** Savunmada boşluk vermemek amacıyla savunma oyuncuları; bir hat hâlinde, genel olarak 6 m ve 9 m çizgilerinin arasında dizilerek pozisyon alır. Bu savunma tekniğinde kale alanı korunarak hücum oyuncularının gol girişimleri engellenmeye çalışılır. Daha çok güçlü kanat ve pivot oyuncularına sahip rakiplere karşı uygulanır (Görsel 1.3.34).

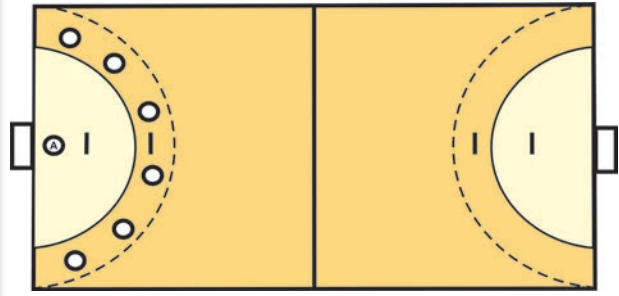
- **5-1 Savunma:** 6-0 savunma sistemindeki dizilişe benzemekle beraber ondan ayrılan yanı, bir oyuncunun önde savunma yapmasıdır. Böylece öndeki oyuncu, topu takip ederek rakibin dengesini bozabilecektir (Görsel 1.3.35).

- **4-2 Savunma:** Bu sistemde 4 oyuncu; arkada bir hat hâlinde, genel olarak 6 m ve 9 m çizgilerinin arasında pozisyon alırken öndeki 2 oyuncu, rakibi rahatsız ederek rakibin hücum stratejilerini bozmaya çalışır (Görsel 1.3.36).

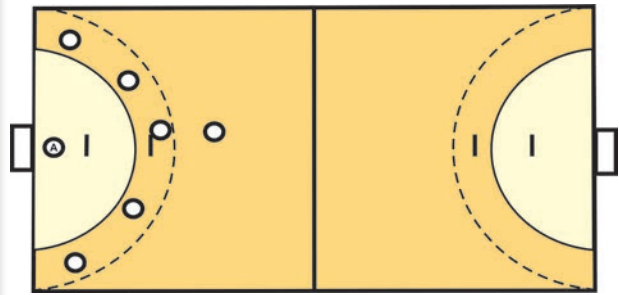
- **3-2-1 Savunma:** Günümüzde çok kullanılan savunma dizilişlerindendir. Geri hattı oluşturan 3 oyuncu; kale sahası çizgisinin hemen önünde sağ kanat, sol kanat ve libero pozisyonunda alanı savunurken 7 m çizgisine yakın pozisyonda bulunan 2 oyuncu; sağ ve sol oyun kurucularını savunur. En öndeki oyuncu ise 9 m bölgesinde savunma yapar (Görsel 1.3.37).

Kombine Savunma: Oyunculardan bir bölümün bölge savunması, bir bölümünün de adam adama savunma yaptığı savunma türüdür. Kombine savunma genellikle hücum eden takımın oyuncularından bir veya ikisi çok iyi ise uygulanan bir savunma şeklidir. Kombine savunmada amaç iyi olan hücum oyuncularını iyi olan savunma oyuncuları ile adam adama oynatıp hücum eden takımın oyununu bozmaktır.

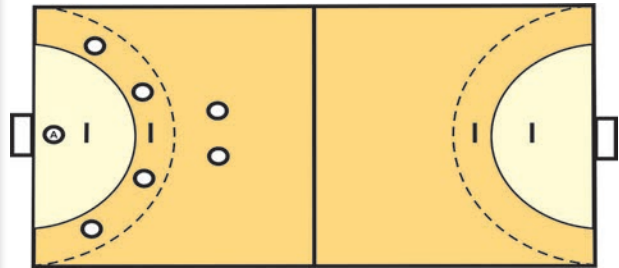
- **5-0+1:** Beş oyuncu kale sahası çizgisinde bölge savunması yaparken bir oyuncu adam adama oynar. Hücum eden takımın çok iyi bir golcüsü veya oyun kurucusu varsa onunla adam adama oynanır. Rakibin hücum sistemini bozacak bir savunmadır.



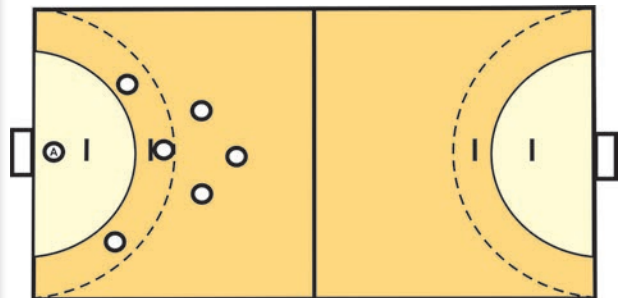
Görsel 1.3.34



Görsel 1.3.35



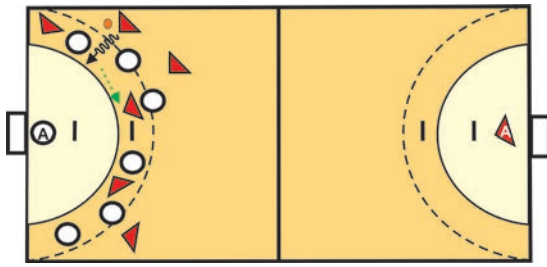
Görsel 1.3.36



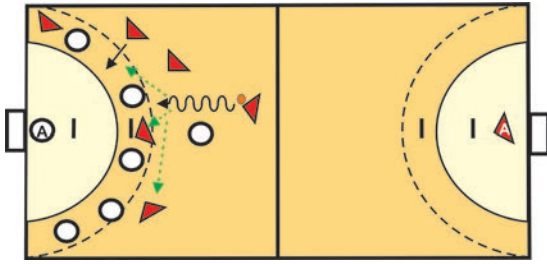
Görsel 1.3.37

Alıştırma

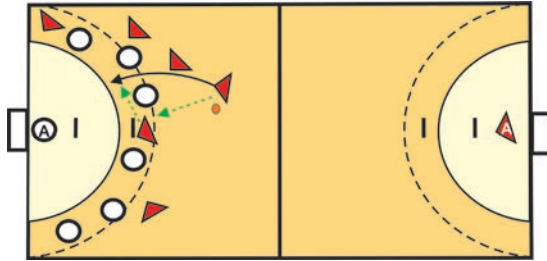
- Öğrencileri ikiye eşleştiriniz. Hentbol sahasında her ikiliye bir top veriniz. Bir öğrencinin kanat bölgesinden top sürerek hücum yaparken diğerinin pasif savunma yapmasını sağlayınız. Ardından toplu öğrencinin şut atmasını söyleyiniz. Bir sonraki turda öğrencilerin yerini değiştiriniz.
- Öğrencileri üçerli gruplara ayırınız. İki öğrenci paslaşırken üçüncü öğrencinin seçtiği bir hücum oyuncusuna adam adama savunma yaparak onu engellemeye çalışmasını söyleyiniz. Top süren iki öğrencinin verkaç yaparak şut denemesi yapmasını sağlayınız.



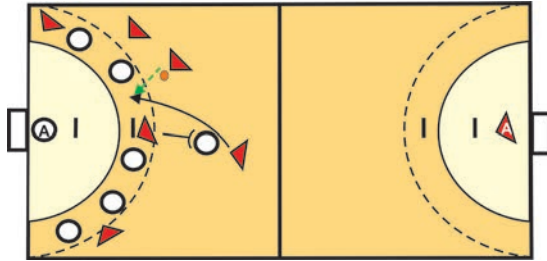
Görsel 1.3.38



Görsel 1.3.39



Görsel 1.3.40



Görsel 1.3.41

• **4-0+2:** Dört oyuncu kale sahası çizgisinde bölge savunması yaparken iki oyuncu adam adama oynar. Çok iyi iki oyun kurucusu olan takımlara karşı uygulanan sistemdir. Bu sistemle savunmada meydana gelebilecek boşluklar engellenmiş olur.

b) Hücum

Hentbolda hücumun amacı oyunu kendi lehine sonuçlandırabilmek için rakip kaleye gol atabilmektir. Oyunda oyuncuların yeteneklerinden uygun bir şekilde yararlanmak, tüm olasılıkları önceden düşünerek stratejik bir şekilde hücum yapmak hedeflenmelidir.

Bireysel Hücum: Bireysel hücumda oyuncuların en kısa zamanda oyuna uyum sağlaması, hücumdaki yerini ve pozisyonunu alması gerekmektedir. Oyuncuların hücum bölgesinde hareketli olarak serbest kalmaya çalışması, topa sahip oyuncu ile irtibat hâlinde olması ve her an topu almaya hazır olması gerekmektedir. Bireysel hücumda oyuncular; yer değiştirme, yön değiştirme, perdeleme, dalma, pas, top sürme, kale atışları, piston, aldatma gibi teknikleri çok iyi bilmeli ve doğru zamanda bu teknikleri kullanabilmelidir.

Grup Hücumu: Grup olarak farklı stratejiler kullanılmasıyla gol atmaya dayanır.

• **Piston Hareketi:** Hücum oyuncusunun kanat bölgesinden top ile birlikte rakip alana girmeye çalışmasıdır. Böylece oyuncu, gerekli boşluğu bulursa kaleye atış gerçekleştirebilir ya da takım arkadaşına vereceği pas ile gol fırsatı oluşturur (Görsel 1.3.38).

• **Düz Dalma:** Hücum oyuncusu, piston hareketindeki gibi rakip alana top ile hareketlenir. Toplu oyuncuya müdahale etmek isteyen savunma oyuncuları alanı boşaltır. Toplu oyuncu, boş alana hareket eden arkadaşına pas verir ve arkadaşının gol fırsatı oluşturmasını sağlar (Görsel 1.3.39).

• **Verkaç:** Orta oyuncusu, aldığı pas ile kale alanına yönelmek ister ve kale alanında bulunan pivot oyuncusu ile verkaç yaparak kale atışı yapmaya çalışır (Görsel 1.3.40).

• **Perdeleme:** Hücum oyuncularının savunma oyuncularına perdeleme yaparak takım arkadaşlarına ya da aldıkları pas ile kendilerine kale atışı yapma fırsatı oluşturmaya dayanan tekniktir (Görsel 1.3.41).

Takım Hücumu: Takım olarak gol atmak için birlikte hareket etmektir. Takımın topu kazandıktan sonra hızlı hücum geliştirmesi, hücumda organize olması ve sistemli hücum tekniklerini kullanarak rakip alana yönelmesidir.

• **Gelişmiş Hızlı Hücum:** Savunma, organize olmamış ise iki veya daha fazla hücum oyuncusu ile yapılan hücum şeklidir. Amaç bir iki paslaşmadan sonra kale atışı yapmaktır. Savunmanın aldatılması için kısa paslaşmaya olanak sağlayacak şekilde bir oyuncuya destek verilir.

• **Organize Olma:** Hücum eden takımın serbest hâlde hücum dizilişine geçebilmesi için rahatlama özelliği gösteren bir hücum sistemidir. Savunmanın geçen süre içinde yerini almasından dolayı hızlı hücumun başarı ile gerçekleştirilemeyeceği durumlarda organize olmak gereklidir. Yerinde top süren veya diğer bir oyuncuya arkadan pas veren oyuncuyu gören takımın diğer oyuncularını, kendi oynadıkları pozisyonlara geçerek hücumun organize hâlde gelmesini sağlar.

• **Sistemli Hücum:** Sistemli hücumda temel taktik, elementleri kullanarak kale atışı olanağının sağlanması ve bu atışın başarı ile sonuçlandırılmasıdır. Bu elementlere örnek olarak dalmalar, piston, aldatmalar, perdeleme, çekilme verilebilir. Ayrıca top emniyeti, ritim değiştirme, bireysel aksiyonların değiştirilmesi; statik ve dinamik olarak uygulanabilir. Önceden denenmiş kombinasyonların kullanılması, tipik pozisyonların kullanılması, atış pozisyonu arama; sistemli hücum şekilleri olarak uygulanabilir.

1.3.1.2.4. Voleybolda Savunma ve Hücum Taktikleri

Voleybolda oyun planı, her iki takımın hücum ve savunma becerilerine göre belirlenir (Görsel 1.3.42). Bireysel teknik becerilerin üst düzey olması, takımın hücum ve savunmasının da üst düzeyde olmasını sağlayacaktır. Savunma, rakip takımın ön veya arka alandan yaptığı hücum vuruşunu file üzerinde çeşitli tekniklerle karşı hücumla çevirebilme becerisidir. Hücum ise savunma veya servis manşetinden çıkarılan topun oyuncular tarafından file üzerinden karşı sahaya gönderilmesidir. Hücum vuruşunun amacı rakip takım oyuncularını hataya zorlayarak sayı kazanabilmektir. Voleybolda savunma ve hücum strateji ve taktiklerinin anlatımında kullanılan branşa özgü semboller vardır (Görsel 1.3.43).

Uygulama Zamanı

Öğrencileri yedişer kişilik iki gruba ayırınız. Kalecileri belirleyerek grupları sahaya çıkarınız. Bir gruba top veriniz. Top bulunan grubun düdüğüyle hızlı hücum yapmasını, hızlı hücum sırasında öğrencilerin aynı anda aldatma ve paslaşmasını isteyiniz. Hücum grubunun amacının savunma oyuncuları yerini almadan hızlı paslarla rakip kaleye gitmek olduğunu vurgulayınız. Takımları yer değiştirerek etkinliği tekrarlatınız. Hızlı hücumu tüm öğrenciler kavrayana kadar etkinliği sürdürünüz.

✓ Bu uygulamanın amacı öğrencilerin organize olmasını ve takım ruhu içinde hareket etmesini sağlamaktır.

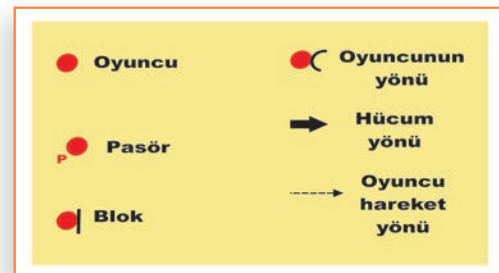
Uygulama Zamanı

Öğrencileri hücum ve savunma takımları olarak gruplandırınız. Hücum oyuncularının sırayla kaleye gol atmaya çalışmasını, savunma oyuncularının ise bireysel savunma tekniklerini kullanarak hücum oyuncularının kale atışlarını engellemesini sağlayınız.

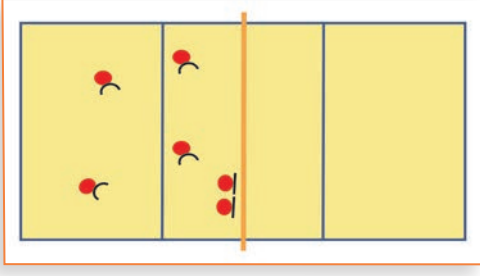
✓ Bu uygulamanın amacı hedefe odaklanmayı artırarak fiziksel becerilerin gelişmesini sağlamaktır.



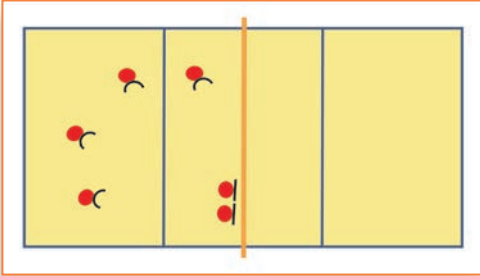
Görsel 1.3.42



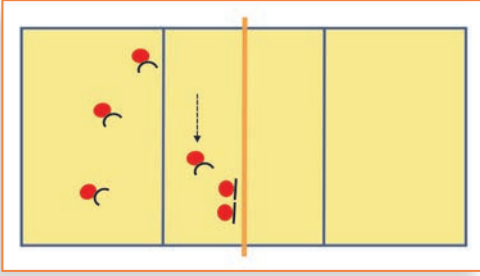
Görsel 1.3.43: Voleybol sembolleri ve sembollerinin anlamları



Görsel 1.3.44



Görsel 1.3.45



Görsel 1.3.46

Uygulama Zamanı

Sınıfı eşit iki gruba ayırınız. Her iki grubun da karşılıklı yarı sahalarda, servis çizgilerinin gerisinde ortada, arka arkaya sıraya geçmesini sağlayınız. Her gruptan birer öğrenciyi 6 numaralı bölgelere yerleştiriniz. Kenardan istediğiniz bir tarafa topu atarak oyunu başlatınız. Top atılan sahadaki öğrencinin karşı sahaya manşetle topu göndererek sıranın sonuna geçmesini söyleyiniz. Top bir sahada oyun alanının içine düşene kadar oyunu devam ettiriniz. Rakip takımın sahasına topu düşüren takıma sayı veriniz.

- ✓ Bu uygulamanın amacı öğrencilerin iletişim, iş birliği, yardımlaşma, dayanışma, rekabet etme ve takım ruhuna sahip olma özelliklerinin gelişmesini sağlamaktır.

a) Savunma

Voleybolda savunma, takımın blok sistemine göre belirlenir.

Blok Sistemleri

- **Bloksuz Oyun:** Hücum karşı blokun olmadığı ve savunmanın buna göre yapıldığı sistemdir.
- **Tekli Blok:** Hücum karşı tek blokun olduğu sistemdir. Savunma taktiği buna göre belirlenir.
- **İkili Blok:** Hücum karşı iki blokun olduğu sistemdir. Savunma taktiği buna göre belirlenir.
- **Üçlü Blok:** Hücum karşı üç blokun olduğu sistemdir. Savunma taktiği buna göre belirlenir.

Dublaj Sistemleri

- **Arka Orta İçeride:** Arka alanda ortada bulunan oyuncunun ön alanda blokun yapıldığı bölgeye yaklaştığı sistemdir (Görsel 1.3.44).
- **Arka Orta Dışarıda:** Arka alanda ortada bulunan oyuncunun servis çizgisine yakın oynadığı sistemdir (Görsel 1.3.45).
- **Bloka Çıkmayan Oyuncunun Dublajı:** Ön alanda blok yapmayan oyuncunun blokun yapıldığı bölgeye yaklaştığı sistemdir (Görsel 1.3.46).

Alan Savunması

- **Arka Orta Dışarıda:** Arka alanda ortada bulunan oyuncunun servis çizgisine yakın oynadığı sistemdir.
- **Arka Orta İçeride:** Arka alanda ortada bulunan oyuncunun ön alana yakın olduğu sistemdir.

Alıştırma

- Sınıfı üçerli gruplara ayırınız. File önünde iki öğrenci, savunma bölgesinde bir öğrenci olacak şekilde öğrencileri alana yerleştiriniz. Topları file önünde bulunan iki öğrenciye veriniz. File önündeki ilk öğrencinin savunmadaki öğrenciye smaç plase yapmasını sağlayınız. Savunmadaki öğrenci savunma yaptıktan sonra ikinci öğrencinin 3 metre çizgisine kısa top atmasını sağlayınız. Savunmadaki öğrencinin koşarak atılan kısa topa savunma yapmasını ve geriye açılmasını söyleyiniz.
- İki öğrenciyi file önünde 4 ve 2 numaralı bölgelere, bir öğrenciyi de arka alanda 6 numaralı bölgeye yerleştiriniz. 4 ve 2 numaralı öğrencilerin sırayla paralele (1 ve 5 numaraya) smaç vurmasını sağlayınız. 6 numaradaki öğrencinin de her iki tarafa koşarak savunma yapmasını sağlayınız.

b) Hücum

Voleybolda hücum sistemi, oyuncuların teknik becerilerine göre belirlenir.

Servis Karşılama Düzeni

• **Beş Kişi ile Karşılama (W Sistemi):** Bu sistemde arkadaki oyuncuların görevi, rakipten gelen uzun topları karşılamak iken öndeki oyuncuların görevi gelen kısa topları karşılamaktır (Görsel 1.3.47).

• **Dört Kişi ile Karşılama (Çanak Sistemi):** Dört oyuncu servis karşılarken bir oyuncu pasör olarak kaçmaktadır, bir oyuncu da öndeki kısa topları karşılamaktadır (Görsel 1.3.48).

• **Üç Kişi ile Karşılama (Çizgi Sistemi):** En iyi servis karşılayan üç oyuncunun rakipten gelecek servise göre pozisyon almalarıdır (Görsel 1.3.49).

• **İki Kişi ile Karşılama:** Hücumda katılacak üç oyuncunun servis karşılamadığı sistemdir (Görsel 1.3.50).

Oyun Kurma Düzeni

• **Pasör Kaçırma:** Pasör kaçırma organizasyonunun asıl amacı, rakipten gelen servis atışını ilk karşılayan kişinin pasör olmasını engellemektir. İlk topu pasörün almaması, pasörün kendine atılacak olan ikinci topu verimli kullanmasını sağlayacaktır. Çünkü pasör voleybolda hücum organizasyonlarını yöneten oyuncudur. Her dizilişte pasör kaçırma yapılır. Hücumu organize etmek, hücum organizasyonunu rakip takım blokçuları ve savunması karşısında daha avantajlı hâle getirebilmek için uygulanır. Ayrıca hücum çeşitlerini ve hücum eden oyuncu sayısını arttırabilmek için pasör kaçırılır.

• **Pasör Önde:** Hücumda pasörün 2, 3 ve 4 numaralı bölgelerde bulunduğu düzendir.

• **Pasör Arkada:** Hücumda pasörün 1, 6 ve 5 numaralı bölgelerde bulunduğu düzendir.

Hücum Düzeni

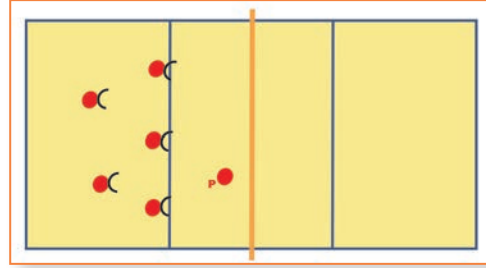
• **Çabuk Hücum:** Pasörün alçak ve hızlı attığı toplara yapılan hücumdur.

• **Yüksek Hücum:** Pasörün yüksek attığı toplara yapılan hücumdur. Bu hücum şekli paralel, çapraz ve arka alan hücumu şeklinde olabilir.

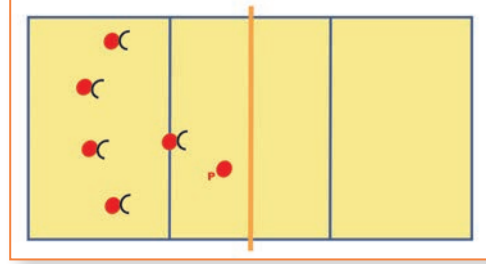
Hücum Dublajı Sistemleri

• **2-3 Hücum Dublajı:** Hücum edilen bölgede iki oyuncunun hücum edilen yere yaklaşip diğer üç oyuncunun geride olduğu dublaj sistemidir (Görsel 1.3.51).

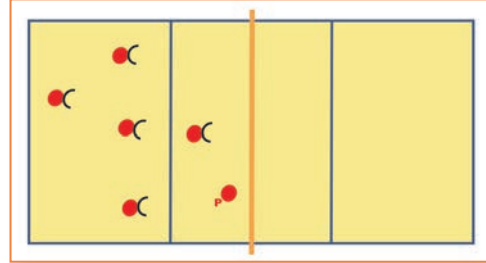
• **3-2 Hücum Dublajı:** Hücum edilen bölgede üç oyuncunun hücum edilen yere yaklaşip diğer iki oyuncunun geride olduğu dublaj sistemidir (Görsel 1.3.52).



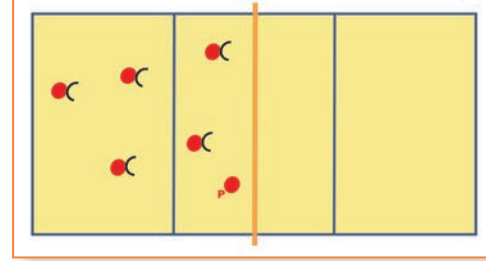
Görsel 1.3.47



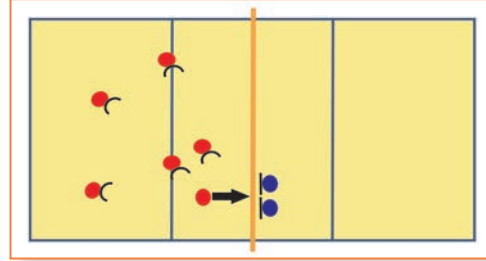
Görsel 1.3.48



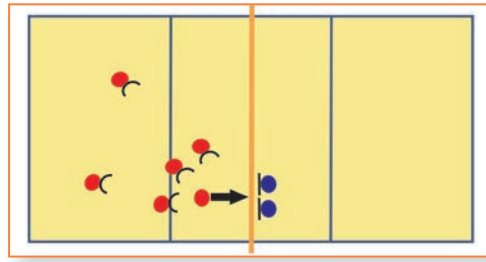
Görsel 1.3.49



Görsel 1.3.50



Görsel 1.3.51



Görsel 1.3.52



Uygulama Zamanı

Öğrencileri iki gruba ayırınız. Bir grubu bir sahada, diğer grubu diğer sahada bulunan 4 numaralı bölgeye sırayla hücum edecek şekilde yerleştiriniz. Her iki grupta birer pasör belirleyiniz. Her iki sahaya da belirli bölgelere hedefler yerleştiriniz. Komut vererek, öğrencilerin pasöre top atıp, pasörden dönen topa file üzerinden vurarak topu hedeflere denk getirecek şekilde hücum etmesini sağlayınız. Hücum eden öğrencinin sıranın sonuna geçmesini söyleyiniz. Belirlenen sürede en çok hedefi vuran takımı oyunun kazananı ilan ediniz.



Bu uygulamanın amacı öğrencilerin yardımlaşma ve öz denetimin önemini kavramasını sağlamaktır.

Alıştırma

- Öğrencilerden yukarı attıkları topa file üzerinden hücum yapmalarını isteyiniz.
- Öğrencileri her iki sahada eşit olacak şekilde art arda sıraya geçirin. Bir taraftaki grubun pas atmasını, diğer grubun atılan pasla hücum etmesini sağlayınız. Daha sonra öğrencileri yer değiştirerek alıştırmaı sürdürünüz.
- Öğrencilerden bir pasör seçiniz. Pasörün ortada sürekli pas atmasını söyleyiniz. Öğrencilerin 4, 3 ve 2 numaralardan atılan pasa sürekli hücum etmesini isteyiniz.
- Topu ortadaki manşet alacak öğrenciye atınız. Öğrencinin topu manşetle pasöre göndermesini söyleyiniz. Pasörün 4, 3 ve 2 numarada bulunan öğrencilere pas atmasını ve bu öğrencilerin file üzerinden hücum etmesini sağlayınız.

Aşağıdaki soruları etkileşimli tahtada öğrencilere göstererek öğrencilerin cevaplamasını sağlayınız.

Sınama

1. Önceden belirlenmiş hedeflere ulaşmak için var olan kaynakların en doğru şekilde kullanılması amacıyla plan oluşturulmasına denir.
2. Beklenen sonuçlara ulaşmak amacıyla kullanılan yöntemlere denir.
3. Savunma oyuncularının hücum oyuncularını bire bir kontrol altında tutmasına denir.
4. Oyuncuların bulundukları bölgeyi savunmasına denir.
5. Topu kapmak amacıyla hareketlenen savunma oyuncusuna destek olacak şekilde arkasında pozisyon alınmasına denir.
6. Hentbolda savunma oyuncularının tek elle hücum oyuncusuna farklı şekillerde uyguladığı savunma şekline denir.
7. Hentbolda oyuncuların bir kısmının bölge savunması, bir kısmının da adam adama savunma yaptığı savunma sistemine denir.
8. Hentbolda hücum oyuncusunun kanat bölgesinden rakip alana top ile girmesine denir.
9. Voleybolda 4 oyuncu servis karşılarken 1 oyuncunun pasör olarak kaçtığı ve 1 oyuncunun da kısa topları karşıladığı sisteme sistemi denir.
10. Voleybolda rakipten gelen servis atışını, ilk karşılayan oyuncunun pasör olmasının önlenmesine denir.

Ad :
 Soyadı :
 Sınıf :
 Numara :

9. Sınıf Öğrenci Gözlem Formu

Hareket Stratejileri ve Taktikleri

Ölçütte belirlenen davranışları öğrencinin ne derecede öğrendiğini, belirlenen alana işaretleyiniz.

Davranışlar

1: Çok Zayıf, 2: Zayıf,
 3: Orta, 4: İyi, 5: Çok İyi

Strateji kavramını açıklar.

1 2 3 4 5

Taktik kavramını açıklar.

Basketbolda uygulanan savunma, hücum strateji ve taktiklerini açıklar.

Futbolda uygulanan savunma, hücum strateji ve taktiklerini açıklar.

Hentbolda uygulanan savunma, hücum strateji ve taktiklerini açıklar.

Voleybolda uygulanan savunma, hücum strateji ve taktiklerini açıklar.

9. Sınıf Öğretmen Kontrol Listesi

Hareket Stratejileri ve Taktikleri

Alt öğrenme alanının uygulanması sırasında yapılan çalışmaların ne kadarının gerçekleştirilip gerçekleştirilemediğiyle ilgili görüşlerinizi uygun olan kutucuğa işaretleyiniz.

Evet

Hayır

Strateji ve taktiğin önemi açıklandı.

Strateji ve taktik arasındaki ilişki açıklandı.

Spor dallarına özgü savunma ve hücum taktikleri açıklandı.

Basketbolda savunma ve hücum taktikleri açıklandı. Bu taktikler uygulandı.

Futbolda savunma ve hücum taktikleri açıklandı. Bu taktikler uygulandı.

Hentbolda savunma ve hücum taktikleri açıklandı. Bu taktikler uygulandı.

Voleybolda savunma ve hücum taktikleri açıklandı. Bu taktikler uygulandı.

Ad :
 Soyadı :
 Sınıf :
 Numara:

10. Sınıf Öğrenci Gözlem Formu

Hareket Stratejileri ve Taktikleri

Ölçütte belirlenen davranışları öğrencinin ne derecede öğrendiğini, belirlenen alana işaretleyiniz.

Davranışlar

1: Çok Zayıf, 2: Zayıf,
3: Orta, 4: İyi, 5: Çok İyi

Strateji kavramını açıklar.

Taktik kavramını açıklar.

Basketbolda adam adama savunma ve set hücumu kavramını açıklar.

Futbolda markaj ve genişlik kavramlarını açıklar.

Hentbolda adam adama savunma kavramını açıklar ve temel duruşu yapar.

Voleybolda blok ve dublaj sistemlerini açıklar.

1 2 3 4 5

10. Sınıf Öğretmen Kontrol Listesi

Hareket Stratejileri ve Taktikleri

Alt öğrenme alanının uygulanması sırasında yapılan çalışmaların ne kadarının gerçekleştirilip gerçekleştirilemediğiyle ilgili görüşlerinizi uygun olan kutucuğa işaretleyiniz.

Evet

Hayır

Strateji kavramı açıklandı.

Taktik kavramı açıklandı.

Basketbolda adam adama savunma ve set hücumu kavramı açıklandı.

Futbolda markaj ve genişlik kavramları açıklandı.

Hentbolda adam adama savunma kavramı açıklandı ve temel duruşun nasıl yapılacağı gösterildi.

Voleybolda blok ve dublaj sistemleri açıklandı.

Ad :
 Soyadı :
 Sınıf :
 Numara:

11. Sınıf Öğrenci Gözlem Formu

Hareket Stratejileri ve Taktikleri

Ölçütte belirlenen davranışları öğrencinin ne derecede öğrendiğini, belirlenen alana işaretleyiniz.

Davranışlar

1: Çok Zayıf, 2: Zayıf,
 3: Orta, 4: İyi, 5: Çok İyi

1 2 3 4 5

Strateji kavramını açıklar.

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Taktik kavramını açıklar.

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Basketbolda alan savunması ve hızlı hücum kavramını açıklar.

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Futbolda kademe kavramını açıklar ve nasıl olduğunu gösterir.

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Hentbolda bölge savunması ve bireysel hücumu açıklar.

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Voleybolda servis karşılama ve oyun kurma düzenlerini açıklar.

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

11. Sınıf Öğretmen Kontrol Listesi

Hareket Stratejileri ve Taktikleri

Alt öğrenme alanının uygulanması sırasında yapılan çalışmaların ne kadarının gerçekleştirilip gerçekleştirilemediğiyle ilgili görüşlerinizi uygun olan kutucuğa işaretleyiniz.

Evet

Hayır

Strateji kavramı açıklandı.

☐ ☐

Taktik kavramı açıklandı.

☐ ☐

Basketbolda alan savunması ve hızlı hücum kavramı açıklandı.

☐ ☐

Futbolda kademe kavramı açıklandı ve nasıl olduğu gösterildi.

☐ ☐

Hentbolda bölge savunması ve bireysel hücum açıklandı.

☐ ☐

Voleybolda servis karşılama ve oyun kurma düzenleri açıklandı.

☐ ☐

Ad :
 Soyadı :
 Sınıf :
 Numara :

12. Sınıf Öğrenci Gözlem Formu

Hareket Stratejileri ve Taktikleri

Ölçütte belirlenen davranışları öğrencinin ne derecede öğrendiğini, belirlenen alana işaretleyiniz.

Davranışlar

1: Çok Zayıf, 2: Zayıf,
3: Orta, 4: İyi, 5: Çok İyi

Strateji kavramını açıklar.

Taktik kavramını açıklar.

Basketbolda alan savunmasında yapılan dizilişleri açıklar.

Futbolda destek kavramını açıklar ve nasıl olduğunu gösterir.

Hentbolda dizilişleri açıklar ve grup hücumu yapar.

Voleybolda hücum düzenlerini ve dublajlı sistemleri açıklar.

1 2 3 4 5

12. Sınıf Öğretmen Kontrol Listesi

Hareket Stratejileri ve Taktikleri

Alt öğrenme alanının uygulanması sırasında yapılan çalışmaların ne kadarının gerçekleştirilip gerçekleştirilemediğiyle ilgili görüşlerinizi uygun olan kutucuğa işaretleyiniz.

Evet

Hayır

Strateji kavramı açıklandı.

Taktik kavramı açıklandı.

Basketbolda alan savunmasında yapılan dizilişler açıklandı.

Futbolda destek kavramı açıklandı ve nasıl yapılacağı gösterildi.

Hentbolda dizilişler açıklandı ve grup hücumunun nasıl yapılacağı gösterildi.

Voleybolda hücum düzenleri ve dublajlı sistemler açıklandı.

ÖĞRENME ALANI

2. AKTİF VE SAĞLIKLI HAYAT

ALT ÖĞRENME ALANLARI

2.1. DÜZENLİ FİZİKSEL ETKİNLİK

2.2. FİZİKSEL ETKİNLİK KAVRAMLARI,
İLKELERİ VE İLGİLİ HAYAT
BECERİLERİ

2.3. KÜLTÜREL BİRİKİMLERİMİZ VE
DEĞERLERİMİZ

2.4. SPOR BİLİNCİ VE
ORGANİZASYONLARI





Alt öğrenme
alanı karekodu

2.1. DÜZENLİ FİZİKSEL ETKİNLİK

2.1.1. HAYAT BOYU EGZERSİZ

2.1.1. HAYAT BOYU EGZERSİZ

2.1.1.1. Sağlıklı Hayat

Neler Öğretilecek?

- 9.2.1.1.1. Sağlıklı hayatın önemini açıklar.
- 10.2.1.1.1. Sağlıklı hayat için düzenli fiziksel etkinlikler yapar.

Öğrencileri Derse Hazırlama

Öğrencilere sağlıklı yaşayan bir insan ile sağlıklı yaşamayan bir insanın hayat kalitesi arasında ne gibi farklar olduğunu sorunuz.

Spor ve Hayat

Aşağıdaki metni öğrencilerinize okuyunuz. Öğrencilerinizin metin hakkındaki fikirlerini alınız.

Ahmet ÖRKEN (1993, TÜRKİYE)

Bisiklet sporuna başladığı yıllarda ailesinin geçimini sağlamak için dönercide çalıştığını ifade eden Örken, bugün bunu bisiklet ile yaptığını söylemektedir. Sporcu, 2008 yılında başladığı bisiklet sporunda çeşitli başarılar elde etmiştir. Bu spora başladığı ilk yıl her renkten 12 madalya kazanmıştır. 2009 yılında saate karşı ve yol yarışı branşlarında Balkan şampiyonu olmayı başarmıştır. 2010 yılında İsviçre’de aldığı bir buçuk yıllık eğitimin ardından Portekiz’de yapılan Gençler Pist Bisikleti Avrupa Şampiyonası’nda altın madalya kazanmıştır. Ayrıca dört kez Türkiye Zamana Karşı Bisiklet Yarışı şampiyonluğu elde eden sporcu, 2. Uluslararası Kuzey Kıbrıs Bisiklet Turu’nda da birinci olmuştur. 2016 Rio Olimpiyatları’nda ülkemizi temsil eden sporcu, en büyük hayalinin Fransa turunda yarışmak olduğunu belirtmektedir. Örken, profesyonel kıta takımında yarışan ilk Türk bisikletçi olma unvanına sahiptir.

Sağlıklı Hayat: Dünya Sağlık Örgütü (WHO), sağlığı yalnızca sakatlık ya da hastalığın olmaması durumu değil, fiziksel, sosyal ve ruhsal açıdan iyi olma hâli olarak açıklamaktadır. Bireylerin ruhsal, bedensel, psikolojik ve sosyal olarak tam bir iyilik hâlinde olmaları için sağlıklı yaşamaları gerekmektedir. Sağlıklı hayat ise bireyin sağlığını etkileyen tüm davranışlarını kontrol etmesi, günlük aktivitelerini sağlığını olumlu yönde etkileyecek şekilde düzenlemesi olarak ifade edilebilir. Böylece bireyin hayat kalitesi artar ve kişi, daha sağlıklı bir hayat sürebilir. Ancak günümüz toplumlarında teknolojik gelişmelere bağlı olarak insanlar hareketsiz (sedanter) bir hayat sürmeye başlamıştır. Teknolojik imkânlarının olmadığı zamanlarda insanlar; ihtiyaçlarını beden gücüyle hallederken teknolojik gelişmelerle birlikte ihtiyaçlarını, kolay bir şekilde karşılar hâle gelmiş ve hareketsiz bir hayat ortaya çıkmıştır. Bunun sonucunda artan hareketsiz birey sayısı ile birlikte çeşitli hastalıklara yakalanma riski de gün geçtikçe artmaya başlamıştır. Hareketsiz hayat sonucunda hipertansiyon, kalp-damar hastalıkları, kolesterol, osteoporoz, kanser, obezite vb. hastalıklar meydana gelmektedir.

Hipertansiyon ve Egzersiz: Kanın damar duvarlarına yaptığı basınca hipertansiyon denmektedir. Hipertansiyonun nedenleri arasında aşırı miktarda tuz kullanımı, stres, hareketsiz hayat tarzı vb. sebepler gösterilebilir. Hipertansiyonun önlenmesi için ve tedavisi aşamasında düzenli egzersiz önemli bir yer tutmaktadır. Ayrıca egzersiz, stresin azalmasını sağlayarak tansiyonun düşmesine yardımcı olur (Görsel 2.1.1).

Kalp-Damar Hastalıkları ve Egzersiz: Kalp, kanı vücuda pompalayan ve organların işlevinin devam etmesini sağlayan hayati bir organdır. Bireylerde kötü yaşam koşulları ve sağlıksız hayat biçimlerine bağlı olarak çeşitli kalp ve damar hastalıkları (damar sertliği, kalp krizi vb.) oluşabilir. Egzersizin kalp ve damar hastalıklarının önlenmesi ve tedavi edilmesi sürecinde de önemli yeri bulunmaktadır. Egzersizin kalbe olan faydalarına bakıldığında kalp debisinin artması, kalp damarlarının genişlemesi ve kalp kaslarının güçlenmesine bağlı olarak kalp hastalığı riskini önemli ölçüde düşürdüğü bilinmektedir. Ayrıca egzersizin kan basıncını ve dinlenme durumundaki kalp atım hızını azalttığı bilinmektedir. Yapılan araştırmalarda fiziksel aktivite kalp hastalıkları sebebiyle oluşan ölüm riskini azalttığı tespit edilmiştir (Görsel 2.1.2).

Osteoporoz ve Egzersiz: Osteoporoz, kemik dokusunun yapısının bozulması sonucu ortaya çıkan bir iskelet hastalığıdır. Kemik yapısının bozulması ile kemiğin kırılabilirliği artar. Yapılan egzersizler ile birlikte kemik kitlesinin güçlenmesi sağlanır. Böylece kemik dokusunda meydana gelebilecek bozulmalar önlenabilir. Kemik kitlesinin korunabilmesi ve geliştirilebilmesi amacıyla bütün yaş gruplarında egzersizlerin gerekliliği çalışmalarda vurgulanmaktadır (Görsel 2.1.3).



Görsel 2.1.1

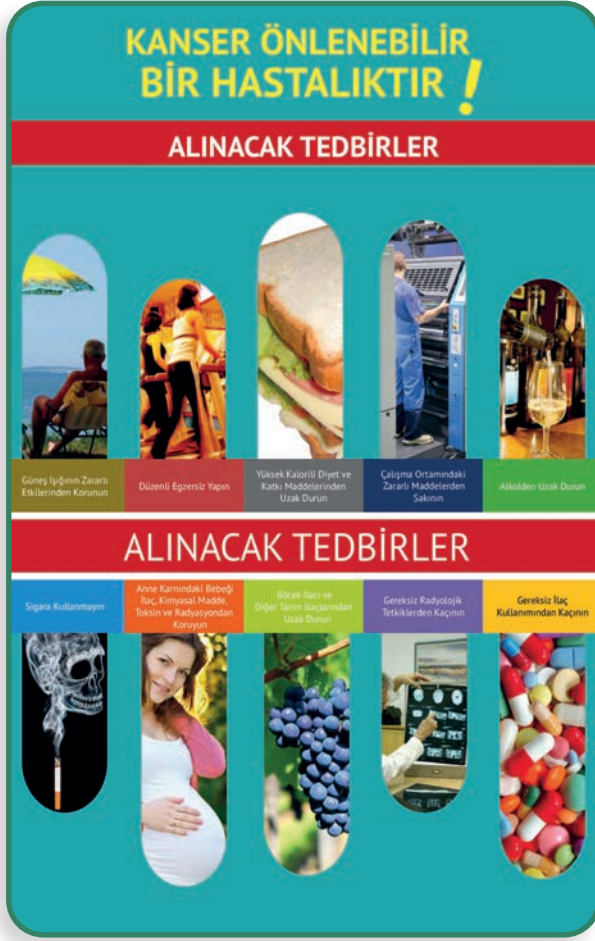


Görsel 2.1.2



Görsel 2.1.3





Görsel 2.1.4



Görsel 2.1.5

Sınama

- Öğrencilerden düzenli fiziksel etkinlik yapmanın hayat kalitesine olan olumlu etkileri ile ilgili bir çalışma yapmasını isteyiniz. Yapılan çalışmaların bir rapor hâline getirilip sınıfta paylaşılmasını sağlayınız.

Kanser ve Egzersiz: Kanser bir organ ya da dokudaki hücrelerin düzensiz olarak bölünüp çoğalmasıyla beliren kötü urlara denir. Kanser vücudumuzun çeşitli bölgelerindeki hücrelerin kontrolsüz çoğalması ile 100'den fazla hastalık grubunu oluşturmaktadır. Düzenli egzersizin başta meme kanseri olmak üzere birçok kanser türü riskini azalttığı bilimsel çalışmalarla kanıtlanmıştır. Kanserden korunma konusunda egzersizin sağladığı en büyük etki, kilo kontrolünü sağlaması ve özellikle organlardaki yağlanmayı en aza indirmesidir (Görsel 2.1.4).

Hastalıklara yakalanma riskinin azaltılması ve hastalıkların tedavi sürecinde egzersiz ve fiziksel etkinlikler kullanılabilir. Fiziksel etkinlikler, günlük hayat içinde kas ve eklemlerin kullanılarak enerji tüketimi ile gerçekleşen, kalp ve solunum hızını artıran ve farklı şiddetlerde uygulanabilen aktiviteler olarak tanımlanmaktadır (Görsel 2.1.5).

Fiziksel etkinlikler; bireyin fizyolojik, psikolojik ve sosyal yönden iyi olmasını sağlayarak hastalıklardan korunmasına ayrıca kemik, kas ve eklem sağlığının daha iyi hâle gelmesine yardımcı olur. Sportif etkinliklere katılmak; bireylerin bedensel ve ruhsal gelişimi, sosyalleşmesi ve sağlıklı yaşayabilmesi için oldukça önemlidir. Bunun için her yaşta insanın rahatça yapabileceği açma-germe, yürüyüş, hafif tempolu koşu, yüzme ve bisiklete binme gibi egzersizler günlük hayat içinde yapılabilir. Ancak yapılacak egzersizlerin temel özellikleri şunlar olmalıdır:

- Düzenli ve sürekli olmalıdır.
- Isınma, soğuma ve germe egzersizlerini içermelidir.
- Bireyin istekleri, yaşam koşulları ve psikolojik durumu göz önünde bulundurulmalıdır.
- Egzersizlerin şiddeti, süresi, sıklığı; birey için uygun olmalı ve gerektiğinde egzersizin seviyesi düşürülmelidir.
- Egzersizin amaçları belirlenmeli, egzersiz kişinin kapasitesine uygun ve özelleştirilebilir olmalıdır.
- Bireyin ilgisini çekecek, zevkli ve kolay uygulanabilir olmalıdır.



2.1.1.2. Fiziksel Uygunluk

Neler Öğretilecek?

- 9.2.1.1.2. Fiziksel uygunluğu geliştirmek için düzenli fiziksel etkinlikler yapmanın önemini açıklar.
- 11.2.1.1.1. Fiziksel uygunluğu geliştirmek için düzenli fiziksel etkinlikler yapar.

Öğrencileri Derse Hazırlama

Fiziksel uygunluğun insan psikolojisine etkilerinin sınıfta tartışılmasını sağlayınız.



Spor ve Hayat

Aşağıdaki metni öğrencilerinize okuyunuz. Öğrencilerinizin metin hakkındaki fikirlerini alınız.

Sergio OLIVA (1941, KÜBA)

Spor hayatına halterci olarak başlayan Sergio Oliva (Sercio Oliva), daha sonra vücut geliştirme sporuna yönelerek hayatının en önemli adımlarından birini atmıştır. Vücut geliştirme sporcusu olan Oliva, üç kez Mr. Olympia (Mistır Olimpia) unvanını kazanmış ve bu unvanı yıllarca koruyarak bu sporun en iri hacimli vücuda sahip sporcularından biri olmuştur. 56 cm'lik kol, 76 cm'lik uyluk ve bunları ayıran 71 cm'lik ölçüleriyle ince bir bele sahiptir. 178 cm uzunluğunda ve yarışma kilosu 102-111 kg arasında olan sporcu, kas kütlesi ve kondisyonun standartlarını yükselten ve Mr. Olympia unvanını kazanan ilk siyahi sporcudur. Oliva yalnızca kendi ölçülerine ait bir poz ortaya çıkarmıştır. Bu poz için kollar baş üzerinde dümdüz uzatılır ve eller yumruk yapılarak dışarı doğru çevrilir. "Zafer Pozu" adı verilen bu poz, bu sporu yapanlar tarafından kullanılmaktadır.



Görsel 2.1.6



Görsel 2.1.7

Fiziksel Uygunluk: Kişinin çalışma kapasitesini ifade eden bir kavramdır. Fiziksel uygunluğu yüksek olan kişi, yorulmadan uzun süre hareket edebilen kişidir. Bireyin fiziksel, psikolojik ve sosyal açıdan tam bir iyilik hâlinde olması için günlük fiziksel aktivitelerini gerçekleştirmesi fiziksel uygunluğun gelişmesine fayda sağlayacaktır. Yapılan fiziksel aktiviteler ile vücut sistemleri günlük aktivite performansını verimli ve sağlıklı bir şekilde yerine getirebilir. Fiziksel uygunluğun amacı, sağlık problemlerini en aza indirmek ve böylece sağlıklı bir hayat sürmektir. Fiziksel uygunluk; kalp-solunum sistemi dayanıklılığı, esneklik, kas kuvveti, kas dayanıklılığı ve vücut kompozisyonuna oldukça faydalıdır. Bireyin çalışma kapasitesini ifade eden fiziksel uygunluğun esneklik, kuvvet, dayanıklılık, sürat, koordinasyon, denge gibi bileşenleri bulunmaktadır. Fiziksel uygunluk bu bileşenlerin uyum içinde hareket etmesini ve geliştirilmesini içerir.

Esneklik: Eklemlerin en geniş açıda hareket edebilmesidir. Estetik açıdan iyi bir görünüm ve sağlıklı hayat için esneklik önemlidir. Egzersizlerden önce ve sonra yapılan esnetme hareketleri, kas ağrıların ve vücutta oluşan yorgunluğun azalmasını sağlamaktadır. Ergenlikte kemik gelişiminin hızlı olması ve kasların bu gelişimi geriden takip etmesi sonucu esneklik kaybı oluşabilmektedir. Oluşan esneklik kaybı sonucunda dizlerde meydana gelen ağrıların en aza indirilmesi, sakatlığı önlemesi ve performansın artırılması amacı ile germe egzersizlerinin yapılması bu dönemde oldukça önemlidir. Yapılan araştırmalarda tüm yaşlarda kızların erkeklerden daha esnek olduğu gözlemlenmiştir (Görsel 2.1.6).

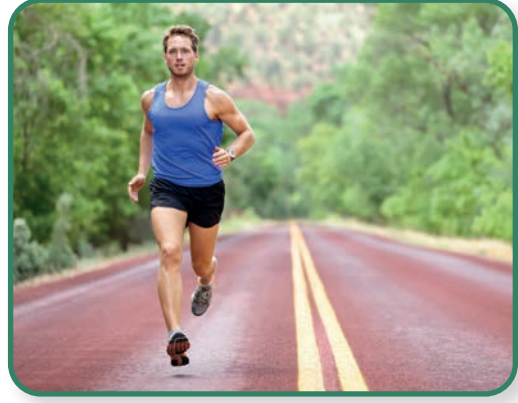
Kuvvet: Dirence karşı koyabilme yeteneğine kuvvet denir. Kuvvet, hareketlerin en iyi şekilde yapılabilmesi ve sakatlık riskinin en aza indirilmesi açısından önemlidir. Yapılan kuvvet çalışmaları ile kaslar arasındaki koordinasyon sağlanarak kas performansı artırılabilir. Böylece sportif becerilerin en üst düzeye getirilmesi sağlanabilir. Ergenlik dönemine kadar kızlar ile erkekler arasında kuvvet açısından bir farklılık görülmemesine rağmen ergenlik döneminden sonra erkekler lehine bir farklılık olduğu tespit edilmiştir (Görsel 2.1.7).

Dayanıklılık: Organizmanın yorgunluğa karşı koyabilme gücüne dayanıklılık denir. Dayanıklılığı yüksek olan birey, yorgunluk hissi oluşmadan uzun süre egzersiz yapabilir. Egzersizdeki performansın artması için dayanıklılık çalışmalarına önem verilmelidir (Görsel 2.1.8).

Sürat: En kısa sürede bir yerden başka bir yere hareket edebilme yeteneğine sürat denir. Süratin yüksek olabilmesi için kas ve sinir sistemindeki koordinasyon çok önemlidir. Becerideki verimi arttırabilmek için de sürat önemli bir etmendir. Sürat, daha çok kalıtsal olarak bireylere aktarılan bir yetenek olsa da süratin çalışmalarla geliştirilebilme imkânı da bulunmaktadır (Görsel 2.1.9).

Koordinasyon: İskelet-kas ve merkezî sinir sisteminin uyumlu bir şekilde çalışmasına koordinasyon denir. İyi bir koordinasyon, hareketin en az enerjiyle en yüksek performansta sonuçlandırılmasını sağlamaktadır. Özellikle karmaşık becerilerin öğretiminde koordinasyon çok önem taşımaktadır. Örneğin; futbolda top süren oyuncunun aynı anda rakibi kontrol etmesi ve uygun durumda olan takım arkadaşlarının pozisyonlarını takip etmesi iyi bir koordinasyona bağlıdır (Görsel 2.1.10).

Denge: Vücudun bulunduğu konumu ve duruşunu korumasına denge denir. Bireyin sportif beceri gerektiren hareketleri yaparken korumak zorunda olduğu vücut duruşu bulunmaktadır. Birey bu duruşu koruyamadığı zaman hareket performansı düşebilir. Örneğin; sporcu, jimnastik hareketlerini yaparken düşme sırasında vücut, konumunun değişmesinden dolayı, dengesizlik yaşayabilir. Birey, bu dengesizliği vücut yapıları sayesinde giderir ve vücudu olması gereken konuma getirerek dengeyi sağlar (Görsel 2.1.11).



Görsel 2.1.8



Görsel 2.1.9



Görsel 2.1.10



Görsel 2.1.11

252, 253 ve 254. sayfalarda verilen örnek plank hareketleri ve karın egzersizlerini fotokopi ile çoğaltarak öğrencilere dağıtınız. Öğrencilerinizin spor geçmişleri ile ilgili bir değerlendirme yapınız. Öğrencilerin uygun planlama ve uygun zamanlarda bu egzersizleri uygulamalarını sağlayınız.

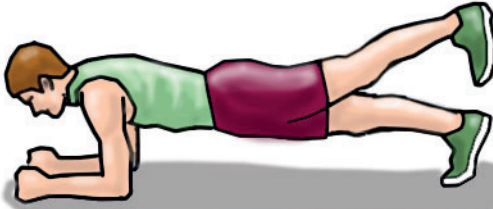
Fiziksel uygunluk, yapılacak fiziksel etkinlikler ile geliştirilebilir. Böylece bireyin daha sağlıklı ve kaliteli bir hayat sürmesi sağlanabilir. Bunun için bireyler düzenli olarak kendilerine uygun şiddetteki egzersizleri uygulayabilir. Düzenli olarak uygulanabilecek fiziksel aktiviteler, üst ve alt bölgeleri geliştirmek amacı ile iki farklı şekilde gerçekleştirilebilir. Vücudun üst bölgelerinin gelişmesi ve güçlenmesi amacıyla plank hareketleri ve karın egzersizleri verilebilirken vücudun alt bölgelerinin gelişmesi ve güçlenmesi amacıyla bacak egzersizleri verilebilir (Görsel 2.1.12, 2.1.13, 2.1.14).



1 dakika beklenir.



30 saniye beklenir.



30 saniye sağ ayak, 30 saniye sol ayak ile beklenir.



30 saniye sağ kol, 30 saniye sol kol ile beklenir.



30 saniye beklenir.



1 dakika beklenir.



Hareket 10 kez tekrarlanır.



Hareket 10 kez tekrarlanır.



Hareket 12 kez tekrarlanır.



Hareket 20 kez tekrarlanır.



Hareket 20 kez tekrarlanır.

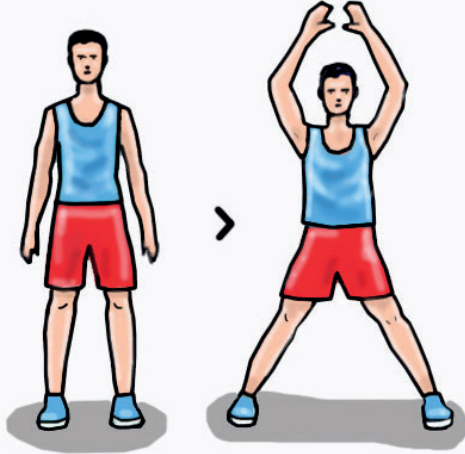


Hareket 10 kez tekrarlanır.

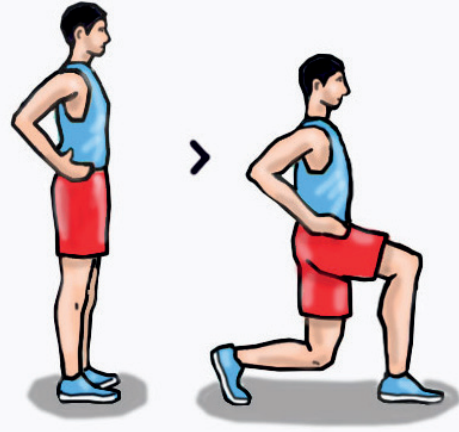


Hareket 10 kez tekrarlanır.

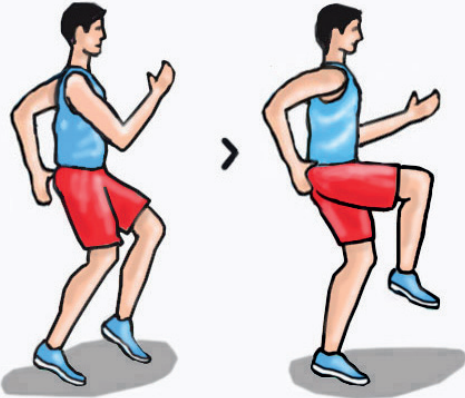
Görsel 2.1.13



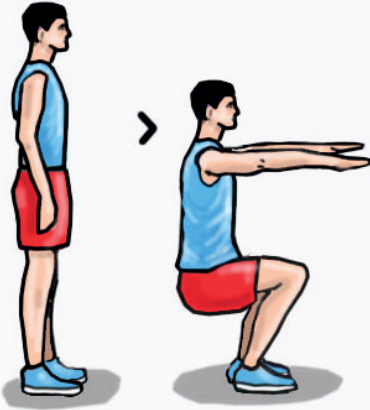
Hareket 12 kez tekrarlanır.



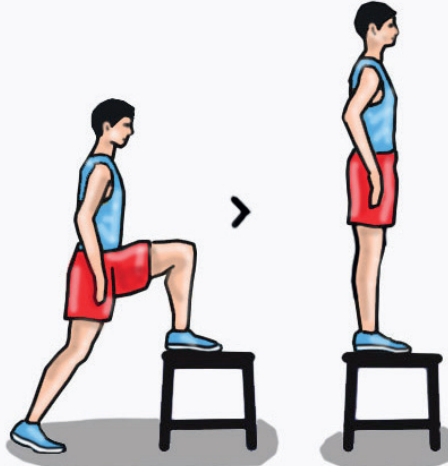
Hareket 10 kez tekrarlanır.



Hareket 12 kez tekrarlanır.



Hareket 10 kez tekrarlanır.



Hareket 10 kez tekrarlanır.

Sınama

Görsel 2.1.14

Fiziksel uygunluk bileşenlerinin neler olduğunu öğrencilere sorarak bu bileşenlerin açıklanmasını sağlayınız.



2.1.1.3. Hayat Boyu Spor

Neler Öğretililecek?

- 10.2.1.1.2. Hayat boyu spor için çevresindeki fırsatları kullanır.

Öğrencileri Derse Hazırlama

Öğrencilere “Düzenli egzersiz yapıyor musunuz? Neden?” sorularını yöneltiniz.

Spor ve Hayat

Aşağıdaki metni öğrencilerinize okuyunuz. Öğrencilerinizin metin hakkındaki fikirlerini alınız.

Ernestine SHEPHERD (1936, ABD)

“Süper Babaanne” lakaplı Ernestine Shepherd (Ernestine Şapırt), dünyanın en yaşlı vücut geliştirme sporcusu olarak 2010-2011 sezonunda Guinness Rekorlar Kitabı'na girmiştir. 56 yaşına kadar hayatında hiç egzersiz yapmamış olan Ernestine, vücut geliştirmeye başladıktan sonra düzenli olarak egzersiz yapmaya başlamıştır. Her gece 02.30'da uyanarak 10 mil yürüyen ve 07.30-11.30 saatleri arasında sa-
londa egzersiz yapan 81'lik Süper Babaanne âdeta yaşlanmaya meydan okumaktadır.

Spor; fiziksel, zihinsel, ruhsal ve sosyal yönlerden bireyin iyi olmasını sağlayan ayrıca eğlenmek, sosyalleşmek, stres atmak ve sağlıklı olmak gibi farklı amaçlarla yapılan fiziksel etkinliklerdir. Günümüzde teknolojinin ilerlemesi, hareketsiz bir hayata sebep olmaktadır. Bireyler bu hareketsiz hayat içinde sağlıklarını korumak ve günlük hayatın getirdiği stresten uzaklaşmak için spora yönelmektedir. Devletler de belirledikleri spor politikaları ile vatandaşların spor yapmasını sağlamaktadır. Böylece sağlıklı bireylerin sağlıklı bir toplum oluşturması hedeflenmektedir. Bunun için eğitimde sportif faaliyetler zorunlu ve seçmeli olarak öğretim programlarında yerini almaktadır. Temel hareket becerilerini ailede yapmaya başlayan çocuk, okulda verilen dersler sayesinde sportif becerilerini geliştirmektedir. Ancak örgün eğitimde verilen dersler ve tanınan imkânlar ile spor yapan öğrenciler, mezun olduktan sonra spordan uzaklaşabilmektedir. Hayat boyu spor felsefesinin temelinde her yaştan bireyin sportif aktivitelere katılması gerekliliği vurgulanmaktadır. Küçükten büyüğe bütün bireylerin sporla ilgilenmesi, fiziksel ve ruhsal sağlığa fayda sağlamanın yanında bireylerin sosyalleşmesine ve eğlenceli zaman geçirmesine katkıda bulunmaktadır. Sporun sağladığı bu faydalar doğrultusunda her birey kendine uygun bir sportif aktiviteyi gerçekleştirebilmektedir. Genç yaştaki bireyler daha üst düzeyde enerji gerektiren ve yorgunluk oluşturan sportif etkinliklere katılabilirken ileri yaştaki bireyler daha hafif düzeydeki aktivitelere katılabilirler. Bireylerin egzersize katılmasında dikkate alınmaları gereken bazı durumlar vardır:



Görsel 2.1.15

- Egzersize yemek yedikten en az bir saat sonra başlanmalıdır.
- Egzersizden önce kafein alınmamalıdır.
- Hastalık dönemlerinde egzersize ara verilmelidir.
- Egzersize başlamadan önce ve egzersizden sonra germe egzersizleri yapılmalıdır.
- Egzersizden önce, sonra ve egzersiz sırasında bol bol su içilmelidir (Görsel 2.1.15).
- Egzersizin şiddeti ilk etapta hafif olmalıdır. Egzersiz devam ettikçe egzersizin şiddeti artırılabilir.
- Egzersizin süresi, sıklığı ve şiddeti iyi ayarlanmalıdır. Vücutta yorgunluk oluştuğunda egzersiz, hemen bırakılmamalı tempo düşürülerek yavaş yavaş bitirilmelidir.
- Spordan sonra aşırı sıcak suyla yıkanmaktan kaçınılmalıdır.
- Daha çok aerobik egzersizler tercih edilmelidir.
- Doktor kontrolünden geçilmeden egzersize başlanılmamalıdır.

Egzersize ayrı bir zaman ayırmak yerine egzersizi hayatın akışı içinde kullanmak daha faydalı olacaktır. Günlük hayat içerisinde zorunlu zaman dilimlerinden (uyku, iş, okul, yemek yemek, özel ihtiyaçlar vb.) dolayı serbest zaman bulma zorluğu oluşabilmektedir. Bu yüzden spora ayrılan zaman azalmaktadır. Spor yapmamanın insan hayatında sebep olacağı zararlardan kurtulmak amacıyla gün içinde gidilecek yerlere yürüyerek gitmek, asansöre binmek yerine merdivenleri kullanmak sağlık açısından faydalı olacaktır. Ayrıca hayat boyu spor yapmanın ve egzersizlere katılmanın sağlık için birçok faydası bulunmaktadır:

- Yağların erimesi ve kasların gelişmesini sağlar.
- Solunum sistemini güçlendirir ve sindirim sisteminin daha iyi çalışmasını sağlar.
- Kalp-damar sistemini güçlendirir ve kötü kolesterolün düşmesini sağlar.
- Eklemelerin ve vücudun güçlenmesi sağlar.
- Kalorinin yakılmasını sağlayarak şişmanlığı önler.
- Stresin atılmasını sağlayarak psikolojik olarak bireyi rahatlatır.

Hayat boyu spor olarak birçok fiziksel aktivite yapılabilir. Bireyler fiziksel durumlarına ve zamanlarına uygun olarak birçok farklı fiziksel aktivite ile ilgilenilebilir. Ancak fazla yormayacak egzersizlerin tercih edilmesi, bireylerin egzersize devamlılığı açısından önemlidir. Bu sebeple germe egzersizleri, yürüyüş, hafif tempolu koşu, bisiklet sürme (Görsel 2.1.16), yüzme (Görsel 2.1.17) gibi fiziksel etkinlikler düzenli olarak yapılabilir. Yürüme ve hafif tempolu koşu egzersizlerine yavaş bir tempoda başlanıp şiddeti giderek artırılabilir. Adımlar ritmik ve tempolu olmalıdır. Yürüme ya da koşu mesafesi, süresi ve kalp atım sayısı günlük olarak kaydedilmelidir. Yapılan fiziksel etkinliklerin düzenli olabilmesi için haftada en az 2-3 kez tekrarlanması gerekmektedir. Kalp sağlığını korumak için egzersizin haftada 3-5 kez orta şiddette 20-30 dakika yapılması uygun görülmektedir. Diğer aerobik egzersizlerle karşılaştırıldığında yürüme ve koşmanın oksijen tüketimi en fazla olan egzersizlerden olduğu görülmektedir. Bilim insanları, koşunun kas grubunu en fazla çalıştıran spor ve en sağlıklı egzersiz türü olduğunu belirtmektedir. Ayrıca yapılan egzersizler mutluluk hormonlarının salgılanmasını sağlar.

Yürüme ya da koşu sırasında güneşli veya soğuk havalarda baş mutlaka sıcaklığa ve soğuğa karşı korunmalıdır. Egzersiz sırasında iskelet sistemi ve iç organlar sallanır. Bu etkinin en aza indirilmesi için koşulan zeminin yumuşak olması gerekmektedir. Yürüyüş ve koşu egzersizleri, aşırı şişman olan ve omurga rahatsızlığı bulunan bireylerde sağlık problemleri oluşturabilir. Ayrıca yürüyüş ve koşu sırasında bireyin rahatça hareket edebilmesi için eşofman ve ayakkabı gibi malzemelerin iyi seçilmesi gerekmektedir. Bireylerin rahat bir şekilde istedikleri zaman diliminde spor yapabilmeleri için yetkililer tarafından yürüyüş alanlarının bulunduğu parklar yapılmaktadır. Yürüyüş alanlarının dışında basketbol, voleybol ve futbol oynamaya elverişli alanlar ve bazı egzersizlerin yapılabilmesi için spor aletleri de toplumun spor yapabilmesi için parkların mevcut alanları içerisinde yer almaktadır.

Bunun dışında tesisleşme konusunda yeni yapıların oluşturulması, bireylerin farklı spor branşlarını yapabilmeleri konusunda olanak sağlamaktadır. Her yaş grubuna yönelik olarak yapılan havuz, tenis kortu, stadyum gibi sportif alanlar bireylerin spor yapmaları için değerlendirebilecekleri yerler olarak görülmektedir.



Görsel 2.1.16



Görsel 2.1.17

Sınama

Öğrencilere “Egzersizin günlük yaşantıya olumlu etkileri nelerdir?” sorusunu yönelterek konunun sınıfta tartışılmasını sağlayınız.



2.1.1.4. Bilinçsiz Spor Yapmanın Zararları

Neler Öğretilcek?

- 12.2.1.1.1. Bilinçsiz spor yapmanın sağlık açısından zararlarını açıklar.

Öğrencileri Derse Hazırlama

Öğrencilere fazla spor yapmanın vücuda ne gibi zararları olduğunu ve bunun nedenlerini sorunuz.

Spor ve Hayat

Aşağıdaki metni öğrencilerinize okuyunuz. Öğrencilerinizin metin hakkındaki fikirlerini alınız.

Kobe BRYANT (1978, ABD)

Ailesinin İtalya'ya taşınması sebebiyle spora 6 yaşındayken futbol ile başlayan Kobe Bryant (Kobe Brayn), İtalya'da kalmaya devam etselerdi futbola devam edip profesyonel olacağını belirtmiştir. ABD'ye taşındıktan sonra basketbol oynamaya başlayan sporcu, 1997 yılında şmaç yarışmasını kazanarak dikkatleri üzerine çekmiş ve yine o yıl en genç All-Star ilk 5'ine seçilmiştir. Kobe, bir maçta 81 sayı atarak Lakers (Leykürs) tarihinin bir maçta en çok sayı atan oyuncusu olmuştur. Los Angeles Lakers takımında şutör gard pozisyonunda oynayan Amerikalı NBA oyuncusu; 2000, 2001 ve 2003 yıllarında NBA şampiyonu olmuştur. Yaptığı bir açıklamada maçtan önce ve sonra yapılan ağrı kesici iğnelerle oynadığını; kırık elle, burkulmuş bilekle, yırtılmış omuzla, şişmiş dizle oynadığını belirtmiştir. Kobe, birçok başarısının yanında sakatlığı olmasına rağmen çıktığı maçlar sebebiyle uzun süre karşılaşmalardan uzak kalmıştır.

Bilinçsiz Yapılan Spor: Spor yapmanın insan sağlığına olan faydaları bilinmektedir fakat bilinçsiz bir şekilde yapılan spor da sağlık açısından bir o kadar tehlike oluşturmaktadır. Çünkü bilinçsiz yapılan spor kalbi yormaktadır (Görsel 2.1.18). Özellikle yaz aylarında kısa sürede forma girmeye çalışmak, egzersizdeki şiddetin yükseltilmesine sebep olmaktadır. Egzersizin şiddeti arttıkça kalbin çalışma yükü de artmaktadır. Böyle bir çalışma kapasitesine hazır olmayan kalpte çeşitli rahatsızlıklar ortaya çıkmaktadır.

Dünya Sağlık Örgütü, haftada dört gün en az yarım saat yapılan egzersizin kalp sağlığı için faydalı olduğunu belirtmektedir. Ancak yüksek şiddette yapılan egzersizlerde kalp sağlığı olumsuz etkilenebilmektedir. Bireyler spora başlamadan önce mutlaka sağlık kuruluşlarına giderek gerekli kontrolleri yaptırmalıdır. Çünkü spor esnasında bireyin oksijen ihtiyacı on iki kata kadar artmaktadır. Bu da kalbin daha fazla kan pompalamasına sebep olmaktadır. Böylece kalp, daha fazla efor sarf etmekte ve kalbin iş yükü artmaktadır. Eğer egzersiz, düzenli olarak yapılır ve egzersizin şiddeti bireye göre ayarlanırsa kalbi güçlendirdiği görülecektir. Ancak egzersize bilinçsiz bir şekilde ağır şiddette başlanır ve egzersiz böyle devam ettirilirse kalp rahatsızlıkları riski görülebilir. Ayrıca egzersize ısınmadan başlamak da sakatlıkların ve çeşitli rahatsızlıkların oluşmasına sebep olabilir (Görsel 2.1.19). Isınma ile vücut sıcaklığı artmakta ve kaslar egzersize hazırlanmaktadır. Isınmadan yüksek şiddetteki bir egzersize başlandığında kalbin iş yükü artmaktadır. Buna bağlı olarak kalp duvarları kalınlaşmakta ve kalbi besleyen damarlar sıkışmaktadır. Bu durum kalpte ritim bozukluklarına yol açarak ölümcül sonuçlar doğurabilir.

Yüksek şiddette uzun süreli olarak gerçekleştirilen çalışmalar, sporcularda sürantrenmana sebep olabilmektedir. Sürantrenman, uzun süreli performans yetersizliğidir. Çalışma ve dinlenme aralıklarının yetersiz ve dengesiz olması, sürantrenmanı oluşturan en büyük sebepler olarak görülmektedir. Sürantrenman, aşırı yüklenmeden dolayı oluşabildiği gibi yorgunluğu arttıran sebeplerden de meydana gelebilmektedir. Yorgunluğun nedenleri şunlardır:



Bilgi Notu



WHO: Dünya Sağlık Örgütü



Görsel 2.1.18



Görsel 2.1.19

Kimyasal Sebepler: Enerji ihtiyacını karşılayan üç farklı sistem bulunmaktadır. Bunlar; aerobik sistem, anaerobik sistem ve ATP-CP sistemi- dir. Aerobik sistemde enerji, oksijen kullanılarak karşılanırken anaerobik sistemde enerji, oksijensiz ortamda karşılanır. ATP-CP sistemi ise kısa süreli yüksek şiddet gerektiren aktivitelerde (sıçrama, süratli çıkış gibi) kullanılır. Enerjinin anaerobik yolla karşılanması sonucunda vücutta laktik asit oluşur. Laktik asit vücutta yorgunluğa sebep olarak performansı düşürür.

Fizyolojik Sebepler: Su ve tuz kaybı, beslenme yetersizliği veya dengesiz beslenme gibi sebeplerle metabolizmanın çalışma kapasitesi düşebilir.

Psikolojik Sebepler: Bireyin gün içinde yaşadığı korku, heyecan, stres, üzüntü gibi olumsuz duygular sonucunda performansı düşürücü etkiler ortaya çıkabilir.

Çevresel Sebepler: Bireyin spor yaptığı ortamdaki olumsuz uyarıcılar, performansı düşürücü etki yapabilir. Bulunulan ortamın sıcak, nemli, gürültülü olması bireyi olumsuz yönde etkileyebilir.

Ayrıca sürantrenmanın oluşmasında başka etmenler de etkilidir. Örneğin; yüklenmelerin çok çabuk arttırılması, uzun bir dinlenmeden sonra birden ağır yüklenmelerin yapılması, yetersiz uyku, düzensiz günlük hayat, aşırı kafein kullanımı gibi çeşitli etmenler sürantrenmana sebep olmaktadır. İfade edilen bütün bu etmenler ve doğru antrenman yönteminin uygulanamaması sonucunda sporcularda kronik yorgunluk oluşabilir. Sporcuların doğru planlama yapılmadan, doğru antrenman yöntemleri uygulanmadan yeterli bilgiye sahip olmayan antrenörler tarafından eğitilmesi; bireyi spordan kopma noktasına getirebilir. Sürantrenmanın belirlenbilmesi için istirahat nabızı ve vücut ağırlığı sürekli olarak kontrol edilmelidir. Sürantrenmanı önlemek için şu önlemler alınabilir:

- Bir süre antrenmanlara ara verilebilir.
- Antrenmanların şiddeti, süresi, sıklığı ve sayısı gözden geçirilebilir.
- Kaslardaki gerilimi ve yorgunluğu azaltmak için uzman kişiler tarafından masaj yapılabilir.
- Günlük kalori gereksinimini karşılayacak kadar kalori alınıp yenilenme sürecine destek olması amacıyla karbonhidrat açısından yüksek, protein ve yağ bakımından ise düşük besinli gıdalar tüketilebilir (Görsel 2.1.20).



Görsel 2.1.20

Sınama

Öğrencilere “Sürantrenmanın vücuda zararları nelerdir?” sorusunu yönelterek öğrencilerin bu konu hakkında bildiklerini anlatmasını sağlayınız.



2.1.1.5. Hareketsiz Hayatın Vücut Sağlığına Zararları

Neler Öğretilcek?

- 12.2.1.1.2. Hareketsiz hayatın vücut sağlığı açısından zararlarını açıklar.

Öğrencileri Derse Hazırlama

Öğrencilere “Teknolojik aletlerle ne kadar zaman geçiriyorsunuz?” sorusunu yöneltiniz.

Spor ve Hayat

Aşağıdaki metni öğrencilerinize okuyunuz. Öğrencilerinizin metin hakkındaki fikirlerini alınız.

Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı 65 Yaş Üstü Profesyonel Yetişkin Gençler Bocce Ligi; 2016-2017 sezonunda ilk kez düzenlenen, Türkiye genelinde huzurevlerinde kalan 65 yaş üstü 700 kişinin yer aldığı, bocce yarışma ligidir. Bakanlığın “Aktif Yaşlanma” politikası doğrultusunda huzurevlerinde kalan 65 yaş üstü bireylerin hareketsiz hayattan uzak kalması ve hareketsizliğin zararlarından uzak tutulması amacıyla kurulan bir ligdir. Sakatlanma riskinin az olması sebebi ile ve bu yaştaki bireylerin sağlıklı ve eğlenceli şekilde hareket edebilmesi için bocce branşı seçilmiştir. Dönemin Aile ve Sosyal Politikalar Bakanı Fatma Betül Sayan Kaya “Yaşlılarımızın hem psikolojik hem fiziksel açıdan sağlıklarını koruyarak hayatlarını idame ettirmeleri için farklı farklı spor faaliyetleri gerçekleştiriyoruz, bocce de bunlardan birisidir.” demiştir. Dünyada bir ilk olarak başlatılan lige 45 ilden 78 huzurevinde yaşamakta olan 700 kişi katılmıştır.

Teknolojinin günümüzdeki gibi gelişmediği zamanlarda insanlar, bedensel aktiviteler sayesinde hayatlarını daha sağlıklı devam ettirmekteydi. Ancak zamanla gelişen teknoloji nedeniyle insanlar bütün işlerini bilgisayar başında halledebilmektedir (Görsel 2.1.21). Özellikle gençler zamanlarının büyük bir bölümünü bilgisayar, televizyon ya da oyun konsolu ile geçirmektedir. Bu da çeşitli hastalıkların daha küçük yaşlarda görülme riskini arttırmaktadır. Hareketsizlik, çeşitli hastalıklara sebep olmasının yanında özellikle son dönemlerde yeni bir hastalık grubunun (hareket azlığı hastalıkları) ortaya çıkmasına neden olmuştur. Hareketsizlik, özellikle kalp-damar hastalıklarına sebep olmaktadır. Ayrıca teknolojik aletlerin karşısında saatler geçiren bireylerin doğal vücut duruşunda olmamalarından dolayı vücut yapılarında çeşitli bozukluklar da meydana gelmektedir. Vücudun normal duruşu (postür), kas-iskelet



Görsel 2.1.21



Görsel 2.1.22

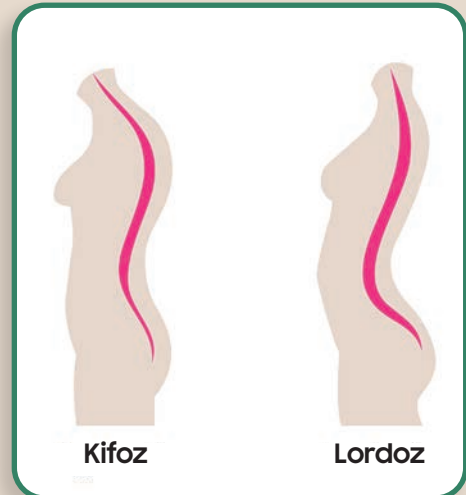
Sınama

Teknolojik aletlerle çok zaman geçirmenin vücut şekline verdiği zararları öğrencilere sorarak bu konu hakkında öğrencilerin tartışmasını sağlayınız.

sisteminde bir zorlanma olmadan vücudun normal eğriliklerinin korunduğu duruştur. Normal postürde baş dik ve ilerde, göğüs ve omuzlar dik, karın düz pozisyonda olmalıdır (Görsel 2.1.22). Oturuş pozisyonunda ise bel ve sırt dik olmalıdır. Normal postürde durulmaması sonucunda hareketsizliğin getirdiği iskelet bozuklukları, kas ve eklem problemleri sıkça görülebilir. Uzun süre bilgisayar başında yanlış oturulması ve bilgisayar ekranına uygun mesafeden bakılmaması sonucunda duruş bozuklukları oluşabilir. Özellikle kamburluk (kifoz), çukur bel (lordoz), arkaya eğik bel ve omuzların düşmesi sık olarak karşılaşılan hastalıklardandır (Görsel 2.1.23).

Kifozun oluşma sebebi, sırt kaslarının hareket yapmamaya bağlı olarak güçsüzleşmesidir. Buna bağlı olarak duruş bozukluğuna sebep olur. Uzun süre uygun pozisyonda olmadan bilgisayar, televizyon ya da konsol başında vakit geçiren bireyler kifozun belirtileri olan boyun, sırt ve omuz ağrıları gibi rahatsızlıklarla karşılaştıklarında bir an önce egzersize başlamalıdır.

Lordoz, beldeki normal olan çukurluğun artmasıdır. Karın, kalça ve sırt kaslarındaki güçsüzleşme sonucunda bel çukurluğu rahatsızlığı oluşmaktadır. Arkaya eğik bel duruş bozukluğu ise kalçaların önde dizlerin ise geride olması durumudur. Bu duruş bozukluğunda sırt belirgin ve göğüs kafesi öndedir. Vücut ağırlığının ayağın ön kısmında olmasından dolayı bel, boyun, sırt ve omuz ağrıları görülebilir.



Görsel 2.1.23

Aşağıdaki soruları etkileşimli tahtada öğrencilere göstererek öğrencilerin cevaplamalarını sağlayınız.

Sinama

1. Yalnızca sakatlık ya da hastalığın olmaması durumu değil, fiziksel, sosyal ve ruhsal açıdan iyi olma hâline denir.
2. İnsan sağlığını etkileyen tüm davranışların kontrol edilmesi ve düzenli fiziksel egzersiz yapılmasına denir.
3. Günlük hayat içerisinde kas ve eklemler kullanılarak yapılan, sağlığı olumlu yönde etkileyen ve farklı şiddette uygulanabilen aktivitelere denir.
4. Kişinin çalışma kapasitesini ifade eden kavrama denir.
5. Eklemlerin en geniş açıda hareket edebilmesine denir.
6. Dirence karşı koyabilme yeteneğine denir.
7. Yorgunluğa karşı koyabilme gücüne denir.
8. Uzun süreli performans yetersizliğine denir.
9. Kas–iskelet sisteminde bir zorlanma olmadan vücudun normal eğriliklerini koruyarak yapılan duruşa denir.
10. Beldeki normal çukurluğun artmasına denir.

Ad :
 Soyadı :
 Sınıf :
 Numara :

9. Sınıf Öğrenci Gözlem Formu

Düzenli Fiziksel Etkinlik

Ölçütte belirlenen davranışları öğrencinin ne derecede öğrendiğini, belirlenen alana işaretleyiniz.

Davranışlar

1: Çok Zayıf, 2: Zayıf,
3: Orta, 4: İyi, 5: Çok İyi

Sağlıklı hayatın önemini açıklar.

1 2 3 4 5

Egzersizin sağlıkla olan ilişkisini açıklar.

Fiziksel uygunluk kavramını açıklar.

Fiziksel uygunluğu geliştirmek için düzenli fiziksel etkinlikler yapmanın önemini açıklar.

Hayat boyu spor kavramını açıklar.

9. Sınıf Öğretmen Kontrol Listesi

Düzenli Fiziksel Etkinlik

Alt öğrenme alanının uygulanması sırasında yapılan çalışmaların ne kadarının gerçekleştirilip gerçekleştirilemediğiyle ilgili görüşlerinizi uygun olan kutucuğu işaretleyerek belirtiniz.

Evet

Hayır

Sağlıklı hayatın önemi açıklandı.

Egzersizin sağlıkla olan ilişkisi açıklandı.

Fiziksel uygunluk kavramı açıklandı.

Fiziksel uygunluğu geliştirmek için düzenli fiziksel etkinlikler yapmanın önemi açıklandı.

Hayat boyu spor kavramı açıklandı.

Ad :
 Soyadı :
 Sınıf :
 Numara :

10. Sınıf Öğrenci Gözlem Formu

Düzenli Fiziksel Etkinlik

Ölçütte belirlenen davranışları öğrencinin ne derecede öğrendiğini, belirlenen alana işaretleyiniz.

Davranışlar

1: Çok Zayıf, 2: Zayıf,
3: Orta, 4: İyi, 5: Çok İyi

1 2 3 4 5

Sağlıklı hayat için düzenli fiziksel etkinlikler yapar.

--	--	--	--	--

Hayat boyu spor için çevresindeki fırsatları kullanır.

--	--	--	--	--

Egzersiz temel özelliklerini açıklar.

--	--	--	--	--

Fiziksel uygunluğun bileşenlerini açıklar.

--	--	--	--	--

10. Sınıf Öğretmen Kontrol Listesi

Düzenli Fiziksel Etkinlik

Alt öğrenme alanının uygulanması sırasında yapılan çalışmaların ne kadarının gerçekleştirilip gerçekleştirilemediğiyle ilgili görüşlerinizi uygun olan kutucuğu işaretleyerek belirtiniz.

Evet

Hayır

Sağlıklı hayat için düzenli fiziksel etkinlikler yapıldı.

--	--

Hayat boyu spor için çevredeki fırsatların kullanılması için bilgilendirme yapıldı.

--	--

Egzersiz temel özellikleri açıklandı.

--	--

Fiziksel uygunluğun bileşenleri açıklandı.

--	--

Ad :
 Soyadı :
 Sınıf :
 Numara :

11. Sınıf Öğrenci Gözlem Formu

Düzenli Fiziksel Etkinlik

Ölçütte belirlenen davranışları öğrencinin ne derecede öğrendiğini, belirlenen alana işaretleyiniz.

Davranışlar

1: Çok Zayıf, 2: Zayıf,
3: Orta, 4: İyi, 5: Çok İyi

1 2 3 4 5

Fiziksel uygunluğu geliştirmek için düzenli fiziksel etkinlikler yapar.

--	--	--	--	--

Egzersize katılmada dikkat edilmesi gereken durumları bilir.

--	--	--	--	--

Egzersizin hangi şiddette ve ne kadar yapılması gerektiğini bilir.

--	--	--	--	--

Sürantrenman kavramını açıklar.

--	--	--	--	--

11. Sınıf Öğretmen Kontrol Listesi

Düzenli Fiziksel Etkinlik

Alt öğrenme alanının uygulanması sırasında yapılan çalışmaların ne kadarının gerçekleştirilip gerçekleştirilemediğiyle ilgili görüşlerinizi uygun olan kutucuğu işaretleyerek belirtiniz.

Evet Hayır

Fiziksel uygunluğu geliştirmek için düzenli fiziksel etkinlikler yapıldı.

--	--

Egzersize katılmada dikkat edilmesi gereken durumlar konusunda bilgilendirme yapıldı.

--	--

Egzersizin hangi şiddette ve ne kadar yapılması gerektiği ile ilgili bilgilendirme yapıldı.

--	--

Sürantrenman kavramı açıklandı.

--	--

Ad :
 Soyadı :
 Sınıf :
 Numara :

12. Sınıf Öğrenci Gözlem Formu

Düzenli Fiziksel Etkinlik

Ölçütte belirlenen davranışları öğrencinin ne derecede öğrendiğini, belirlenen alana işaretleyiniz.

Davranışlar

1: Çok Zayıf, 2: Zayıf,
3: Orta, 4: İyi, 5: Çok İyi

1 2 3 4 5

Bilinçsiz spor yapmanın sağlık açısından zararlarını açıklar.

--	--	--	--	--

Yorgunluğa sebep olan durumları açıklar.

--	--	--	--	--

Sürantrenmanı önleme yollarını bilir.

--	--	--	--	--

Hareketsiz hayatın vücut sağlığı açısından zararlarını açıklar.

--	--	--	--	--

12. Sınıf Öğretmen Kontrol Listesi

Düzenli Fiziksel Etkinlik

Alt öğrenme alanının uygulanması sırasında yapılan çalışmaların ne kadarının gerçekleştirilip gerçekleştirilemediğiyle ilgili görüşlerinizi uygun olan kutucuğu işaretleyerek belirtiniz.

Evet

Hayır

Bilinçsiz spor yapmanın sağlık açısından zararları açıklandı.

--	--

Yorgunluğa sebep olan durumlar açıklandı.

--	--

Sürantrenmanının önlenmesi konusunda bilgilendirme yapıldı.

--	--

Hareketsiz hayatın vücut sağlığı açısından zararları açıklandı.

--	--



Alt öğrenme
alanı karekodu

2.2. FİZİKSEL ETKİNLİK KAVRAMLARI, İLKELERİ VE İLGİLİ HAYAT BECERİLERİ

2.2.1. SERBEST ZAMAN ETKİNLİKLERİ

2.2.2. FİZİKSEL GELİŞİM GÖZLEMİ

2.2.3. TEMEL SAĞLIK BİLGİSİ

2.2.1. SERBEST ZAMAN ETKİNLİKLERİ

2.2.1.1. Serbest Zaman Kavramı

Neler Öğretilecek?

- 9.2.2.1.1. Serbest zaman kavramını açıklar.
- 10.2.2.1.1. Serbest zaman ve spor ilişkisini açıklar.
- 11.2.2.1.1. Serbest zaman etkinliklerinin birey açısından yararlarını açıklar.
- 11.2.2.1.2. Serbest zaman etkinliklerinin sosyal hayata etkisini açıklar.
- 12.2.2.1.1. Kendisi için uygun olan serbest zaman etkinliklerine katılır.

Öğrencileri Derse Hazırlama

Öğrencilere serbest zamanın ne demek olduğunu ve onların serbest zamanlarını nasıl değerlendirdiğini sorunuz.

Spor ve Hayat

Aşağıda metni öğrencilerinize okuyunuz. Öğrencilerinizin metin hakkındaki fikirlerini alınız.

Dr. Glenn CUNNINGHAM (1909, ABD)

Büyük bir yangın sonrasında kardeşini kaybeden Glenn Cunningham (Glenn Kanninghim), yaşanan bu olay sonucunda bacaklarını da kaybetme tehlikesiyle karşı karşıya kalmıştır. Doktorlar, yangından sonra Glenn'in alt ekstremitelerinin kullanılamaz durumda olduğunu ve hayatı boyunca sakat kalabileceğini belirtmiştir. Ancak Glenn, bacaklarını eski hâline döndürmek için mücadele etmeye başlamıştır. Glenn, bir gün tekerlekli sandalyeden kendini atıp çitlere kadar kendisini sürüklemiş ve yürüme konusundaki kararlılığını göstermiştir. Glenn, zamanla yürümeye ve koşmaya başlayarak doktorlarını ve ailesini şaşırtmayı başarmıştır. Sağlığına kavuşmak amacıyla başladığı fiziksel etkinlikler, Glenn'in yaşama tutunmasını sağlamış ve 1934 yılının Şubat ayında New York'un ünlü Madison Square Garden (Medisin Sukuvar Gardın) meydanında yapılan 1.500 metre yarışlarında Glenn'e 4 dakika 8 saniyelik skor ile dünyanın en hızlı adamı olma unvanını kazandırmıştır. Ayrıca Glenn, aynı yarışmada yüz yılın sporcusu unvanını alma başarısını da göstermiştir.

Serbest Zaman: Yeme, içme, uyku, ulaşım gibi zorunlu ihtiyaçlara ayrılan zamanın ve çalışma zamanının dışında kalan zaman dilimlerini ifade etmektedir. İnsanlar, en eski uygarlıklardan bu yana tarihin her döneminde serbest zaman dilimlerine sahip olmuştur. Serbest zaman denildiğinde akla ilk olarak yenilenme ve tazelenme anlamlarına gelen, rekreasyon kavramı gelmektedir. Rekreasyon; bireylerin serbest zaman dilimlerinde özgür iradeleri ile yalnız ya da grupla eğlenmek, dinlenmek, yenilenmek ve mutlu olmak gibi farklı amaçlarla yaptığı etkinlikleri ifade etmektedir (Görsel 2.2.1, 2.2.2, 2.2.3). Rekreasyon, bireylerin eğlenme ve dinlenme gibi ihtiyaçlarının karşılanması için gereklidir. Serbest zaman ve rekreasyon kavramları genellikle birlikte anılsa da serbest zaman içinde yapılan her etkinlik rekreasyon olarak adlandırılmamaktadır. Bir orman mühendisinin ölçüm amaçlı ormanda yürüyüş yapması ya da bir insanın iş görüşmesine gitmek için yürümesi rekreasyon olarak gösterilmemektedir. Bu sebeple serbest zaman içinde gerçekleştirilen etkinliklerin rekreasyon etkinliği olarak değerlendirilebilmesi için bazı özelliklere sahip olması gerekmektedir.

Rekreasyonun Temel Özellikleri

- Rekreasyon etkinlikleri gönüllü olarak seçilmeli ve bu etkinlikler özgür iradeyle yapılmalıdır.
- Bireye özgürlük hissi vermelidir.
- Etkinliklere devam etme zorunluluğu bulunmamalıdır.
- Etkinlikler, bireylerin serbest zamanları içinde gerçekleştirilmelidir.
- Her yaştan bireyin katılımını sağlayacak şekilde geniş bir yelpazede olmalıdır.
- Bireyin kendisini ifade edebileceği ve yaratıcılık becerilerini geliştirebileceği nitelikte olmalıdır.
- Etkinliklere katılanlar için bireysel ve toplumsal fayda sağlamalıdır.
- Toplumun kültürel ve sosyal yapısına uygun olmalıdır.



Görsel 2.2.1



Görsel 2.2.2



Görsel 2.2.3



Görsel 2.2.4



Görsel 2.2.5



Görsel 2.2.6



Görsel 2.2.7



Görsel 2.2.8

Serbest zaman etkinlikleri her kesimden insanın ilgi ve ihtiyaçlarına cevap verecek şekilde gerçekleştirilmelidir. Farklı toplumsal statüde bulunan, farklı ilgi ve ihtiyaçları olan insanların etkinliklere katılabilmesi için serbest zaman etkinlikleri çeşitli alanları kapsayacak şekilde sınıflandırılmıştır:

- Spor etkinlikleri (takım, doğa, mücadele, alan, zihin sporları, bireysel sporlar vb.) (Görsel 2.2.4)
- Oyunlar
- Müzik etkinlikleri (orkestra, solo, koro, konser vb.) (Görsel 2.2.5)
- Danslar (halk oyunları, ritmik danslar vb.) (Görsel 2.2.6)
- Doğa etkinlikleri (piknik, kamp, ağaçlandırma çalışması vb.) (Görsel 2.2.7)
- Bilimsel ve kültürel etkinlikler (bilimsel tartışmalar, panel, kongre, tiyatro vb.)
- Beceri gerektiren ve sanatsal etkinlikler (resim, fotoğraf, grafik, ahşap vb.) (Görsel 2.2.8)

2.2.1.1.1. Serbest Zaman Etkinliklerinin Bireye Yararları

Serbest zaman etkinlikleri; bireylerin sosyal, fiziksel ve ruhsal gelişimine katkıda bulunur. Özellikle gençlerin sahip oldukları heyecan ve enerji sebebiyle farklı alanlarda etkinliklere katılarak enerjilerini atmaları; fiziksel ve zihinsel iyileşmeleri, sosyalleşmeleri, kötü alışkanlıklardan uzak kalmaları ayrıca güzel vakit geçirmeleri açısından oldukça önemlidir. Bu sayede sağlıklı ve mutlu yetişen bir neslin iyi davranışlar gösterme eğilimi artacaktır.

Serbest zaman; spor yapmak, pikniğe gitmek, kamp kurmak, sinemaya gitmek gibi olumlu etkinliklerle değerlendirilebileceği gibi kötü alışkanlıklara sebep olacak etkinliklerle de geçirilebilir. Bilgisayar bağımlılığına neden olacak derecede bilgisayarda vakit geçirmek, kötü alışkanlıklara sebep olacak ortamlarda bulunmak bireylere kötü zemin hazırlar. Gençlerin spora yönlendirilmesi, sportif serbest zaman etkinliklerini yapmaları konusunda teşvik edilmesi; olumlu özelliklerinin gelişmesine yardımcı olacaktır. Serbest zaman etkinlikleri bireysel ve toplumsal faydaları sayesinde farklı alanlarda olumlu yönde değişim yaratacaktır.

Serbest zaman etkinliklerinin bireye sağladığı faydalar şu şekilde sıralanabilir:

Fiziksel Sağlığın İyileştirilmesi: Teknolojinin gelişmesiyle birlikte hareketsiz bir hayat tarzına sahip olan bireyler için serbest zaman etkinlikleri, bireylerin harekete geçmesini sağlayan önemli bir araçtır. Serbest zaman etkinlikleri içinde yer alan spor, dans ve hobi gibi etkinliklerin fiziksel sağlığı geliştirmesi açısından oldukça önemli etkileri bulunmaktadır. Özellikle çocuk yaştaki bireyler için Amerikan Ulusal Spor ve Beden Eğitimi Derneğinin 13 Mayıs 1988 tarihinde yayımladığı bildiriye göre ilkokul çocuklarının günde en az 60 dakika spor yapmaları gerekmektedir (Görsel 2.2.9).



Görsel 2.2.9

Ruh Sağlığının İyileştirilmesi: Günlük yaşamın getirdiği olumsuzluklar ya da iş yaşamındaki stresli ortam, bireylerin ruh sağlığını olumsuz yönde etkilemektedir. Bireylerin günlük etkinliklerini monoton bir şekilde tekrar etmesi, hayatı daha sıkıcı hâle getirmektedir. Bireyler, bu sıkıcı ve monoton ortamdaki günlük hayatın stresinden uzaklaşabilmek için serbest zaman etkinliklerine katılmaktadır. Serbest zaman etkinlikleri sayesinde insanlar, üzerlerindeki stresi atıp eğlenceli vakit geçirebilmekte bu sayede mutlu olmaktadır.

Sosyalleşmenin Sağlanması: Günümüz toplumunda bireyler; iş hayatının yoğunluğu, şehir hayatının yabancılaştırma etkisi, trafik sorunu gibi sebeplerle farklılaşan yaşam koşullarının olumsuz etkilerini hissetmektedir. Bireyler, insanlarla etkileşim içinde bulunmaktan çok yalnız bir şekilde vakit geçirmektedir. Bu sebeple günümüz toplumunda bireylerin sosyal etkileşimde bulunma ihtiyacı ortaya çıkmaktadır. Özellikle grup olarak gerçekleştirilen

serbest zaman etkinlikleri, bireylerin tanışmasını ve birbirleri ile etkileşimde bulunmasını sağlayarak bireylerin sosyalleşmesi açısından önemli bir etkidir.

Bireysel Becerilerin Geliştirilmesi: Hobi amacıyla yapılan serbest zaman etkinlikleri, bireylerin yeteneklerinin ortaya çıkmasını ve becerilerinin gelişmesini sağlayabilmektedir. Resim yapma, fotoğraf çekme ya da ahşap boyama gibi serbest zaman etkinliklerinde bireyler, vakitlerini güzel geçirmenin yanında becerilerini de geliştirmektedir (Görsel 2.2.10).

Yaratıcılık Becerilerinin Geliştirilmesi: Serbest zaman etkinliklerine katılmanın yanında bu etkinlikleri planlamak ve farklı biçimlerde ortaya koymak, yaratıcılık becerilerinin gelişmesi noktasında önemlidir. Özellikle sanat içerikli etkinliklerde bir kompozisyon oluşturarak ortaya farklı bir ürün çıkarmak ya da eğitsel bir oyun tasarlamak, serbest zaman etkinliklerinde yaratıcılık becerilerinin gelişmesine iyi birer örnek olmaktadır.

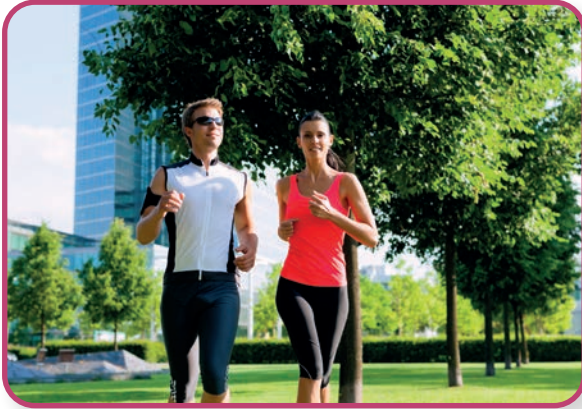
İş Veriminin ve Başarının Arttırılması: Serbest zaman etkinlikleriyle günlük hayatın stresinden uzaklaşarak kendini mutlu hisseden bireyin ruhsal iyiliği, çalışma hayatına yansımakta ve birey bu sayede daha başarılı olabilmektedir. Mutlu olmasıyla iş verimliliği artan birey, çalışma konusunda daha istekli olup daha büyük başarılar elde etmek amacıyla işine daha fazla odaklanabilmektedir.



Görsel 2.2.10



Görsel 2.2.11



Görsel 2.2.12



Görsel 2.2.13

Ekonominin Canlandırılması: Serbest zaman etkinliklerine katılan bireyler, o alandaki üretimi doğrudan ya da dolaylı olarak destekleyerek ekonomik üretimi canlandırmaktadır. Katılmak istenen etkinliğin gerektirdiği malzemelerin satın alınması ekonomiye katkıda bulunmaktadır.

Toplumsal Dayanışma ve Huzurun Sağlanması: Serbest zaman etkinlikleri, toplumun her kesiminden insanın katılabildiği ve ortak bir şekilde eşit fırsatlarla hareket edebildiği toplumsal dayanışma ve huzur ortamını sağlamaktadır. Bu etkinlikler, ortak bir amaç uğruna insanları bir araya getirerek toplumsal kaynaşma ve bütünleşmenin sağlanması noktasında önemli bir araç olmaktadır.

Mutlu Olmanın Sağlanması: Temel ihtiyaçlardan kendini gerçekleştirme basamağına kadar bütün ihtiyaçları karşılanan bireyler, kendilerini mutlu hissetmektedir. Serbest zaman etkinlikleri, bütün bu aşamalarda bireylerin mutlu olmasını sağlayan etkinlik seçenekleri üretmektedir (Görsel 2.2.11).

2.2.1.1.2. Serbest Zamanın Sporla İlişkisi ve Serbest Zaman Etkinliklerine Katılım

Spor alanında serbest zaman etkinliklerine baktığında sportif etkinliklerin bireyleri fiziksel, zihinsel ve psikososyal açıdan rahatlattığı görülmektedir. Sportif etkinlikler yeni arkadaşlık ilişkilerinin kurulmasını, bireyin sosyalleşmesini ve eğlenceli vakit geçirmesini sağlamaktadır. Serbest zamanlarda yapılan sportif etkinlikler, farklı şekillerde sınıflandırılmaktadır. Spor salonunda yapılan bir basketbol maçı kapalı alan serbest zaman etkinliği olarak isimlendirilirken aynı etkinliğin parkta yapılması, açık alan etkinliği olarak ifade edilmektedir. Etkinliklerin yapıldığı yerler; kent sınırları içinde nüfusun yoğun olduğu kesimlerde (park, okul sahası, şehir gibi) (Görsel 2.2.12) yapılırsa kentsel serbest zaman alanı, nüfusu daha az olan bölgelerde (patika, orman, dağ gibi) (Görsel 2.2.13) yapılırsa kırsal serbest zaman alanı olarak belirtilmektedir. Bireyler farklı şekillerde sınıflandırmanın yapıldığı spor faaliyetlerinden kendi yapılarına uygun olanına katılarak sporun olumlu etkilerinden faydalanabilir.

2.2.2. FİZİKSEL GELİŞİM GÖZLEMİ

2.2.2.1. Fiziksel Gelişim Kavramı

Neler Öğretilecek?

- 9.2.2.2.1. Fiziksel gelişimi hakkında bilgi almanın gerekliliğini açıklar.
- 10.2.2.2.1. Fiziksel gelişimi hakkında bilgi almak için periyodik olarak testlere katılmanın önemini açıklar.
- 11.2.2.2.1. Fiziksel gelişimi hakkında bilgi almak için periyodik olarak testlere katılır.
- 11.2.2.2.2. Kendisine uygun fiziksel etkinlik hedefleri belirler.
- 12.2.2.2.1. Fiziksel gelişimi hakkında bilgi almak için periyodik olarak testlere katılır.
- 12.2.2.2.2. Kendisine uygun fiziksel gelişim hedeflerini uygular.

Öğrencileri Derse Hazırlama

Fiziksel gelişimi olumlu yönde etkileyen etmenlerin neler olduğunu sorarak öğrencilerin bu konu hakkında tartışmasını sağlayınız.

Spor ve Hayat

Aşağıdaki metni öğrencilerinize okuyunuz. Öğrencilerinizin metin hakkındaki fikirlerini alınız.

Christian Friedrich JAMPERT (18. yy)

Christian Friedrich Jampert (Kristiyan Firederik Cipert), büyüme ve gelişmeyi antropometrik tekniklerle araştırarak bu konuda çalışma yapan ilk bilim insanı olarak bilinmektedir. Jampert, 1754 yılında hazırladığı “Hayvan Vücudunun Büyümesini Denetleyen Faktörler” başlıklı doktora tezinde canlıların fiziksel büyüme ve gelişmelerini nicelik yönünden araştırmıştır. Yetimhanede yaşayan kız ve erkek çocuklarının da ölçümelerini yapan Jampert, 1 ile 25 yaş arasındaki bireylerin fiziksel büyüme ve gelişimini; bireylerin boy, kilo, kol uzunluğu, baş, kol, göğüs ve karın çevresi ölçülerini alarak incelemiştir.

Gelişim: Döllenmeden başlayarak bireyin bedensel, zihinsel, duygusal, sosyal yönlerden ve dil yönünden büyüme, olgunlaşma ve öğrenmenin etkisiyle sürekli ilerlemesini içeren bir süreçtir. Büyüme, olgunlaşma ve öğrenme olmadan gelişimden söz etmek mümkün değildir. Bir çocuğun bisiklet sürebilmesi ya da ağaca tırmanabilmesi için çocuğun ayaklarının ve ellerinin yeterince büyümesi, kaslarının bunu yapabilecek olgunluğa erişmesi ve bu beceriyi öğrenmiş olması gerekmektedir. Gelişimde bazı ilkeler bulunmaktadır. Bu ilkeler şöyle sıralanabilir:

- Gelişim, kalıtım ve çevreden etkilenmektedir. Bireyin anne ve babasından gelen genler ile sıcaklık, rakım veya kirlleticiler (sigara dumanı, hava kirliliği gibi) bireyin gelişimini etkilemektedir.
- Gelişimde belli yönelimler vardır. Bunlar gelişimin baştan ayağa, içten dışa ve genelden özele doğru olmasıdır. Baştan ayağa ilkesine göre bebeğin önce başı gelişmektedir. Gelişimin içten dışa olması ilkesinde fetüsün önce kalp atışları meydana gelirken omurga daha sonra oluşmaktadır. Gelişimin genelden özele olması ise büyük kas gruplarının kontrolünün küçük kas gruplarından daha önce başlaması olarak belirtilmektedir.
- Gelişimde bireysel farklılıklar söz konusudur. Bireylerin kalıtımı ve yaşadıkları çevre farklı olduğu için gelişim de her bireyde farklı hızda gerçekleşmektedir. Bazı çocuklar; kalıtımın, yaşantıların ve çevrenin etkisiyle bazı davranışları akranlarından daha erken sergileyip emekleyebilir, yürüyebilir ya da konuşabilir.
- Gelişimde kritik dönemler bulunmaktadır. Gelişim sürecinde bazı davranışların belirli zamanlarda kazanılması gerekmektedir. Çocuk bu dönemde bir davranışı kazanmazsa çocuğun daha sonra bu davranışı kazanması çok zordur. Çocuğun konuşması gereken dönemde bu beceriyi kazanmaması, daha sonra bu davranışı hiç yapamamasına sebep olabilmektedir.

- Gelişim nöbetleşe devam eder ve gelişimin hızı her yaşta aynı değildir. Gelişim bir dönemde bir alanda fazlayken diğer dönemde başka bir alanda fazla gelişebilir. Çocuğun okula başladığı yıllarda bilişsel ve sosyal gelişimi daha fazlayken ergenlik döneminde bireylerin fiziksel gelişimi ön plandadır.
- Gelişim sürekli ve belli aşamalar hâlinde gerçekleşir. Gelişimde her bir evre diğer aşama ile ilişkilidir. Gelişim sürecinde her aşama kendinden önceki aşamaya dayalı sonraki aşamanın ise hazırlayıcısıdır.
- Gelişim; fiziksel, zihinsel ve psikososyal gelişmeyi kapsayan bir bütündür. Bireyin her alandaki gelişimi birbiriyle ilişki içindedir. Herhangi bir gelişim alanındaki aksama, diğer gelişim alanını etkileyebilir.

Fiziksel gelişim, bireyin anatomisinde meydana gelen değişimleri ifade etmektedir. Boy uzaması, vücut ağırlığının artması, kol ve bacak uzunluklarının artması fiziksel gelişimi ifade eden durumlardır. Fiziksel gelişim; doğum öncesi, bebeklik (0-2 yaş), ilk çocukluk (0-6 yaş), ikinci çocukluk (6-12 yaş) ve ergenlik (12-18 yaş) dönemleri olmak üzere farklı dönemlerde ele alınmaktadır. Fiziksel gelişim dönemlerinden ergenlik, ortaöğretime devam eden bireylerin yaş aralığını karşılar. Ergenlik dönemindeki fiziksel gelişim incelendiğinde bu dönemin doğum öncesi ve bebeklik döneminden sonra gelişimin en hızlı olduğu dönem olduğu görülmektedir. Ergenliğe giriş yaşı kızlar ve erkeklerde farklıdır. Kız çocuklarında ergenlik belirtilerinin görülmesi ortalama 11-12 yaşları arasındayken erkek çocuklarında bu belirtilerin görülmesi 13-15 yaşları arasındadır. Ergenliğe girişin ilk dönemlerinde hormonlar salgılandığından gelişim hızlıdır. Hormonlar, günlük olarak sentezlenip görevli oldukları dokularda metabolik faaliyetleri etkileyen kimyasal yapılardır. Ergenlik döneminde kız ve erkeklerde farklı hormonlar salgılanmaktadır. Androjenler erkeklik özelliğini kazandırırken östrojenler kadınlık özelliğini kazandıran hormonlardır. Androjenlerin en aktif olanı testosteron, östrojenlerin en aktif olanı progesterondur. Salgılanan hormonlar erkek ve kadında farklı etki oluşturmaktadır. Androjenler erkeklerde kas gücünü arttırmakta, östrojenler ise kadın vücudunun daha yağlı olmasını sağlamaktadır. Testosteron

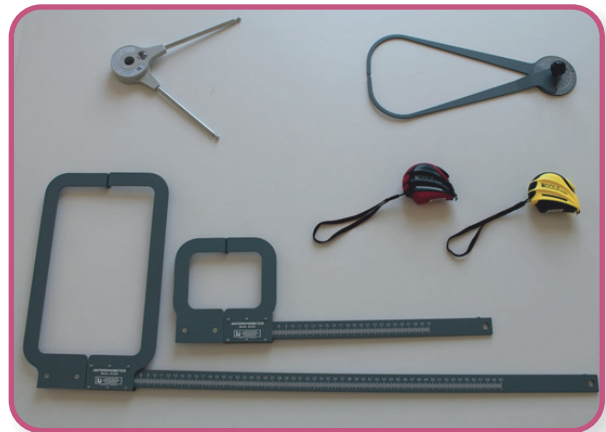
hormonu östrojen hormonuna oranla daha güçlü bir etkiye sahip olduğundan erkeklerde boy uzaması başta olmak üzere genel büyüme daha hızlı gerçekleşmektedir. Bu evrede kızlar yılda ortalama 9 cm uzarken erkekler 10,5 cm uzamaktadır. Ağırlıklar incelendiğinde ergenlikte ortalama kızların ağırlığı 16 kg, erkeklerin 20 kg artmaktadır. Bu ağırlık artışı, iç organların büyümesi ve kütesinin artmasına bağlı olarak gelişmektedir. Ergenlik döneminde baş kemikleri dışındaki tüm iskelet sisteminde büyüme belli bir sıra izlemektedir. Öncelikle el ve ayakların daha sonra ise kol ve bacakların uzadığı görülmektedir. Bu dönemde vücudun enine büyümesi ile kalçalar, göğüsler ve omuzlar genişlemektedir. Bu dönemde yaşanan büyüme ve gelişme ergenlerin koordinasyon problemleri yaşamalarına sebep olmaktadır. Vücut ölçülerinde meydana gelen hızlı değişim, ergen bireylerin sportif beceri gerektiren hareketleri yaparken denge ve koordinasyon problemleri yaşamalarına ve bu sebeple sportif performanslarının düşmesine sebep olmaktadır. Ancak ergenlik döneminin sonlarına gelindiğinde vücut koordinasyonu yetişkinlik düzeyine erişmektedir.

Ergenlik dönemindeki bireylerin fiziksel gelişimleri hakkında uzman kişiler tarafından bilgilendirilmeleri oldukça önemlidir. Ergenlik dönemindeki bireylerin vücutlarında yaşanan değişim; bu bireyleri sosyal, psikolojik, pedagojik vb. açılardan etkilemektedir. Bu yaş grubundaki bireyler, fiziksel gelişimleri hususunda mahremiyetlerine saygı duyulması gerekliliği hakkında bilgilendirilmelidir.

2.2.2.1.1. Fiziksel Gelişimin Ölçümü ve Periyodik Testlere Katılım

Bireylerin fiziksel gelişimlerinin hangi düzeyde olduğunun belirlenmesi için periyodik aralıklarla bazı ölçümler ve testler yapılmaktadır. Bu ölçümler; boy, kilo, büst yüksekliği, kol ve bacak uzunluğu gibi vücut ölçülerinin sayısal olarak ifade edilmesidir. Bu ölçümlerde antropometri tekniği kullanılmaktadır. Antropometri, insan vücudunun boyutlarıyla ilgilenen bilim dalı olarak ifade edilmektedir. Antropometri tekniği yardımıyla insanın morfolojisi, anatomisi, sağlık ve dinçlik durumu ile performansı hakkında bilgi sahibi olunabilmektedir. Böylece bir bireyin bir işi yapabilmesi için gerekli olan vücut ölçülerinin ne olduğu hakkında yorum yapılmasına

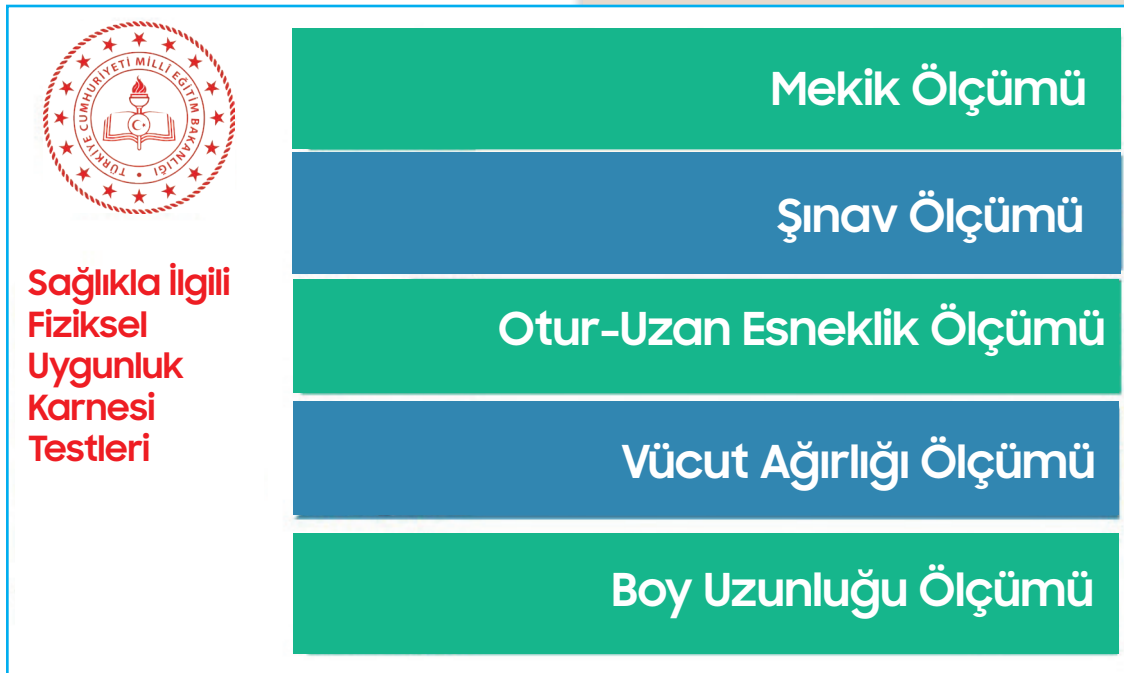
imkân sağlanmaktadır. Bunun için bireyden antropometrik ölçüm aletleriyle alınan değerlerle bireyin vücut bileşimi ve biyolojisi hakkında yorum yapılabilecek veriler elde edilir (Görsel 2.2.14). Bireyden alınan veriler sayesinde vücudun büyümesi ve gelişmesi değerlendirilerek bireyin sağlık durumu hakkında bilgi sahibi olunur. Ayrıca yetişkinlerin vücut yapılarının değerlendirilmesi, toplumun morfolojik karakterinin tespit edilmesinde de önemli bir araçtır. Spor açısından antropometri tekniğinin yararlarına bakıldığında spora başlayacak olanların ve sporcuların yetenek ve performanslarının belirlenmesi ve artırılmasında bu tekniğin katkıları görülmektedir. Ayrıca teknik, çocukların hangi sporda daha başarılı olabileceğine yönelik fikir vermektedir. Bireyin bir spor branşında başarılı olabilmesi için yeteneğinin yanında vücut ölçülerinin de önemi bulunmaktadır. Antropometri tekniği sayesinde, insan vücudundan 200'ün üzerinde antropometrik ölçünün alınmasıyla bireyin branşa özgü vücut yapısının özellikleri hakkında bilgi sahibi olunabilmektedir. Herhangi bir sporu yapacak kişi, o spor dalında şampiyonluklar yaşamış sporculardan alınan ölçümlerle oluşturulan standardı kendi ölçüleriyle karşılaştırabilir. Bu sayede başlayacağı spor branşında başarı elde edebilmesi için nasıl bir vücut yapısında olması gerektiğini bilen sporcu, buna göre çalışmalarını düzenleyebilir. Örnek vermek gerekirse halter sporcusunun boy, kol ve bacak uzunluğunun kısa olması bir avantajken basketbol oyuncusu için bu durum dezavantajdır.



Görsel 2.2.14

Fiziksel gelişim, antropometrik tekniklerle yapılan ölçümler dışında bazı testlerle de incelenmelidir. Periyodik olarak yapılacak testler sayesinde bireyler; farklı alanlardaki fiziksel gelişimlerini takip edip hangi bölgelerinin ne kadar geliştiğini görebilir ve az geliştiğini düşündükleri bölgeleri için çalışma yapabilir. Fiziksel gelişim düzeyini belirlemenin ve periyodik zamanlarda süreçteki değişimi takip etmenin diğer bir yolu da bazı testlere katılmaktır. Bu testlerden kuvvet derecesinin görülmesini sağlayan testler; mekik, ters mekik, şınav, ters çakı duruşu, bükülü kol ve asılma testi gibi testlerdir. Esneklik ve denge durumunun görülmesini sağlayan testler; otur-eriş, öne eğilme derinliği, flamingo denge ve durarak uzun atlama testleri gibi testlerdir. Dayanıklılık durumunun görülmesini sağlayan testler ise aerobik koşu, cooper (kupır), mekik koşusu, ayakta sıçrama ve merdiven testi gibi testlerdir.

Türkiye’de fiziksel gelişimin ölçümü ve periyodik testlerle ilgili bazı çalışmalar yapılmaktadır. Sağlık Bakanlığının “Ulusal Fiziksel Aktivite Rehberi”nde yer alan öneriler kapsamında ve Millî Eğitim Bakanlığı ile Sağlık Bakanlığı iş birliğinde öğrencilerde sağlıklı beslenme ve fiziksel etkinlik konularında farkındalığı arttırmak ve bunları teşvik etmek amacıyla bilim kurulu kararı ile “Sağlıkla İlgili Fiziksel Uygunluk Karnesi” geliştirilmiştir (Görsel 2.2.16). Sağlıkla İlgili Fiziksel Uygunluk Karnesi; “Beden Eğitimi ve Spor Dersi Öğretim Programı”nda fiziksel etkinliklere katılım için gerekli fiziksel becerileri oluşturmak, öğrencilere fiziksel etkinlik alışkanlığı kazandırmak, sağlıklı bir yaşam tarzı sağlayan bireysel farkındalık için bilgi, beceri ve tutum geliştirmek amacı ile hazırlanmıştır. Fiziksel aktivite uygunluk karnesi, Türkiye genelindeki tüm (resmî-özel) ortaokul ve liselerde eğitim ve öğretim yılının birinci ve ikinci dönemlerinde olmak üzere yılda iki kez düzenlenecektir. Uygulamada öğrencilerin mekik, şınav, otur-uzan esneklik ölçümü, vücut ağırlığı ve boy uzunluğu ölçümü yapılarak değerlendirilmede bulunulacaktır (Görsel 2.2.15).



Görsel 2.2.15

Sınama

- Öğrencilere ailelerinden kalıtım yolu ile hangi fiziksel özellikleri aldıklarını sorarak öğrencilerin bu konu hakkındaki düşüncelerini paylaşmalarını sağlayınız.



FİZİKSEL UYGUNLUK KARNESİ



Adı Soyadı:

Yaş:

Cinsiyet:

SAĞLIKLI FİZİKSEL UYGUNLUK ALANI (SFUA) DEĞERLERİ			TEST DÖNEMİ	
			15 EYLÜL 15 EKİM	15 MART 15 NİSAN
Antropometrik Ölçüm	Vücut Ağırlığı (kg)			
	Boy Uzunluğu (cm)			
	BKİ Z-Skoru			
Kas Dayanıklılığı	Şınav			
	Mekik			
Esneklik	Otur-Uzun Testi	Sağ		
		Sol		

BEKLENEN DEĞERLER

KIZ				ERKEK				BKİ Z SKORU	
Yaş	Mekik	Şınav	Otur-Uzun	Yaş	Mekik	Şınav	Otur-Uzun	Z SKORU	BEDEN KÜTLE İNDEKSİ (BKİ)
10	≥12	≥7	23	10	≥12	≥7	20,5	> + 3 SD	ŞİŞMAN
11	≥15	≥7	25,5	11	≥15	≥8	20,5	≥ + 3 SD	
12	≥18	≥7	25,5	12	≥18	≥10	20,5	> + 1 SD	KİLOLU
13	≥18	≥7	25,5	13	≥21	≥12	20,5	MEDİAN	NORMAL
14	≥18	≥7	25,5	14	≥24	≥14	20,5	< - 3 SD	
15	≥18	≥7	30,5	15	≥24	≥16	20,5	≤ + 3 SD	ZAYIF
16	≥18	≥7	30,5	16	≥24	≥18	20,5	< - 3 SD	CİDDİ ZAYIF
17	≥18	≥7	30,5	17	≥24	≥18	20,5		
>17	≥18	≥7	30,5	>≥17	≥24	≥18	20,5		

Görsel 2.2.16

Etkinlik Önerileri

Tablo 2.2.1

Etkinlik Tipi	12-18 Yaş Grubu İçin Fiziksel Etkinlik Önerileri
Orta Şiddetli Dayanıklılık (Aerobik) Etkinlikleri	<ul style="list-style-type: none"> • Paten kayma • Bisiklet sürme • Yakalama-fırlatma içeren sporlar (frizbi vb.) • Uzun mesafe koşu etkinlikleri
Yüksek Şiddetli Etkinlikler	<ul style="list-style-type: none"> • Tempolu koşu • Tempolu bisiklet sürme • İp atlama • Basketbol • Yüzme • Tenis • Futbol • Hızlı dans
Kasları Kuvvetlendiren Etkinlikler	<ul style="list-style-type: none"> • Modifiye şınav (dizler bükülü) • Vücut ağırlığını, dirençli bantları ya da ağırlık aletlerini kullanarak yapılan egzersizler • Yapay duvara tırmanma • Mekik • Jimnastik • Halat çekme
Kemikleri Kuvvetlendiren Etkinlikler	<ul style="list-style-type: none"> • Sıçrama, zıplama • İp atlama • Koşu • Basketbol • Tenis • Voleybol

2.2.2.1.2. Fiziksel Gelişimin Hedefleri

Bireyler fiziksel gelişimlerinin devam etmesi amacıyla kendi ilgi, ihtiyaç ve fiziksel seviyelerine uygun fiziksel etkinliklere katılabilirler (Tablo 2.2.1). Bireyler, yapılan fiziksel etkinlikler ile fiziksel olarak birçok fayda görülebilir. Fiziksel etkinliklerin beden sağlığı üzerindeki etkileri iki ana başlık altında incelenebilir.

Fiziksel Etkinliklerin Kas-İskelet Sistemi Üzerindeki Etkileri:

- Kas kuvveti ve miktarının korunması ve artırılması
- Zıt yönde çalışan kaslar (antagonist) arasındaki dengenin sağlanması
- Kas ve eklemler arasındaki kontrolü artırarak dengenin sağlanması
- Eklem hareketliliğinin korunması ve artırılması
- Kas ve eklemlerin esnekliğinin korunması ve artırılması
- Dayanıklılığın artırılması
- Vücut düzgünlüğünün ve postürünün korunması
- Vücut farkındalığının geliştirilmesi
- Yorgunluğun azaltılması
- Kas kasılmasının ve etkinliğin etkisiyle kemikteki mineral yoğunluğunun artırılması ve korunması

Fiziksel Etkinliklerin Vücudun Diğer Sistemleri Üzerindeki Etkileri:

- Kalbin dakikadaki atış sayısının azalması
- Bir atışta pompalanan kan miktarının artması
- Kalp ritminin düzene girmesi
- Damar direncinin azalmasıyla kan basıncının normal seviyeye gelmesi
- Kolesterol ve trigliserit düzeylerinin etkilenerek damar hastalıkları riskinin azalması
- Solunum kapasitesinin artması
- İnsülin aktivitesinin kontrolü ve kan şekerinin normal seviyeye gelmesi
- Vücudun su, tuz ve mineral kullanımının dengelenmesi
- Metabolizmanın hızlanması ve kilo alımının durması



2.2.3. TEMEL SAĞLIK BİLGİSİ

2.2.3.1. Beslenme, Temel İlk Yardım Uygulamaları, Kişisel Bakım ve Temizlik

Neler Öğretilecek?

- 9.2.2.3.1. Sağlıklı beslenme ile fiziksel etkinlik arasındaki ilişkiyi açıkla.
- 9.2.2.3.2. Temel ilk yardım uygulamalarını açıkla.
- 9.2.2.3.3. Kişisel bakımın ve temizliğin önemini açıkla.
- 9.2.2.3.4. Spor yaparken uygun giyinmenin sağlık açısından önemini açıkla.
- 10.2.2.3.1. Sağlıklı beslenme ile ilgili bilgilerin doğru bilgi kaynaklarından alınmasının önemini açıkla.
- 10.2.2.3.2. Spor sakatlanmalarını önlemeye ilişkin ilkeleri uygula.
- 10.2.2.3.3. Kişisel bakımını ve temizliğini yapar.
- 11.2.2.3.1. Sağlıklı beslenmenin temel ilkelerini açıkla.
- 11.2.2.3.2. Beden ve ruh sağlığını olumsuz etkileyen alışkanlık ve bağımlılıkların zararlarını açıkla.
- 12.2.2.3.1. Madde bağımlılığı ve zararlı alışkanlıkların sporcular üzerindeki olumsuz etkilerini açıkla.
- 12.2.2.3.2. Katıldığı sportif etkinliklerde uygun malzemeleri kullanır.

Öğrencileri Derse Hazırlama

Öğrencilere “Sağlıklı beslendiğinizi düşünüyor musunuz? Neden?” sorularını yöneltiniz.

Spor ve Hayat

Aşağıdaki metni öğrencilerinize okuyunuz. Öğrencilerinizin metin hakkındaki fikirlerini alınız.

Michal MEDUNA (1981, ÇEK CUMHURİYETİ)

Michal Meduna (Mişal Meduna), 2006-2007 futbol sezonunda Vestel Manisaspor- Galatasaray arasında oynanan 3. hafta karşılaşmasında kalp damarlarındaki rahatsızlık sebebiyle bayılmış ve sağlık ekiplerinin ilk yardım müdahalesi sayesinde hayatta kalmıştır. Hastanede geçirdiği birkaç günden sonra doktorları Meduna'nın futbola devam etmesinin mümkün olmadığını belirtmiştir. Bunun üzerine sporcu, yaşadığı sağlık problemi sebebiyle futbola veda etmek zorunda kalmıştır. Kulüpten yapılan açıklamada Meduna'nın o sezon için tüm alacaklarının ödeneceği ve kulüpte sporculuk mesleği dışında herhangi bir görev alabileceği belirtilmiştir. Çok güzel bir veda töreniyle Manisa'dan ayrılan Meduna, Türk insanına duyduğu minnettarlığı birçok defa dile getirmiştir.

Besin Grupları ve Besin Gruplarının İçerdiği Besin Öğeleri

Tablo 2.2.2

Besin Grupları	Besin Gruplarının İçerdiği Besin Öğeleri
Süt ve Türevleri	<ul style="list-style-type: none"> Protein-karbonhidrat-yağ Vitaminler: B2, A, B6 Mineraller: kalsiyum, fosfor, çinko
Et ve Türevleri Yumurta Kuru Baklagiller	<ul style="list-style-type: none"> Protein-yağ Vitaminler: B2, B6, B12, A, D, folik asit, pantotenik asit, niacin, K Mineraller: demir, fosfor, potasyum, bakır, çinko, iyot, magnezyum, kalsiyum (Kuru baklagiller, karbonhidrat ve posa da içermektedir.)
Tahıl ve Türevleri	<ul style="list-style-type: none"> Karbonhidrat-protein-posa Vitaminler: B1, pantotenik asit, E, B6, folik asit Mineraller: kalsiyum, fosfor, magnezyum
Sebze ve Meyveler	<ul style="list-style-type: none"> Karbonhidrat-protein-posa Vitaminler: C, A, E, K, B2, folik asit Mineraller: potasyum, magnezyum, kalsiyum, bakır, demir, iyot Kuru meyveler: B6, kalsiyum, fosfor ve demir
Şeker ve Yağlar	<ul style="list-style-type: none"> Enerji verir. Şeker grubu: pekmez, kalsiyum ve demir içerir. Margarinler A ve D vitamini katkıdır. Kuruyemişler: magnezyum, folik asit, potasyum, fosfor, demir, bakır, çinko ve E vitamini içerir.

2.2.3.1.1. Beslenme

İnsan yaşamının devam etmesi; büyümenin, gelişmenin, üremenin ve fiziksel etkinliklerin gerçekleşmesi, sağlığın korunması ve metabolik faaliyetlerin devam etmesi amacıyla besin alınıp tüketilmesine beslenme denmektedir. Bireyin sağlıklı beslenmesi için yeterli ve dengeli beslenme oldukça önemlidir. Yeterli ve dengeli beslenme, vücudu oluşturan organik ve inorganik maddelerin her birinin gereken ölçüde alınıp kullanılmasıdır. Besinler, besin ögesi adı verilen yapı taşlarından oluşmaktadır. Besinleri oluşturan ve insan organizması için gerekli 50'nin üzerinde besin ögesi bulunmaktadır (Tablo 2.2.2). Bu besin ögeleri; karbonhidratlar, proteinler, yağlar, mineraller, vitaminler ve suyun yapı taşlarıdır.

Besinler tüketilerek sindirildikten sonra sindirim sistemi organları tarafından besin ögelerine ayrılır ve ince bağırsaklardan emilerek kan yoluyla doku ve organlara taşınır. Vücutta bu şekilde meydana gelen kimyasal değişimlerin tümü metabolizma olarak ifade edilmektedir. Besin maddelerinin en küçük ögelere ayrılmasına "katabolizma", en küçük ögelerin birleşerek yeni yapılar oluşturmaya ise "anabolizma" denilmektedir. Bütün bu işlemlerin düzenli olarak gerçekleştirilebilmesi, vitamin ve mineraller yardımıyla enzimler ve salgılanan hormonlar sayesinde olmaktadır. Metabolik faaliyetlerin devam edebilmesi için vücudun karbonhidrat, protein, yağ, mineral, vitamin ve su gibi besin maddelerine ihtiyacı vardır.

a) Karbonhidratlar

Besinlerde en çok bulunan besin ögesi olan karbonhidratlar, vücut için en ekonomik ve en hızlı enerji kaynağıdır. Yetişkin bir insan vücudundaki toplam karbonhidrat miktarı %1'in altında bulunmaktadır. Bir gramda dört kalori enerji veren karbonhidratlar, acil durumlarda kan şekerini düzenleyerek enerji gereksinimlerini karşılamaktadır. Besinlerin sindirimi sonrasında kanda glikoz olarak bulunan karbonhidratlar; insan ve hayvan vücudunda glikojen, bitkilerin yarısında ise nişasta ve selüloz olarak depolanmaktadır. Günlük enerji ihtiyacının yaklaşık %50-60'ının karbonhidrat kaynaklı

yiyeceklerden sağlanması gerekmektedir. Ancak sporcularda bu oran %65–70 dolaylarına çıkmaktadır. Bu oranı karşılayabilmek için sporcuların 8–9 g/kg/gün karbonhidrat almaları gerekmektedir. Karbonhidratlar yapıları gereği üç farklı grupta toplanmaktadır:

- **Monosakkaritler:** glikoz (üzüm şekeri), früktoz (meyve şekeri), galaktoz (6 karbonlu monosakkarit).
- **Disakkaritler:** sakkaroz (çay şekeri), laktoz (süt şekeri), maltoz (malt şekeri).
- **Polisakkaritler:** nişasta (bitkilerdeki depo karbonhidrat), glikojen (insan ve hayvanlardaki depo karbonhidrat), selüloz (posa).

Günlük enerji ihtiyacının karşılanması için gerekli karbonhidrat alımının %85'inin bileşik karbonhidrat içeren besinlerden (tahıl ürünleri, sebzeler ve kuru baklagiller gibi) %15'inin ise basit karbonhidrat içeren besinlerden (şeker ve şeker içeren besinler) alınması gerekmektedir (Tablo 2.2.3). Bileşik karbonhidrat içeren besinlerin sindirimleri basit karbonhidrat içeren besinlere göre daha uzun sürmektedir. Bileşik karbonhidratların sindirimi 3–4 saat sürebilirken basit karbonhidratların sindirimleri 15 dakika kadar sürmektedir.

Karbonhidratların sporcu beslenmesindeki yerine bakıldığında enerji gereksinimi için bunların oldukça önemli olduğu görülmektedir. Karbonhidratların bir gramı, oksijen ile yakıldığında dört kalori enerji açığa çıkmaktadır. Karbonhidratlar, yağlardan daha az enerji içermesine rağmen bir litre oksijen ile yakıldığında yağlardan daha kullanışlı enerji kaynağı olmaktadır. Bir litre oksijen; karbonhidratları yaktığında 5 kalori, yağları yaktığında ise 4,6 kalori enerji sağlanmaktadır. Bu sebeple karbonhidratlar yağlara göre %4–5 daha elverişli enerji kaynaklarıdır. Karbonhidrat alımının yetersiz olması durumunda vücut, enerji ihtiyacını yağlar ve proteinlerden sağlamakta ve bu durum sonucunda daha fazla yorgunluk oluşmaktadır. Karbonhidratların fazla miktarda alınması durumunda vücut, karbonhidratları glikojen olarak kaslarda ve karaciğerde depolamaktadır. Kısa süreli ancak yüksek şiddetli aktivitelerde ve egzersiz başlarında vücut, kas glikojenini temel enerji kaynağı olarak kullanmaktadır. Kas glikojen deposunun yüksek miktarda olması dayanıklılık ve yüksek şiddet gerektiren aktivitelerde önemli bir unsurdur.

Bileşik ve Basit Karbonhidratlar ile Bunların Tercih Edilip Edilmeme Sebepleri

Tablo 2.2.3

Bileşik Karbonhidratlar	Basit Karbonhidratlar
<ul style="list-style-type: none"> • Tahıl Ürünleri ekmek, pirinç, makarna, bulgur, irmik, şehriye, mısır, tarhana • Bakliyat ve Baklagiller bezelye, mercimek, fasulye, barbunya, bakla, nohut • Köklü Sebzeler patates • Kuruyemişler tuzsuz yer fıstığı, fındık, kestane, badem • Kuru Meyveler kuş üzümü, kuru üzüm, kuru kayısı, kuru erik • Diğer Meyveler elma, armut, muz, portakal, üzüm 	<ul style="list-style-type: none"> • Şeker ve Türevleri çay şekeri, bal, pekmez, reçel, marmelat, çikolata • Şekerli İçecekler asitli içecekler, meyve suyu, limonata • Şeker Katkılı Besinler meyveli tart, tatlı bisküvi, meyveli yoğurt
Bileşik Karbonhidratların Tercih Edilme Sebepleri	Basit Karbonhidratların Tercih Edilmeme Sebepleri
<ul style="list-style-type: none"> • Kan şekerini düşürmez. • Kas glikojen depolarını basit şekerlere oranla daha fazla doldurur. • Protein, vitamin ve mineral açısından zengindir. • Posa içerir. 	<ul style="list-style-type: none"> • Kan şekerini düşürür. • Kas glikojen depolarının boşalmasına sebep olur. • B1 vitamini yetersizliğine sebep olur. • Ağız sağlığına olumsuz etkileri bulunur. • Sporcu performansını olumsuz yönde etkiler.

Çeşitli Besinlerin İçerdiği Karbonhidrat Miktarı

Tablo 2.2.4

Yiyecekler	Ölçü	Karbonhidrat (g)
Tahıl Grubu		
• Pirinç	• 2/3 su bardağı	• 78,9
• Makarna	• 1 su bardağı	• 76,3
• Buğday unu	• 2/3 su bardağı	• 75,5
• Mısır	• 2/3 su bardağı	• 72
Meyve Grubu		
• Muz	• 2 adet	• 23,2
• Karadut	• ½ su bardağı	• 19,8
• İncir	• 2-3 adet	• 17,8
• Üzüm	• Küçük bir salkım	• 16,2
Kuru Baklagil Grubu		
• Bezelye	• 2/3 su bardağı	• 61,6
• Mercimek	• 2/3 su bardağı	• 57,4
• Börülce	• 2/3 su bardağı	• 57,2
• Barbunya	• 2/3 su bardağı	• 57
Sebze Grubu		
• Patates	• 1 küçük boy	• 17,5
• Asma yaprağı	• 20 adet	• 15,6
• Bezelye (kabuklu)	• 1-1/5 su bardağı	• 15
• Pırasa	• 1 adet küçük	• 13
Şeker ve Şekerli Besinler Grubu		
• Şeker	• 1 küçük su bardağı	• 99,5
• Bal	• 4-5 yemek kaşığı	• 78,4
• Reçel	• 4-5 yemek kaşığı	• 75,1
• Pekmez	• 6-7 yemek kaşığı	• 70,6

Ancak karbonhidrat alımına dikkat edilmesi mide, bağırsak rahatsızlıkları ve şişmanlık gibi olumsuz durumların oluşmaması için önemlidir. Karbonhidratın egzersizden 1-4 saat önce 1-5 g/kg miktarında alınması gerekmektedir. Egzersizden 4 saat önce alınan karbonhidratların katı yiyecek grubundan olması gerekirken egzersizden bir saat önce alınan karbonhidratın sıvı olması gerekmektedir. Ayrıca egzersizden bir saat önce alınan karbonhidratın 1-2 g/kg miktarında olması, kan şekerinin düzenlenmesi açısından önemlidir. Egzersiz sonrasında boşalan glikojen depolarını doldurmak için 24-48 saatlik bir süre gerekmektedir. Çünkü glikojen depolarının saatte ancak %5'i dolmaktadır. Egzersizden iki saat sonra 9-16 g/kg karbonhidrat alımı, kas glikojen depolarını 24 saat içinde doldurabilmektedir. Ancak egzersizden sonra 1-24 saat içinde alınacak karbonhidratın 100 gramının sıvı olmasına dikkat edilmelidir. Ayrıca egzersizden sonra fruktoz içerikli içecekler ya da meyveler, glikoz içeren içecek ve yiyeceklere oranla karaciğerde glikojen sentezini daha kolay hâle getirmektedir. Bu sebeple glikojen depolarının bir an önce doldurulabilmesi için karbonhidrat açısından zengin besinlerin tüketilmesi gerekmektedir (Tablo 2.2.4).

Basit şeker tüketiminin insüline olan etkisine bakıldığında basit şekerin insülin salgılanmasını arttırdığı görülmektedir. İnsülin, pankreastan salgılanan ve kan şekerini düzenleyen şekerin dokular tarafından kullanılmasını sağlayan bir hormon olarak bilinmektedir. Egzersiz öncesinde alınan basit şeker, pankreas tarafından insülin hormonunun salgılanmasına sebep olmaktadır. İnsülin hormonunun salgılanması ile birlikte kandaki şeker, dokular tarafından kullanılarak kandaki şeker miktarı azalmaktadır. Böylece kan şekeri düşmekte ve hipoglisemi oluşarak performans azalmaktadır. Bu yüzden egzersizin hemen öncesinde basit şeker kullanımına oldukça dikkat edilmesi gerekmektedir.

Karbonhidratların sporcu performansı için önemi anlaşıldıktan sonra karbonhidrat içerikli besinler üzerinde daha fazla araştırma yapılmıştır. Yapılan çalışmalarda karbonhidratların çeşidinin, alınma zamanının ve alınma şeklinin egzersizdeki performansa etkileri incelenmiştir. Yapılan çalışmalar sonucunda glisemik indeks yönteminin ortaya çıkması sağlanmıştır. Glisemik indeks, karbonhidratların kandaki glikoz düzeylerine etkisini ölçmek için geliştirilmiş bir yöntemdir. Glisemik

indeks, 50 gram karbonhidrat içeren bir besinin tek başına alındığında kandaki glikoz düzeyini normal ne kadar üzerine çıkardığını ifade etmektedir. Burada önemli olan, besinlerin bileşik ya da basit karbonhidratlar olmaları değil, onların sindirim hızlarının glisemik indekse olan etkileridir. Glikozun 100 olan glisemik indeksi temel alınarak besinler sınıflandırılmaktadır. Glisemik indeksi 70–100 arası besinler yüksek, 56–69 arası olanlar orta, 0–55 arasında olanlar ise düşük glisemik indekse sahip besinlerdir. Yüksek glisemik indekse sahip besinler kan şekerini; düşük ve orta glisemik indekse sahip besinlere göre daha hızlı yükseltmektedir. Bu sebeple glisemik indeksi yüksek olan besinler, hızlı bir şekilde sindirildikleri için doyumluk hissi vermez ve bu besinleri tüketen bireyler sürekli yeme ihtiyacı duyarlar. Dolayısıyla sürekli yiyen bu bireyler, kilo alımına bağlı olarak birçok hastalığa yakalanma riskiyle karşı karşıya kalırlar. Ayrıca egzersizden önce glisemik indeksi yüksek olan besinlerdense glisemik indeksi düşük olan besinleri tercih etmek gerekmektedir. Glisemik indeksi yüksek olan besinlere fırında pişmiş patates, pişmiş havuç, bal; orta glisemik indekse sahip besinlere mısır, bezelye ve yulaf; düşük glisemik indekse sahip besinlere ise sebzeler, meyveler, kuru baklagiller ve tam tahıllar örnek olarak verilebilir.

b) Proteinler

Proteinler aminoasitlerden oluşan ve organizmanın genel yapı taşlarını oluşturan besin maddeleridir. Yetişkin bir insan vücudunun ortalama %16'sı proteinden oluşmaktadır. Vücutta proteinler depo hâlinde bulunmamaktadır. Aminoasitlerden oluşan proteinler, sindirim kanalında parçalanıp kana karışarak karaciğere taşınır. Karaciğer ise aminoasitlerden vücut doku proteinlerinin üretilmesini sağlamaktadır. Bu sayede proteinler hücreleri, hücreler dokuları, dokular da organları oluşturmaktadır. Bu sebeple protein, büyüme ve gelişme için gereken en önemli besin ögesidir. Ancak her canlının kendine özgü bir protein bileşimine sahip olması; bir organizmadan diğerine doku, organ ya da kan naklini zorlaştırmaktadır. Her hücrede yaklaşık 5.000 protein çeşidi bulunmaktadır. Protein; birçok enzim (amilaz, lipaz gibi) ve hormonun (insülin, büyüme

hormonu gibi) yapısında, vücudu mikroplara karşı koruyan antikor denilen koruyucu maddelerin yapısında, kana kırmızı rengini veren ve oksijen taşınmasında görev alan hemoglobinin yapısında, kasların büyük bir kısmında yer alan aktin ve miyozin filamentlerinin yapısında bulunmaktadır. Proteinler, birçok yapı içinde bulunmasının yanında enerji verici olarak da görev yapmaktadır. Bir gram proteinin oksijen ile yakılması sonucunda dört kalori enerji açığa çıkmaktadır. Proteinlerin vücuttaki görevleri şunlardır:

- Büyüme ve gelişme
- Doku onarma ve yapma
- Kan proteini olan hemoglobin yapma
- Enerji verme
- Metabolik faaliyetlerde görev alan enzim ve hormon yapma

Proteini oluşturan aminoasitlerin doğada bulunan yirmi iki tanesinden sekiz tanesi organizmada üretilmemektedir. Mutlaka dışarıdan alınması gereken bu aminoasitlere esansiyel (elzem) aminoasitler denilmektedir. Karbonhidrat depolarının tükenmesi durumunda enerjinin %5–10'u aminoasitlerden sağlanmaktadır. Proteinin sindirilebilirlik açısından en uygun olanı, hayvansal kaynaklı besinlerdir. Bu besinlerden kullanılabilirlik oranı en yüksek olanı ise tavuk yumurtasıdır. Tavuk yumurtasının %98'i vücut tarafından kullanılabilirlik oranı en yüksek olanı ise tavuk yumurtasıdır. Tavuk yumurtasının %98'i vücut tarafından kullanılabilirlik oranı en yüksek olanı ise tavuk yumurtasıdır. Hayvansal kaynaklı proteinlerin %91–100'ü, tahıl kaynaklı proteinlerin %79–90'ı ve kuru baklagiller kaynaklı proteinlerin ise %69–90'ı sindirilmektedir. Ayrıca hayvansal kaynaklı proteinler aminoasit açısından oldukça zengin besin kaynağıdır. Bitkisel kaynaklı besinlerin sindirimi zor olmakla birlikte aminoasit açısından da yetersiz besin kaynaklarıdır. Günlük protein alım miktarı açısından spor yapmayan bireylerin protein gereksinim miktarı 0,8–1,2 g/kg, sporcuların protein gereksinim miktarı 1,2–2 g/kg ve vücut geliştirme, halter ve güreş gibi branşları yapan sporcuların protein gereksinim miktarı 2–3 g/kg kadardır. Günlük enerji ihtiyacının %12–20'sinin protein kaynaklı besinlerden karşılanması yeterli olmaktadır.

Çeşitli Besinler ve Bunların İçerdiği Protein Miktarı

Tablo 2.2.5

Yiyecekler (100 g)	Protein (g)
Kaşar peyniri	27
Karaciğer	19,2
Dana eti (orta yağlı)	19,1
Tavuk eti	18,6
Koyun eti	16,5
Balık (Cinsine göre değişebilir.)	14,8-26,3

Özelliklerine Göre Yağlar

Tablo 2.2.6

Yağlar		
Doymuş Yağlar (Katı Yağlar)	Tekli Doymamış Yağlar (Sıvı Yağlar)	Çoklu Doymamış Yağlar (Sıvı Yağlar)
<ul style="list-style-type: none"> • Tereyağı • Katı margarin • İç yağı • Kuyruk yağı • Tam yağlı süt ve süt ürünleri • Et ve et ürünleri 	<ul style="list-style-type: none"> • Zeytinyağı (omega-9) • Fındık yağı (omega-9) 	<ul style="list-style-type: none"> • Ayçiçeği yağı (omega-6) • Mısır özü yağı (omega-6) • Balık yağı (omega-3) • Ketan tohumu, ceviz vb. (omega-3)

Bu protein ihtiyacının karşılanabilmesi için hangi yiyeceklerin ne kadar protein miktarına sahip olduğunun bilinmesi gerekmektedir (Tablo 2.2.5).

Proteinin yeterli miktarda alınamaması durumunda vücutta protein yetersizliği oluşmaktadır. Uzun süreli protein yetersizliğinde vücut, kendi dokularındaki proteini kullanmak zorunda kalmaktadır. Bu duruma bağlı olarak büyüme yavaşlamakta, vücut ağırlığı ve antikor azalmakta, halsizlik oluşabilmekte, anemi (kansızlık) ve ödem rahatsızlıkları görülebilir. Proteinin fazla alınması durumunda ise artık ürün olan azotun oluşma ihtimalinden dolayı böbreğe fazla yük binmektedir. Protein fazlalığı, böbrek taşı oluşmasına ve kemik bozukluklarına (osteoporozis) sebep olabilmektedir. Ayrıca vücutta kullanılmayarak fazlalık durumuna düşen protein, yağ olarak depolanmakta ve şişmanlığa neden olmaktadır.

c) Yağlar

Yetişkin bir insan vücudunda yaklaşık %18 yağ bulunmaktadır. Genellikle kadınların vücudundaki yağ oranı, erkeklerinkinden yaklaşık %10 daha fazladır. Vücuttaki yağ miktarı, insanın başlıca enerji deposudur. Vücut, yeterli enerjiyi alamadığı anda vücuttaki yağları enerji kaynağı olarak kullanmaktadır. Yağlar, bir gramına karşılık 9 kalorilik enerji sağlamasıyla en çok enerji veren besin ögesi olarak bilinmektedir. Ancak yağların enerji olarak kullanılabilmesi için daha fazla oksijene ihtiyaç duyması yağları, karbonhidratların ardından enerji kullanılış sırasında ikinci sıraya koymaktadır. Vücuttaki yağsamsal faaliyetlerin devam edebilmesi için günlük enerjinin %20-25'inin yağlardan karşılanması gerekmektedir. Yağların vücuttaki görevleri şunlardır:

- Linoleik asidin vücuda alınmasını sağlar.
- Testosteron hormonunun üretimi için ve hamilelik için gerekli olmaktadır.
- Yağda eriyen vitaminler olarak bilinen A-D-E-K vitaminlerinin emilim ve taşınmasında görev almaktadır.
- Vücut ısının korunmasında etkilidir.
- Vücutta hayati önem taşıyan iç organların dış etkenlerden korunmasında etkilidir.
- Doymunluk hissi vermektedir.
- Kış uykusuna yatan canlıların besin ve su kaynağı olarak görev yapmaktadır.

Vücuttaki metabolik faaliyetlerin devam edebilmesi için insanların besin olarak dışarıdan alabileceği birçok yağ çeşidi bulunmaktadır (Tablo 2.2.6). Bu yağların bir kısmının insan organizmasına yararlı olduğu kabul edilirken diğer kısmının ise birçok hastalığa sebep olduğu düşünülmektedir. Özellikle doymamış yağların insan sağlığına önemli derecede fayda sağladığı düşünülmektedir. Oda sıcaklığında katılaştan doymuş yağların ise insan sağlığı açısından birçok hastalığa sebep olduğu yaygın bir görüş olarak bilinmektedir.

Yağlar sporcu beslenmesi için önem taşımaktadır. Özellikle uzun süreli egzersizlerde enerji kaynağı olarak yağlar kullanılmaktadır. Ancak yağların fazla miktarda tüketilmesi performansı düşürmekte, kas gücünü ve dayanıklılığı azaltmaktadır. Yağların günlük enerji ihtiyacından az alınması durumunda ise performansın ve kan lipidlerinin olumsuz etkilendiği görülmektedir. Vücut; kısa ve orta süreli egzersizlerde enerji kaynağı olarak karbonhidratları, uzun süreli egzersizlerde (maraton, bisiklet, yürüyüş gibi) ise yağları enerji kaynağı olarak kullanmaktadır. Vücuttaki her 0,5 kg'lık yağ deposunun ortalama 3.500 kalorilik enerji sağladığı bilinmektedir.

ç) Mineraller

Vücutta üretilemeyen ve mutlaka dışarıdan besinlerle alınması gereken besin öğeleridir. Yetişkin bir insanın vücudunun yaklaşık %6'sı minerallerden oluşmaktadır. Başta kalsiyum ve fosfor olmak üzere minerallerin büyük bir kısmı, kemiklerin ve dişlerin yapısında bulunmaktadır. Kemik dokusunun yapısında fosfor ve kalsiyum bulunması sebebiyle kemik dokusu vücuttaki en dayanıklı doku olarak bilinmektedir. Mineraller vücudun çalışmasını düzenleyen enzimlerin bileşiminde yer almakta ve vücudun savunma sisteminde kullanılmaktadır. Minerallerin görevleri şunlardır:

- Hücre içindeki ve dışındaki sıvının dengede olmasını sağlar.
- Su metabolizması ve asit baz dengesi için önemlidir.
- Enzimlerin yapı ve çalışmalarında görev almaktadır.
- Kemik ve diş yapısını sağlamlaştırmaktadır.
- Kas ve sinir sisteminin uyarılmasında görev almaktadır.

Vücut için gerekli mineraller, birçok besin grubu içinde bulunmakta ve bu minerallerin yetersiz alınması durumunda vücutta bazı olumsuzluklar meydana gelmektedir (Tablo 2.2.7).

Minerallerin Bulunduğu Bazı Besinler ve Eksikliği Durumunda Vücutta Yaşanan Olumsuzluklar

Tablo 2.2.7

Mineraller	Mineral Kaynakları	Yetersizlik Belirtileri
Kalsiyum	Süt ve süt ürünleri, yeşil yapraklı sebzeler	Çocuklarda büyüme geriliği ve raşitizm; yetişkinlerde kemik kaybı, sinir ileti bozukluğu, kanın pıhtılaşmaması, tetani görülür.
Fosfor	Hayvansal besinler (süt, yumurta, et), tahıllar	Büyüme geriliği, diş ve kemik yapısı bozukluğu, tetani, sinir sistemi bozuklukları görülür.
Magnezyum	Tahıllar, baklagiller, sert kabuklu yemişler, yeşil sebzeler, süt	Nörolojik bozukluklar, kardiyovasküler sorunlar, bulantı, çocuklarda büyüme geriliği görülür.
Demir	Kırmızı et ve ürünleri, tavuk, zenginleştirilmiş tahıl ürünleri, koyu yeşil yapraklı sebzeler, kuru meyveler	Demir yetersizliği anemisi, güçsüzlük, yorgunluk, bağışıklık sistemi bozukluğu görülür.
Flor	Florlu su, çay, kılçığı ile yenilen deniz balığı	Diş çürümesi, kemik yapısı bozuklukları görülür.
Çinko	Tam tahıllar, et, yumurta, karaciğer, deniz ürünleri	Büyüme geriliği, iştah kaybı, tat duyusu kaybı, deri belirtileri, bağışıklık sistemi bozuklukları, yaraların iyileşmesinde gecikme görülür.
İyot	İyotlu tuz, deniz ürünleri	Basit guatr, zekâ geriliği, kretinizm, büyüme geriliği, hipotroidi, düşükler, ölü doğum, düşük doğum ağırlığı görülür.

Vitaminlerin Bulunduğu Bazı Besinler ve Eksikliği Durumunda Vücutta Yaşanan Olumsuzluklar

Tablo 2.2.8

Vitaminler	Vitamin Kaynakları	Yetersizlik Belirtileri
Yağda Çözünen Vitaminler		
A vitamini	Karaciğer, süt, tereyağı, peynir, zenginleştirilmiş margarin	Gece körlüğü, göz kuruması, deri kuruluğu, enfeksiyonlara duyarlılık artışı, iştah kaybı görülür.
D vitamini	Güneş ışığı, zenginleştirilmiş besinler, margarin, tereyağı, yumurta sarısı	Raşitizm, kemik yumuşaması (osteomalasi), kemik kaybı, kırıklar (osteoporoz) görülür.
E vitamini	Bitkisel yağlar, tam tahıllar, fındık, badem, ceviz vb. sert kabuklu yemişler, yeşil yapraklı sebzeler	Anemi, güçsüzlük, nörolojik sorunlar, kas krampları görülür.
K vitamini	Koyu yeşil yapraklı sebzeler	Kanama görülür.
Suda Çözünen Vitaminler		
B1 (tiyamin)	Tam tahıllar, zenginleştirilmiş ekmek ve kavrulmuş tahıllar, organ etleri, sert kabuklu kuruyemişler, baklagiller	Beriberi, kas zayıflığı, mental karışıklık, anoreksi, kalp büyümesi, sinir sistemi bozuklukları görülür.
B2 (riboflavin)	Süt ve süt ürünleri, zenginleştirilmiş ekmek ve tahıllar, yağsız et, balık, yeşil sebzeler	Ağız kenarında ve dudaklarda yarılma ve çatlaklar, deri bozuklukları, ışığa aşırı duyarlılık, kırmızı-mor dil, gözle ilgili rahatsızlıklar görülür.
B3 (niasin)	Yumurta, tavuk, balık, süt, tam tahıl, sert kabuklu yemişler, zenginleştirilmiş ekmek ve tahıllar, et ve ürünleri, baklagiller	İshal, dermatit, sinir sistemi bozuklukları görülür.
B6 vitamini	Yumurta, tavuk, balık, tam tahıl, sert kabuklu yemişler, karaciğer, böbrek	Anemi, ağız kenarında çatlaklar, konvülsiyon, dermatit, bulantı, kafa karışıklığı görülür.
B9 (folik asit)	Yeşil yapraklı sebzeler, maya, portakal, tam tahıllar, baklagiller, karaciğer	Anemi, güçsüzlük, yorgunluk, huzursuzluk, solunum güçlüğü, büyük ve şişmiş dil, kalp damar hastalıkları görülür.
B12 (kobalamini)	Tüm hayvansal besinler, zenginleştirilmiş besinler	Anemi, yorgunluk, sinir sistemi bozuklukları, ağrılı dil, sinir sisteminde bozukluk görülür.
C vitamini	Turuncgiller, çilek, domates, patates, lahana, yeşil yapraklı sebzeler	Anemi, hastalıklara duyarlılık, diş eti ve kılcal damar kanamaları, eklem ağrısı, yara iyileşmesinde gecikme, saç kaybı, demir emiliminde azalma görülür.

d) Vitaminler

Vitaminler, insan vücudunda oldukça az miktarda bulunmasına karşın vücuttaki metabolik reaksiyonların sürmesi açısından oldukça faydalıdır. Vitaminler; organizmada metabolik faaliyetlere katılarak besin öğelerinden enerji elde edilmesine, sinir ve sindirim sisteminin normal bir şekilde çalışmasına, vücut sağlığının korunmasına ve büyüme fonksiyonlarının devam etmesine önemli katkılarda bulunmaktadır. Vitaminler yağda ve suda çözünmelerine göre iki şekilde sınıflandırılmaktadır. Yağda çözünen vitaminler, A–D–E–K vitaminleriyken suda çözünen vitaminler, B grubu vitaminler ve C vitaminidir. Vitamin gereksiniminin karşılanamaması durumunda performansta yetersizlikler yaşanmaktadır (Tablo 2.2.8). Vitamin alımının fazla olması durumunda ise sağlık açısından olumsuz durumlar yaşanabilmektedir. Yağda çözünen vitaminler olarak bilinen A–D–E–K vitaminlerinin fazla tüketilmesi, zehirlenmelere yol açabilmekte ve dışarıya atılması sırasında böbreğe ve karaciğere fazladan yük binmektedir.

e) Su

Su, kokusuz, tatsız ve saydam bir yapıda olan hidrojen ve oksijen atomlarından meydana gelen bir sıvıdır. İnsan organizmasında oksijenden sonra en önemli madde olan su; madde alışverişi ve metabolizma için oldukça önemlidir. Bireylerin günlük yaklaşık 2,5–3 litre su tüketmeleri gerekmektedir. Yetişkin bir insan vücudunda yaklaşık %60 oranında su bulunmaktadır. Bu suyun %20'si hücre dışında bulunurken %40'ı hücre içinde yer almaktadır. Vücutta üretilen her 100 kalori için 10–15 ml oranında su oluşmaktadır. Suyun vücuttaki görevleri şunlardır:

- Gıdaların sindirilmesini ve emilmesini sağlar.
- Vücuttaki atık maddelerin idrar ve dışkı yardımıyla dışarı atılmasını sağlar.
- Vücutta kan dolaşımını sağlar.
- Besinlerin ve hormonların taşınmasında görev alır.
- Cildin sağlıklı ve esnek olmasını sağlar.
- Hücrelerin ihtiyaç duyduğu maddelerin hücreye taşınmasını sağlar.
- Terleme sayesinde vücut ısısının ayarlanmasında etkilidir.

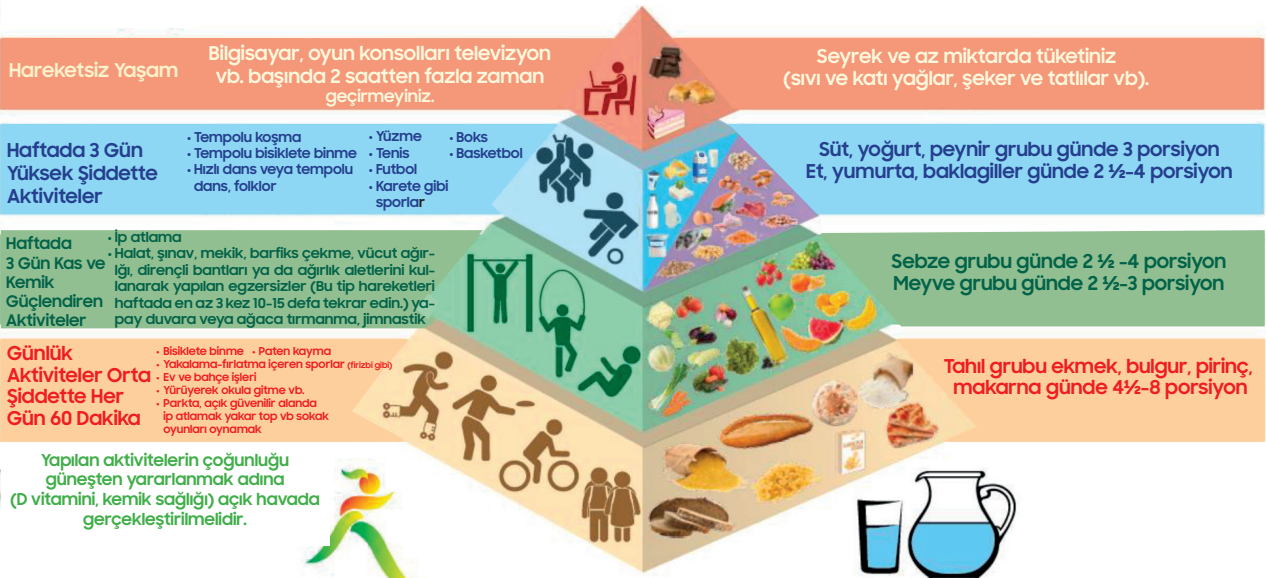
Kandaki su miktarı olması gereken miktarın %3'ünden daha fazla azalırsa böbrekler metabolizma atıklarını vücuttan atamayacak hâle gelmektedir. İnsan organizmasında iki litre su kaybında hâlsizlik, üç litre su kaybında genel durumda bozukluk, dört litre su kaybında ise hayati tehlike riski ortaya çıkmaktadır. Organizmadaki su miktarının %15-20 oranında kaybedilmesi durumunda ise ölüm riski oluşabilmektedir. İnsan organizması; bileşiminde bulunan karbonhidrat ve yağın tamamını, proteinin ise %50'sini kaybetmesine rağmen yaşamını sürdürebilirken vücuttaki suyun yaklaşık %20'sini kaybettiğinde hayatını devam ettirememektedir.

Ergenlik Döneminde Beslenme

Okul çağı; çocukların fizyolojik, psikolojik ve sosyal gelişimlerinin hızlı olduğu, hayat boyu devam edebilecek birçok davranışın kazanıldığı, yetişkinlik hastalıklarının gelişimi açısından ise en çok risk taşıyan dönem olarak bilinmektedir. Bu dönemde yaygın olarak görülen beslenme sorunları; D vitamini, kalsiyum, iyot ve demir yetersizliği, şişmanlık, diş çürükleri olarak sıralanabilir.

Bu dönemde öğün atlama, yaygın olarak görülen olumsuz beslenme alışkanlıklarından biridir. Günün en önemli öğünü olarak bilinen kahvaltı ise en sık atlanan öğündür. Sağlıklı beslenme için bireylerin öğün atlamamaları ve her öğünde her besin grubundan bir miktar almaları gerekmektedir. Özellikle kalsiyum ve protein içeren besinler, çocukluk ve ergenlik döneminde yeterli miktarda tüketilmelidir. Bu dönemde bireyler yaptıkları egzersiz türlerinin gerektirdiği enerjiyi alabilmek için beslenmelerine dikkat etmelidir (Görsel 2.2.17). Ergenlik döneminde fiziksel etkinlikleri düzenli olarak gerçekleştiren çocuklar için günlük enerji ihtiyaçlarını karşılayacak öğün programları hazırlamak gelişim için oldukça önemlidir (Görsel 2.2.18). Özellikle bu dönemdeki çocukların zamanlarının büyük kısmını okullarda geçirmeleri, okullardaki yemek uygulamalarını önemli kılmaktadır. Kantin ve yemekhanelerde sağlıklı yiyecek ve içeceklerin tüketilmesi sağlanarak çocukların gelişimi desteklenmeli ve çocuklara sağlıklı beslenme alışkanlığı kazandırılmalıdır. Beslenme sırasında sağlığa uygunluk kurallarına uyulmalı, yemeklerden önce ve sonra eller temiz bir şekilde yıkanmalıdır.

12-18 Yaş İçin Sağlıklı Beslenme ve Fiziksel Etkinlik Piramidi



Sağlıklı Beslen, Sağlık İçin Hareket Et!

Görsel 2.2.17

Okul basketbol takımında oynayan ve haftada dört kez antrenman yapan bir sporcu için aşağıda verilen örnek menüyü spor yapan öğrencilere çoğaltarak dağıtınız.

Okul Basketbol Takımında Oynayan ve Haftada Dört Kez Antrenman Yapan Bir Sporcu İçin Örnek Menü	
Sabah Kahvaltısı	<ul style="list-style-type: none"> • 1 kupa süt • 1 adet haşlanmış yumurta • 1/2 porsiyon beyaz peynir • 1 tatlı kaşığı bal • 3-4 adet ceviz • 1 küçük kase söğüş sebze • 2 ince dilim ekmek
Ara Öğün (Kuşluk)	<ul style="list-style-type: none"> • 1 dilim havuçlu kek • 2 orta boy mandalina
Öğle Yemeği	<ul style="list-style-type: none"> • 1 kase domates çorbası • 1/2 porsiyon etli kuru fasulye • 1 porsiyon şehriyeli pirinç pilavı • 1/2 küçük kase çoban salata • 1 orta boy portakal • 2 ince dilim ekmek
Ara Öğün (İkinci)	<ul style="list-style-type: none"> • 1 porsiyon kıymalı ıspanak (yoğurt ile) • 1 porsiyon soslu spagetti • 1/2 küçük kase mevsim salata • 2 ince dilim ekmek
Akşam Yemeği	<ul style="list-style-type: none"> • 1 kase ezogelin çorba • 1 porsiyon sulu terbiyeli köfte • 1 porsiyon şehriyeli pirinç pilavı • 1/2 kase yoğurt • 1 küçük kase mevsim salata • 1 ince dilim ekmek
Ara Öğün	<ul style="list-style-type: none"> • 1 orta boy elma

Görsel 2.2.18

Sağlıklı Beslenme ve Fiziksel Etkinlik

Sağlıklı beslenme, besin çeşitliliğine dayanmakta ve günlük gereksinim duyulan enerji ve besin öğelerinin yeterli ve dengeli ölçüde vücuda alınmasını gerektirmektedir. Bireylerin sağlıklı beslenebilmeleri için güvenilir bilgi kaynaklarından bilgi edinmeleri gerekmektedir. Özellikle Sağlık Bakanlığının çalışmalarından, beslenme alanında uzman kişilerden, alan ile ilgili yazılan kitaplardan ve yapılan çalışmalardan bilgi edinilmesi oldukça önemlidir. Besinler içerdikleri besin öğelerine göre beş grupta sınıflandırılmaktadır. Bu besin gruplarını süt ve süt ürünleri, meyve ve sebze, ekmek ve tahıllar, yağlı tohumlar grubu ve et, yumurta, kuru baklagiller grubu oluşturmaktadır.

Bireylerin sağlıklı beslenebilmesi için her öğünde tabaklarında her çeşit besin grubundan bir miktar bulundurmaları gerekmektedir (Görsel 2.2.19). Ayrıca sağlıklı yaşam biçiminin tamamlanması için su tüketiminin olması oldukça önemlidir. Tüketilmesi önerilen yağlardan zeytinyağı da öğünlerde kullanılmalıdır.

Beslenme, bireyin fiziksel etkinlik yapmasına ve fiziksel etkinlikteki performansına etki eden temel unsurlardan biri olarak görülmektedir. Birey aldığı besinler sayesinde enerji temin etmekte ve fiziksel etkinliklere katılacak gücü kendinde bulabilmektedir. Bu sebeple bireylerin yaptığı egzersiz çeşidine göre nasıl beslenmeleri gerektiğini gösteren fiziksel etkinlik piramidi geliştirilmiştir (Görsel 2.2.20).

Piramidin tabanında özellikle yetişkin bireyler tarafından her gün yapılması önerilen fiziksel etkinlikler (günlük 30 dk. yürüyüş gibi) yer almaktadır. Piramidin orta kısmında haftada en az üç kez (Tercihen her gün de yapılabilir.) olmak üzere dayanıklılık (aerobik) egzersizleri ve haftada 3-7 kez 5-10 dk. arasında olmak üzere kuvvet ve denge egzersizleri bulunmaktadır. Hareketsiz hayat süren bireyler ve bu kişilerin az miktarda tüketmeleri gereken şekerli ve yağlı besinler ise piramidin üst kısmındadır.

Sağlıklı beslenme için çeşitli türdeki renkli sebzeler tüketilmelidir. Farklı sebzeler, farklı besin öğelerini barındırdıkları için gün içinde tüketilen sebzelerin çeşitlendirilmesi gerekmektedir. Her gün koyu sarı renkli (havuç, patates gibi), koyu yeşil yapraklı (ıspanak, marul, kıvırcık, pazı, semizotu, brokoli gibi), nişastalı (patates, bezelye gibi) ve diğer sebzelerin (domates, soğan, taze fasulye gibi) dengeli bir şekilde tüketilmesi önerilmektedir.



Görsel 2.2.19



Görsel 2.2.20

İçerdikleri besin öğelerinin ve miktarlarının farklı olmasından dolayı meyvelerin tüketiminde çeşitlilik sağlanmalıdır. Genellikle turuncgiller grubu, üzüm türleri ve üzümsü meyveler (çilek, ahududu, böğürtlen, yaban mersini, karadut gibi) C vitamini ile çeşitli antioksidanlar açısından zengin elma, muz, kayısı gibi meyveler potasyum açısından zengindir. Birçok vitamin ve mineral, sebze ve meyvelerin özellikle dış yapraklarında, kabuğunda veya kabuğun hemen altındaki kısımlarda bulunmaktadır. İç kısımlara gidildikçe meyve ve sebzelerdeki vitamin ve mineral oranı azalmaktadır. Bu sebeple kabuklu olarak tüketilebilen

Egzersizler ve Bunların Tükettirdiği Enerji Miktarı

Tablo 2.2.9

Çalışma Durumu	Enerji Tüketimi (kkal/kg/gün)					
	Kadın			Erkek		
	18-30 yaş	31-60 yaş	60 yaş üstü	18-30 yaş	31-60 yaş	60 yaş üstü
• Hafif İş Otutarak çalışma, yürüme, çok az ayakta durma	33	33	30	36	35	29
• Orta İş Ev, bahçe işleri, yürüme	38	38	34	42	40	34
• Orta Üstü İş Ayakta çalışma, yürüme, çok az oturma	42	42	39	47	45	38
• Ağır İş İnşaat işleri, marangozluk, yük taşıma, çok az oturma	47	47	43	52	50	42
• Çok Ağır İş Madencilik vb.	52	52	47	57	55	46

Spor Branşları ve Bunların Tükettirdiği Enerji Miktarı

Tablo 2.2.10

Spor Branşı	Kalori	Spor Branşı	Kalori	Spor Branşı	Kalori
Basketbol	8,3	Futbol	7,9	Hentbol	8,3
Voleybol	3,0	Güreş	12,0	Judo	11,7
Jimnastik	3,9	Masa Tenisi	4,1	Tenis	6,5
Yürüyüş	4,8	Boks	8,2	Dağcılık	8,4
Buz Pateni		Binicilik		Kayak	
Yavaş	6,6	Atlama	8,2	Kros	8,6
Hızlı	10,0	Koşma	6,6	İniş	7,1
Bisiklet		Yüzme		Badminton	
9 km/saat	3,8	Sırtüstü	10,1	Koşular	5,8
15 km/saat	6,0	Kurbağalama	9,7	Kros	9,8
Yarışma	10,0	Serbest	9,3	Sprint	36,0

meyvelerin iyice yıkandıktan sonra kabuğuyla yenilmesi ve eğer kabuğu soyulacaksa da kabuğun çok ince bir şekilde soyulması gerekmektedir. Sağlıklı beslenmek için günde en az beş porsiyon sebze ve meyve tüketilmeli, bunlardan en az 2,5-3 porsiyonu sebze, 2-3 porsiyonu ise meyve olmalıdır.

Bireylerin yaptıkları egzersiz sonucunda kaybettiği enerjiyi tekrar kazanmaları için beslenme oldukça önemlidir. Ancak bireylerin boşalan karbohidrat depolarının ne kadar kaloriyle dolacağını bilmeleri için hem çalışma durumlarına göre günlük enerji tüketim miktarlarını hem de yaptıkları branşa göre ne kadar kalori yaktıklarını bilmeleri gerekmektedir (Tablo 2.2.9). Aksi takdirde fazla kalori alımı sonucunda şişmanlık, az kalori alımı sonucunda ise performans yetersizliği gibi olumsuz durumlar ile karşı karşıya kalınabilmektedir. Sporcuların günlük enerji gereksinimi, sedanter bireylere oranla iki üç kat fazla olabilmektedir. Sporcuların enerji gereksinimleri; yaşa, cinsiyete, ağırlığa, kas kitlesine, antrenmanın yoğunluk, kapsam, şiddet ve süresine göre değişmektedir. Yapılan araştırmalarda bireylerin yaptıkları spor branşına göre farklı oranlarda enerji harcadıkları tespit edilmiştir (Tablo 2.2.10). Gerekli olan enerjinin sağlanması için kalori hesaplaması yöntemi kullanılabilir. Bu hesaplama göre branşa göre kalori; sporcunun kilosu, yaptığı antrenmanın süresi ile çarpılarak bulunmaktadır.

Örnek Kalori Hesaplaması: Orta üstü bir iş grubunda çalışan, 20 yaşında, 70 kg ağırlığındaki bir erkeğin günde iki saat futbol antrenmanı yaptığı kabul edildiğinde bu kişinin toplam enerji gereksinimi şu şekilde hesaplanır:

20 yaşında orta üstü iş yapan erkeğin günlük enerji harcaması, kilogram başına 47 kalordir.

Kilogram başına düşen kalori miktarı, kilo ile çarpıldığında bireyin günlük enerji gereksinimi elde edilir.

$47 \times 70 = 3.290$ kkal bireyin günlük enerji gereksinimidir.

Bireyin futbolda kg başına 7,9 kalori yaktığı görülmektedir. Bireyin kilosu, branşa göre yaktığı kalori miktarı ve antrenman süresi çarpıldığında bireyin o antrenmanda yaktığı kalori miktarı ortaya çıkmaktadır.

$70 \text{ kg} \times 7,9 \text{ kkal} \times 2 \text{ saat} = 1.106$ kkal bireyin egzersiz için gerekli enerji gereksinimidir.

Toplam enerji gereksinimi: $3.290 \text{ kkal} + 1.106 \text{ kkal} = 4.396 \text{ kkal}$

2.2.3.1.2. Temel İlk Yardım Uygulamaları

İlk yardım, herhangi bir kazada veya yaşamı tehlikeye sokan bir durumda sağlık görevlileri olay yerine gelinceye kadar hayatın kurtarılması veya durumun kötüye gitmesinin önlenmesi amacıyla olay yerinde mevcut araç gereçlerle yapılan ilaçsız uygulamalardır. İlk yardımın öncelikli amaçları şunlardır:

- Hayati tehlikenin ortadan kaldırılması
- Hayati fonksiyonların sürdürülmesinin sağlanması
- Hasta veya yaralının durumunun kötüye gitmesinin önlenmesi
- İyileşmenin kolaylaştırılması

İlk yardım uygulaması sırasında ilk yardımda bulunacak kişinin gerçekleştirmesi gereken temel uygulamalar bulunmaktadır. Bu temel ilk yardım uygulamaları; koruma, bildirme ve kurtarmadır (K BK).

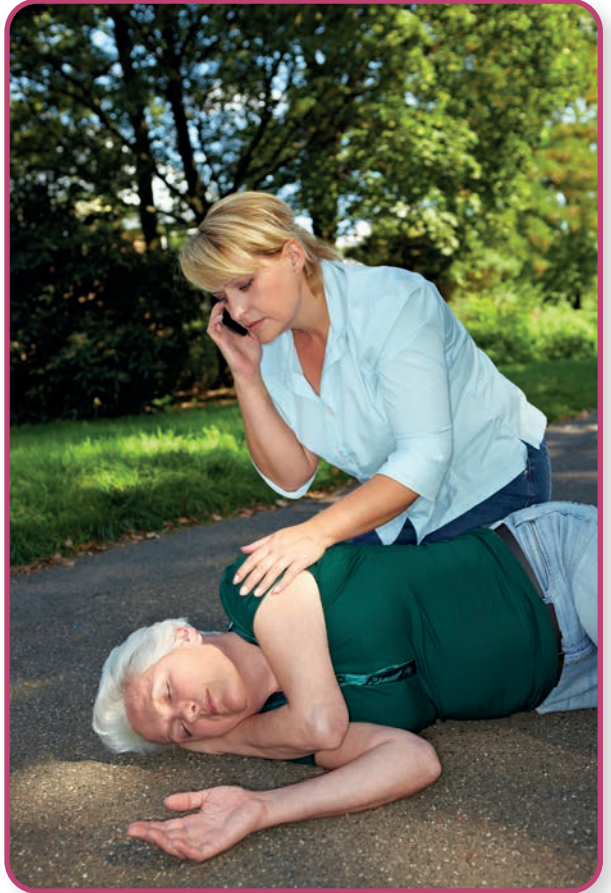
Koruma: Kaza sonuçlarının ağırlaşmasını önlemek amacıyla olay yerinin değerlendirilmesini belirtir. Bu aşamada en önemli işlem, olay yerinde oluşabilecek tehlikeleri belirleyerek güvenli bir çevre oluşturmaya çalışmaktır (Görsel 2.2.21).

Bildirme: Olay veya kaza mümkün olduğunca hızlı bir şekilde telefon ya da kişiler aracılığıyla gerekli yardım kuruluşlarına bildirilmelidir. Türkiye’de ilk yardım gerektiren her durumda telefon iletişimleri 112 acil numarası üzerinden gerçekleştirilmektedir (Görsel 2.2.22). Bildirme sırasında dikkat edilmesi gerekenler şunlardır:

- Sakin olunmalı
- 112 merkezi tarafından sorulan sorulara net bir şekilde cevap verilmeli
- Adres bilgileri verilirken olayın olduğu yere yakın bilinen cadde ya da yer adı verilmeli
- Kimin, hangi numaradan aradığı belirtilmeli
- Hasta veya yaralıların adı verilip olayın tanımı yapılmalı
- Hasta veya yaralıların sayısı ve durumları belirtilmeli
- Eğer ilk yardım yapıldıysa nasıl bir yardım yapıldığı belirtilmeli
- 112 merkezindeki kişi, gerekli olan tüm bilgileri aldığını söyleyinceye kadar telefon kapatılmamalı



Görsel 2.2.21



Görsel 2.2.22



Görsel 2.2.23



Görsel 2.2.24



Görsel 2.2.25



Görsel 2.2.26

Kurtarma: Olay veya kaza yerindeki hasta ya da yaralılara müdahale yapılmasıdır. İlk yardımı yapan kişinin kurtarma sırasında dikkat etmesi gerekenler şunlardır:

- Hasta veya yaralıların durumu değerlendirilmeli (ABC) ve öncelikle kime müdahale edilmesi gerekiyorsa belirlenmeli
- Hasta veya yaralının korku ve endişeleri giderilmeli
- Hasta veya yaralıya müdahalede bulunacak kişiler organize edilmeli
- Hasta veya yaralının durumunun kötüye gitmesini önlemek için mevcut olanaklar ile gerekli müdahalede bulunulmalı
- Vücudunda kırık bulunan hasta veya yaralıya yerinde müdahale edilmeli
- Hasta veya yaralı sıcak tutulmalı
- Hasta veya yaralının, yarasını görmesine izin verilmemeli
- Vücudunda kırıklar olabilir düşüncesi ile hasta veya yaralı hareket ettirilmeden müdahale yapılmalı
- Hasta veya yaralının en uygun yöntemlerle en yakın sağlık kuruluşuna sevki sağlanmalı (Görsel 2.2.23), ağır hasta veya yaralı bir kişi hayati tehlikede olmadığı sürece asla yerinden hareket ettirilmemeli

İlk yardım uygulamasını yapacak kişinin bilmesi gereken önemli bir nokta bulunmaktadır. İlk yardım uygulayacak kişi, hasta ya da yaralıya müdahale etmeden önce ilk yardımın ABC'si olarak ifade edilen hasta veya yaralının durumunu değerlendirme işlemini yapmalıdır. Bunun için öncelikle bilinç kontrol edilmeli eğer bilinç kapalı ise aşağıdaki durumlar hızlı bir şekilde değerlendirilmelidir.

- Solunum yolu açıklığının değerlendirilmesi (Görsel 2.2.24)
- Solunumun değerlendirilmesi (Bak-dinle ve hisset.) (Görsel 2.2.25)
- Dolaşımın değerlendirilmesi (canlılık belirtilerinin gözlenmesi, kalp masajı yapılması) (Görsel 2.2.26)

Spor Sakatlanmaları ve İlk Yardım

Spor sakatlıkları antrenmanda ya da fiziksel etkinlikler sırasında meydana gelen sakatlanmaları ifade eden bir kavramdır. Spor sakatlıklarında tedavi süreci tamamlanmadan tekrar fiziksel etkinliklere katılmaya çalışmak, daha uzun süreli sakatlanmalara zemin hazırlayabilmektedir. Spor sakatlıkları, kişisel ve çevresel sebeplerden oluşabilmektedir.

Kişisel Sebepler: Yaş, cinsiyet, boy, kilo, vücut yağ oranı, fiziksel uygunluk bileşenleri ve psikolojik etkenler sakatlığa sebep olan kişisel sebepler olarak bilinmektedir.

Çevresel Sebepler: Yetersiz ısınma, antrenmanın süresi, sıklığı, kapsamı, şiddeti ve yoğunluğu, spor yapılan alanların niteliği, bilinçsiz çalıştırıcılar ve rakip sakatlığa sebep olan çevresel sebepler olarak gösterilmektedir.

Sporcular sakatlık riskini en aza indirmek amacıyla ısınma ve germe egzersizleri, sağlık muayeneleri, rehabilitasyon, egzersiz programı, beslenme, doğru materyal kullanımı ve egzersiz sonrası dinlenme gibi etmenleri dikkate almalıdır.

Isınma: Fizyolojik olarak ısınma, iç (rektal) ısının 1 santigrat derece artmasıdır. Isınma, kas ve vücut ısısının artması ile esnekliğin kazanılmasının yanında eklem ve kaslara binen yükün şokunu azaltmaktadır. Sportif ısınma, fizyolojik ve zihinsel hazırlık olarak gerçekleşmektedir. Fizyolojik ısınmada vücudun iç ısısı artırılırken psikolojik ısınmada zihin egzersize hazırlanmaktadır. Fizyolojik ısınma sırasında kasların esnekliği artırılarak sakatlık riski en aza indirilmektedir. Yetersiz ısınma, kas lifi gerginlikleri ve kopmalarına ayrıca tendon sakatlıklarına sebep olabilmektedir.

Germe Egzersizleri: Germe egzersizleri, kas geriliminin azalmasını ve eklemlerin en geniş açıda hareket edebilmesini sağlayan egzersizlerdir. Sporcu, germe egzersizleri sayesinde hareketleri koordinasyon içinde ve daha geniş açıda yapabilmektedir. Eklemlerin ve kasların en geniş açıda hareket edebilmesi, olabilecek ani hareketlerde sakatlık riskini önlemektedir. Germe egzersizleri ile kaslar etkinlik için uyarılır ve etkinliğin başlayacağı kaslara iletilir.

Sağlık Muayeneleri: Sağlık muayeneleri sakatlıkların önlenmesinde, sağlık sorunlarının önceden fark edilmesinde önemlidir. Sağlık muayenesine

giren sporcular, spor yapmalarına engel bir durumun olup olmadığını bilmenin yanında egzersizde karşılaşılabilecekleri riskleri de görmektedir. Böylece birey, oluşabilecek önemli problemlerin önüne geçebilir ve daha sağlıklı bir hayat sürebilir.

Rehabilitasyon: Bireyin hastalık, kaza ya da bedensel ve ruhsal olarak karşılaştığı olumsuz durumlardan çıkabilmesi ve kendi kendine yeter hâle gelebilmesine rehabilitasyon denmektedir. Sporcu, sakatlanma durumunda sakatlık sonrası eski hâline gelebilmek için çalışmalar yapar. Rehabilitasyon, sporcunun normal eklem hareketlerini ve eski kuvvetini geri kazanması için yapması gereken egzersizleri ve germe hareketlerini içermektedir.

Egzersiz Programı: Egzersiz programının düzenli ve sistemli bir şekilde planlanması egzersizde sporcunun sakatlanma riskini en aza indirmektedir. Fiziksel etkinliklere katılan bireylere bir anda şiddetli bir antrenman programının uygulanması sakatlık riski oluşturabilmektedir. Egzersiz programının şiddeti yavaş yavaş artırılmalıdır. Antrenman ilkeleri bağlamında yüklenme giderek arttırılmalı, antrenman dönemi periyotlanmalı, antrenmanlar bilinçli bir şekilde gerçekleştirilmeli ve bilimsel gelişmeler sürekli olarak takip edilmelidir.

Beslenme: Sporcunun egzersize hazır olması ve yüksek bir performans sergileyebilmesi için beslenme oldukça önemlidir. Birey yediği besinler sayesinde vücudunu güçlendirecek ve daha sağlıklı bir şekilde egzersiz yapabilecektir. Özellikle kalsiyum ve fosfat mineralleri ile kemik yapısı güçlenmekte, karbonhidrat ile enerji sağlanmakta ve proteinin kaslara yaptığı etki ile birey egzersize hazır hâle gelmektedir.

Doğru Materyal Kullanımı: Kullanılan donanım, spor sakatlıklarının önlenmesini sağlayan diğer bir etkidir. Seçilen spor ayakkabıları sakatlığa sebep oluşturmayacak şekilde olmalıdır. Özellikle halı saha maçlarında krampon olarak bilinen ayakkabının tercih edilmesi, rakibin sakatlanmasına ya da bilek sakatlıklarına sebep olabilmektedir. Yürüyüş ya da koşu için tercih edilecek ayakkabılar ise hafif ve tabanı bireyi rahatsız etmeyecek şekilde olmalıdır. Spor kıyafetlerinin ise bireyin rahat hareket edebileceği ve hareket alanını kısıtlamayan yapıda olması gerekmektedir.

Egzersiz Sonrası Dinlenme: Sporcular yapılan antrenmanlar sonunda vücutlarını bir sonraki antrenmana hazırlayabilmek için iyi bir şekilde dinlenmelidir. İyi dinlenmeyen bir vücut, bir sonraki yüklemde daha fazla yıpranacak ve sakatlık riski oluşabilecektir. Dinlenmenin yetersiz olması durumunda sporcunun sürantrenman yaşama riski artmaktadır. Sporcular egzersizden sonra masaj, uyku, sauna ya da terapi gibi yöntemlerle dinlenmelidir.

Spor yaralanmalarında tedavi yöntemi olarak dinlenme, buz uygulama, basınç ve kaldırma (elestasyon) yöntemleri uygulanabilmektedir. Dinlenme yönteminde sakatlanan bölge hareket ettirilmeyerek dinlendirilir. Buz uygulaması, sakatlanan kan damarları ve kılcal damarlardan kaynaklanan kanamanın durmasında etkilidir (**Görsel 2.2.27**). Ani bir şekilde uygulanan buz sayesinde oluşan soğukluk, küçük kan damarlarının büzülmesine sebep olmaktadır. Bu büzülme, sakatlık etrafında toplanan kan miktarının azalmasına sebep olmaktadır. Ancak buz, tene temas etmemeli altına havlu ya da bez parçası koyulmalıdır. Sakatlanan bölgeye 30 dk. buz uygulandıktan sonra uygulamaya 15 dk. ara verilerek tekrar uygulama yapılabilir. Basınç yöntemi ise sakatlanan bölgedeki kan akışını yavaşlatmak için uygulanan bir yöntemdir. Baskı yapılmadığında sakatlanan bölgeye yakın sıvılar bu bölgeye sızar. Sakatlanan bölgede ne kadar kan ve sıvı toplanırsa bölgenin iyileşmesi o kadar uzun sürmektedir. Kaldırma yönteminde ise sakatlanan bölge, kalp seviyesinin üzerinde bir hizaya kaldırılarak uygulanır. Uygulanan bu yöntemlerle sporcuya ilk müdahale yapılmakta ve sakatlığın ön tedavisi gerçekleştirilmektedir.



Görsel 2.2.27

2.2.3.1.3. Kişisel Bakım ve Temizlik

Sağlığa zarar verecek ortamlardan korunmak ve insan sağlığına katkıda bulunacak her davranış ve uygulama temizlik olarak ifade edilmektedir. Kişisel bakım ve temizlik ise kişinin kendi sağlığını koruması için öz bakım becerilerini gerçekleştirmesidir. Kişisel temizlik, sağlıkla doğrudan ilgilidir. Hastalığa sebep olan bakteri ve mikroorganizmalar, temizliğe dikkat etmeyen kişilerin vücuduna kolayca yerleşebilmekte ve kişilerin hastalanmasına sebep olmaktadır. Bu sebeple sağlıklı olmak için kişisel temizliğe dikkat edilmesi oldukça önemlidir. Kişisel temizlikte kullanılan sabun, fırça, tarak ve havlu gibi araçlar kişiye özel olmalıdır. Belirtilen kişisel temizlik araçlarının ortak kullanılması çeşitli hastalıkların bulaşmasına sebep olmaktadır. Kişisel bakım ve temizlik vücudun çeşitli bölgelerine farklı şekillerde uygulanır.

El, Tırnak Temizliği ve Bakımı: Yemeklerden önce ve sonra, tualete girişte ve tuvaletten çıkışta ellerin yıkanması çeşitli mikropların taşınmasının önlenmesi açısından oldukça önemlidir. Ancak sadece su ile yıkamak ellerin temizliğinde yeterli olmamaktadır. Su ile birlikte sabun kullanılması, ellerin en iyi şekilde temizlenmesini sağlamaktadır (**Görsel 2.2.28**). Her yere temas etmesi sebebiyle vücutta en çok kirlenen bölge olan eller, bol miktarda mikroorganizma ve bakteri barındırmaktadır. Bu mikroplardan arınabilmek için eller bol su ve sabunla yıkanmalıdır. Tırnaklar ise en çok temas eden organ olan ellerin uç kısmında bulundukları için birçok mikrobu barındırmaktadır. Bu sebeple tırnaklar uzatılmadan düzenli olarak kesilmelidir. Tırnak kesiminde el tırnakları yarım ay, ayak tırnakları ise düz bir şekilde kesilmelidir. Ayak tırnaklarının düz bir şekilde kesilmemesi durumunda tırnakların kenarında batık ve iltihaplar oluşabilmektedir.

Ayak Temizliği ve Bakımı: Gün boyunca çorap ve ayakkabı içinde kalan ayaklar, koku oluşturmada ve bu durum çeşitli hastalıklara sebep olabilmektedir. Uzun süre havasız kalan ve baskıya maruz kalan ayaklarda nasır, mantar vb. hastalıklar görülür ve bunlar ayak sağlığını olumsuz etkiler. Bu sebeple ayaklar bol su ve sabunla sıkça yıkanmalıdır (**Görsel 2.2.29**). Ayak sağlığını olumsuz etkileyecek dar ve yüksek topuklu ayakkabı kullanmından kaçınılmalıdır. Ayak sağlığı açısından tercih edilecek ayakkabı, ayağa tam uymalı ve parmakları sıkılamalıdır.

Ağız Sağlığı ve Bakımı: Ağız ve dişler sindirim sisteminin başlangıcında yer alan, besinlerin parçalanmasını sağlayan yapılardır. Bu sebeple ağız sağlığının bozulması, sindirimin olumsuz etkilenmesine sebep olmaktadır. Ağız ve diş sağlığına yeterince önem verilmemesi durumunda diş çürükleri ve diş eti rahatsızlıkları oluşabilmektedir. Ağız ve diş sağlığının temizliği ve bakımı düzenli diş fırçalamakla sağlanır (Görsel 2.2.30). Böylece çürük ve diş eti gibi rahatsızlıkların önüne geçilebilir.

Saç Temizliği ve Bakımı: Baş derisinde bulunan kıl köklerindeki bezlerden salgılanan maddelerdeki yağlı yapılar, saçların düzenli temizlik ve bakımının yapılmasını gerekli kılmaktadır. Saçların haftada en az bir ya da iki kez yıkanması gerekmektedir (Görsel 2.2.31). Yağlı saçlar ise diğer saç tiplerine oranla daha fazla yıkamayı gerektirmektedir. Saçların kurulum aşamasında da yumuşak bir havlu kullanılmalıdır. Sert havlu kullanılması ya da şiddetli bir şekilde saçların ovulması, saçların çatallaşmasına sebep olabilmektedir. Saçların kurutulması sırasında kurutma cihazının saçla çok yakın tutulması, saç ve deri sağlığına zarar vermektedir. Bu sebeple saçla çok yakın tutulmadan kurutma işlemi gerçekleştirilmelidir. Ayrıca sık sık şampuan değiştirmek saç yıpratabilmektedir.

Genital Organların Temizliği ve Bakımı: Ergenlik döneminden itibaren genital organlar (üreme organları) ve bunların çevresindeki yağ ve ter bezleri daha yoğun çalışmaktadır. Genital organlara ait salgılar, kötü bir koku oluşturduğundan bu organların sürekli temizlenmesi gerekmektedir. Genital bölgenin yıkanmasından sonra mantar ve bakterilerin oluşmaması için iyi bir şekilde kurulanması gerekmektedir. Ayrıca genital bölgedeki kıllar düzenli olarak kesilmelidir. Bayanların âdet dönemlerinde genital bölge temizliğine ayrıca dikkat etmeleri gerekmektedir. Çünkü âdet kanaması, içerdiği atık maddeler sebebiyle bakterilerin çoğalmasına sebep olmaktadır. Bu sebeple âdet döneminde enfeksiyon riski ortaya çıkmaktadır.

Tuvalet Alışkanlığı ve Temizliği: Tuvalet ihtiyacı giderildikten sonra ihtiyacın giderildiği bölge, bol su ve sabunla yıkanmalı ve kurulanmalıdır. Eller bol su ve sabunla yıkanıp durulanmadan herhangi bir yere temas edilmemelidir. Ellerin yıkanmadan herhangi bir yere temas etmesi, mikropların yayılmasına ve hastalıkların oluşmasına zemin hazırlamaktadır.



Görsel 2.2.28



Görsel 2.2.29



Görsel 2.2.30



Görsel 2.2.31

Yüz, Boyun ve Koltuk Altı Temizliği: Boyun ve yüz kısmı açıkta olduğu için kirlenme olasılığı yüksektir. Bu sebeple bu bölgelerin temizliği, sürekli olarak su ve sabun ile yıkanarak yapılmalıdır. Yüz ve boynun yıkanması sırasında kulaklar ve burun da temizlenmelidir. Ancak burun kılları, koparılmamalı ve kulak sert cisimlerle temizlenmeye çalışılmamalıdır. Özellikle kulak temizliğinde pamuklu çubuğun kullanılması, kulak sağlığı açısından oldukça zararlıdır. Kullanılan pamuklu çubukla kulak kirleri daha derine gidebilmektedir.



Görsel 2.2.32

Vücut ve Giyecek Temizliği: Vücut temizliği için haftada en az iki kez yıkanmak gerekmektedir. Yıkanma sırasında deri temizlenmekte ve hastalık riskinden uzak tutulmaktadır. Yıkanırken sabunlu lif kullanarak derinin temizlenmesi, vücut temizliği için oldukça önemlidir. Yıkandıktan sonra temiz çamaşırlar giyilmeli ayrıca çamaşırlar her gün değiştirilmelidir. Günlük kıyafetler düzenli olarak yıkanmalı ve havalandırılmalıdır. Yatarken kıyafetler değiştirilmeli, sağlıklı bir uyku için rahat kıyafetler tercih edilmelidir.

Bireylerin spor yaparken kıyafet ve donanım seçimleri egzersiz sırasındaki rahatlık ve sağlık açısından önemli bir etmendir. Bireyler seçecekleri kıyafet, ayakkabı ve diğer donanım ürünlerini, katılmak istedikleri sportif branşa göre seçmelidir. Örneğin futbol oynamak isteyen birey; çim sahada oynayacaksa krampon, halı sahada oynayacaksa halı saha ayakkabısını tercih etmeli ve futbolun gerektirdiği diğer donanımı üzerinde bulundurmalıdır. Giysi olarak forma, sakatlığı önlemek amacıyla tek-melik, tek-meliği tutabilmesi amacıyla uzun çorap (tozluk) gibi donanımlar futbol branşı için gereklidir (Görsel 2.2.32). Fiziksel etkinlikler sırasında bireyler uzun süre ayakta kalmakta ve ani hareketler yapabilmektedir. Yanlış ayakkabı tercihi; iskelet-kas rahatsızlıklarına, bel ve boyun problemlerine sebep olabilmektedir. Ayağın zemine yaptığı baskının geri dönüş etkisi, boyna kadar etki etmektedir. Tabanı rahat, ayağı kavrayan, zemine ve hava şartlarına uygun bir ayakkabının tercih edilmesi sağlık açısından önem taşımaktadır. Spor yaparken giyilecek eşofmanlar hareket alanını kısıtlayacak darlıkta olmamalıdır. Ayrıca kıyafetlerin çok bol ya da uzun olması, sakatlık riskine sebep olabileceğinden bu tarz kıyafetler tercih edilmemelidir. Egzersiz sırasında giyilecek kıyafet bireyin vücut hatlarına ve bedenine uygun, bireyin içinde rahat hareket edebileceği tarzda olmalıdır. Kıyafet kan dolaşımına engel olmamalı, bireyin oturup kalkabilmesine imkân tanıyacak esneklikte olmalıdır. Tercih edilen kıyafetler teri emerek dışarı atan özellikte olmalı ve hava geçirebilmelidir. Hava şartları da egzersiz sırasında tercih edilecek kıyafet seçimini etkilemektedir. Yağmurlu havada pamuklu kıyafetler tercih etmek, kıyafetin ağırlaşmasına sebep olabilmektedir. Güneşli havalarda ise şapka takılması sağlık açısından önemlidir.

Zararlı Alışkanlıklar ve Bağımlılık

Zararlı olduğu bilindiği hâlde davranışın bilinçli olarak bireyin iradesi ve isteği ile devam ettirilmesi, zararlı alışkanlıklar olarak ifade edilmektedir. Bağımlılık ise önlenemeyen ve vazgeçilemeyen istektir. Bağımlılıkta birey, kendi iradesi ile hareket edememekte ve kendine hâkim olamamaktadır. Zararlı alışkanlıklardan sigara, alkol, uyuşturucu gibi maddeler fiziksel sağlığa zarar verirken telefon, televizyon ve bilgisayar gibi alışkanlıklar da ruhsal sağlığa zarar vermektedir. Bu tür kötü alışkanlıklara bağımlı olmak, genellikle ergenlik döneminde başlamaktadır. Bu dönemde arkadaşlık ilişkilerinin önemsenmesi bireyi bir gruba dâhil olmaya itmektedir. Çocuk bir gruba dâhil olabilmek için arkadaşları gibi olmaya çalışmakta ve onların davranışlarını gruptan dışlanmamak için sergileyebilmektedir. Zararlı alışkanlıklar ve bağımlılık oluşturan maddelerden bazıları şunlardır.

Sigara: Tütün bitkisinin birçok maddeyle bir araya getirilip işlenmesi sonucunda oluşmaktadır. İçindeki keyif verici ve bağımlılık oluşturmaya sebep maddeler sebebiyle bireylerde içme alışkanlığı oluşturmaktadır. Sigara içmeye bağımlı bireyler zamanla kalp-damar ve akciğer hastalıkları olmak üzere birçok hastalığa yakalanma riskiyle karşı karşıya kalmaktadır.

Alkol: Birçok kimyasal maddenin karışımından meydana gelen alkol, karaciğer hastalıkları başta olmak üzere birçok hastalığa sebep olmaktadır. İçinde bulundurduğu kimyasal maddelerin temizlik amacıyla da kullanılması, alkolün vücut için ne kadar zararlı olduğunun bir göstergesi olarak kabul edilmektedir.

Uyuşturucu: Uyuşturucu, keyif verici ve bağımlılık yapan maddelerden oluşmaktadır. Kullandıkça daha fazlasının istenilmesine sebep olan uyuşturucu, zamanla birçok hastalıkla beraber bireylerin ölümüne dahi sebep olmaktadır.

Teknolojik Aletler: Teknolojik aletler olan televizyon, bilgisayar ve cep telefonu gibi ürünler çağımızın en büyük bağımlılık grubunu oluşturan ciddi bağımlılık öğeleridir (Görsel 2.2.33).

Bireylerin hareketsiz kalmalarına ve sosyal hayattan uzaklaşmalarına sebep olan teknolojik aletler toplumu yalnızlaştırmaktadır. Teknolojik aletlerin kişilere katkıda bulunmak amacıyla uzak kullanılması, bireylerin birçok yönden gelişimini engellemektedir.

Madde bağımlılığı ve zararlı alışkanlıklar, sporcu sağlığı ve performansı üzerinde de birçok olumsuz etkiye sahiptir. Sigara kullanma bağımlılığı sporcuların akciğer büyümesini ve gelişimini, kas gelişimini yavaşlatmakta; kemiklerde kırık riskini arttırmakta ve daha çabuk yorgunluğa sebep olmaktadır. Ayrıca sigara kullanımı, kan damarlarını daraltarak egzersiz sırasında kasların gerekli enerjiyi alamamasına sebep olmaktadır. Böylece yorgunluğa sebep olan laktik asit kaslarda daha erken birikmektedir. Alkol kullanımı beyin, sinir sistemi ve organlara verdiği zararlar sebebiyle sporcu performansı açısından olumsuz bir etki oluşturmaktadır. Alkol kullanımı sporcularda dikkat ve odaklanma problemi oluşturduğundan hareket kalitesini düşürmekte ve koordinasyonu olumsuz yönde etkilemektedir. Özellikle egzersiz sonrasında alınan alkol, egzersizin getirdiği birçok olumlu etkiyi götürmektedir. Alkol, vücutta protein ve vitamin emiliminin engellenmesine sebep olduğu için kasların gelişimini olumsuz etkilemektedir. Uyuşturucu maddelerin kullanımında ise nabız artmakta, kan basıncı yükselmekte ve solunum sıklaşmaktadır. Kaslarda zayıflama, gerilim ve krampların meydana gelmesi hareketlerin yapılması sırasındaki verimi düşürmektedir.



Görsel 2.2.33

298. sayfadaki sınama bölümünü çoğaltarak öğrencilerinize dağıtınız. Öğrencilerin bu bölümdeki soruları cevaplamalarını sağlayınız.

Sınama

1. Bireylerin zorunlu ihtiyaçlarını karşıladığı ve çalışma zamanları dışında kalan zamanlara denir.
2. Gelişimde belli yönelimler vardır. Gelişim;, ve doğrudur.
3. Gelişimde dönemler bulunmaktadır. Bir dönemde kazanılması gereken beceriler kazanılmadığında bu becerilerin sonradan kazanılması çok zordur.
4. İnsanın hayatına devam edebilmesi amacıyla dışarıdan besinlerin alınıp tüketilmesine denir.
5. Vücudu oluşturan organik ve inorganik maddelerin gereksinim ölçüsünde alınmasına beslenme denir.
6. Karbonhidratlar;, ve olmak üzere üç grupta sınıflandırılır.
7. Vücutta yapılamayan ve dışarıdan alınması gereken besin maddeleri olarak bilinmektedir.
8. Antrenmanda ya da fiziksel etkinlik sırasında oluşan yaralanmalar olarak ifade edilmektedir.
9. Temel ilk yardım uygulamaları, ve olarak bilinmektedir.
10. Zararları bilinmesine rağmen bireyin bilinçli olarak davranışı sergilemesi olarak ifade edilirken önlenemeyen istekler ise olarak ifade edilmektedir.

Ad :
 Soyadı :
 Sınıf :
 Numara :

9. Sınıf Öğrenci Gözlem Formu

Fiziksel Etkinlik Kavramları, İlkeleri ve İlgili Hayat Becerileri

Ölçütte belirlenen davranışları öğrencinin ne derecede öğrendiğini, belirlenen alana işaretleyiniz.

Davranışlar

1: Çok Zayıf, 2: Zayıf,
3: Orta, 4: İyi, 5: Çok İyi

Serbest zaman kavramını açıkla.

Fiziksel gelişimi hakkında bilgi almanın gerekliliğini açıkla.

Sağlıklı beslenme ile fiziksel etkinlik arasındaki ilişkiyi açıkla.

Temel ilk yardım uygulamalarını açıkla.

Spor yaparken uygun giyinmenin, kişisel bakımın ve temizliğin önemini açıkla.

1	2	3	4	5
☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐

9. Sınıf Öğretmen Kontrol Listesi

Fiziksel Etkinlik Kavramları, İlkeleri ve İlgili Hayat Becerileri

Alt öğrenme alanının uygulanması sırasında yapılan çalışmaların ne kadarının gerçekleştirilip gerçekleştirilemediğiyle ilgili görüşlerinizi uygun olan kutucuğa işaretleyiniz.

Evet

Hayır

Strateji kavramı açıklandı.

Fiziksel gelişimi hakkında bilgi almanın gerekliliği açıklandı.

Sağlıklı beslenme ile fiziksel etkinlik arasındaki ilişki açıklandı.

Temel ilk yardım uygulamaları açıklandı.

Spor yaparken uygun giyinmenin, kişisel bakımın ve temizliğin önemi açıklandı.

Evet	Hayır
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐

Ad :
 Soyadı :
 Sınıf :
 Numara:

10. Sınıf Öğrenci Gözlem Formu

Fiziksel Etkinlik Kavramları, İlkeleri ve İlgili Hayat Becerileri

Ölçütte belirlenen davranışları öğrencinin ne derecede öğrendiğini, belirlenen alana işaretleyiniz.

Davranışlar

1: Çok Zayıf, 2: Zayıf,
3: Orta, 4: İyi, 5: Çok İyi

Serbest zaman ve spor arasındaki ilişkiyi açıklar.

Fiziksel gelişimi hakkında bilgi almak için periyodik olarak testlere katılmanın önemini açıklar.

Sağlıklı beslenme ile ilgili bilgilerin doğru bilgi kaynaklarından alınmasının önemini açıklar.

Spor sakatlanmalarını önlemeye ilişkin ilkeleri uygular.

Kişisel bakımını ve temizliğini yapar.

1	2	3	4	5
☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐

10. Sınıf Öğretmen Kontrol Listesi

Fiziksel Etkinlik Kavramları, İlkeleri ve İlgili Hayat Becerileri

Alt öğrenme alanının uygulanması sırasında yapılan çalışmaların ne kadarının gerçekleştirilip gerçekleştirilemediğiyle ilgili görüşlerinizi uygun olan kutucuğa işaretleyiniz.

Evet

Hayır

Serbest zaman ve spor arasındaki ilişki açıklandı.

Fiziksel gelişimi hakkında bilgi almak için periyodik olarak testlere katılmanın önemi açıklandı.

Sağlıklı beslenme ile ilgili bilgilerin doğru bilgi kaynaklarından alınmasının önemi açıklandı.

Spor sakatlanmalarını önlemeye ilişkin ilkeleri uygulaması için gerekli bilgilendirmeler yapıldı.

Kişisel bakım ve temizliğin önemi vurgulandı.

Evet	Hayır
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐

Ad :
 Soyadı :
 Sınıf :
 Numara :

11. Sınıf Öğrenci Gözlem Formu

Fiziksel Etkinlik Kavramları, İlkeleri ve İlgili Hayat Becerileri

Ölçütte belirlenen davranışları öğrencinin ne derecede öğrendiğini, belirlenen alana işaretleyiniz.

Davranışlar

1: Çok Zayıf, 2: Zayıf,
3: Orta, 4: İyi, 5: Çok İyi

Serbest zaman etkinliklerinin birey açısından yararlarını açıklar.

Serbest zaman etkinliklerinin sosyal hayata etkisini açıklar.

Fiziksel gelişimi hakkında bilgi almak için periyodik olarak testlere katılır.

Kendisine uygun fiziksel etkinlik hedefleri belirler.

Sağlıklı beslenmenin temel ilkelerini açıklar.

Beden ve ruh sağlığını olumsuz etkileyen alışkanlık ve bağımlılıkların zararlarını açıklar.

1	2	3	4	5
☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐

11. Sınıf Öğretmen Kontrol Listesi

Fiziksel Etkinlik Kavramları, İlkeleri ve İlgili Hayat Becerileri

Alt öğrenme alanının uygulanması sırasında yapılan çalışmaların ne kadarının gerçekleştirilip gerçekleştirilemediğiyle ilgili görüşlerinizi uygun olan kutucuğa işaretleyiniz.

Evet

Hayır

Serbest zaman etkinliklerinin birey açısından yararları açıklandı.

Serbest zaman etkinliklerinin sosyal hayata etkisi açıklandı.

Fiziksel gelişimi hakkında bilgi almak için periyodik olarak testlere katılması gerektiği açıklandı.

Öğrencinin kendisine uygun fiziksel etkinlik hedefleri belirlemesi sağlandı.

Sağlıklı beslenmenin temel ilkeleri açıklandı.

Beden ve ruh sağlığını olumsuz etkileyen alışkanlık ve bağımlılıkların zararları açıklandı.

Evet	Hayır
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐

Ad :
 Soyadı :
 Sınıf :
 Numara :

12. Sınıf Öğrenci Gözlem Formu

Fiziksel Etkinlik Kavramları, İlkeleri ve İlgili Hayat Becerileri

Ölçütte belirlenen davranışları öğrencinin ne derecede öğrendiğini, belirlenen alana işaretleyiniz.

Davranışlar

1: Çok Zayıf, 2: Zayıf,
3: Orta, 4: İyi, 5: Çok İyi

Kendisi için uygun olan serbest zaman etkinliklerine katılır.

Fiziksel gelişimi hakkında bilgi almak için periyodik olarak testlere katılır.

Kendisine uygun fiziksel gelişim hedeflerini uygular.

Madde bağımlılığı ve zararlı alışkanlıkların sporcular üzerindeki olumsuz etkilerini açıklar.

Katıldığı sportif etkinliklerde uygun malzemeleri kullanır.

1	2	3	4	5
☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐

12. Sınıf Öğretmen Kontrol Listesi

Fiziksel Etkinlik Kavramları, İlkeleri ve İlgili Hayat Becerileri

Alt öğrenme alanının uygulanması sırasında yapılan çalışmaların ne kadarının gerçekleştirilip gerçekleştirilemediğiyle ilgili görüşlerinizi uygun olan kutucuğa işaretleyiniz.

Evet Hayır

Kendisi için uygun olan serbest zaman etkinliklerine katılması için motive edildi.

Fiziksel gelişimi hakkında bilgi almak için periyodik olarak testlere katılması gerektiği açıklandı.

Öğrencinin kendisine uygun fiziksel gelişim hedeflerini uygulaması için farklı hareketler gösterildi.

Madde bağımlılığı ve zararlı alışkanlıkların sporcular üzerindeki olumsuz etkileri açıklandı.

Öğrencinin katıldığı sportif etkinliklerde uygun malzemeleri kullanması gerektiği belirtildi.

Evet	Hayır
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐

2.3. KÜLTÜREL BİRİKİMLERİMİZ VE DEĞERLERİMİZ

2.3.1. ATATÜRK VE SPOR

2.3.2. TÖREN VE KUTLAMALAR

2.3.3. TÜRK SPOR TARİHİ VE ÖRNEK SPORCULARIMIZ



Alt öğrenme
alanı karekodu

2.3.1. ATATÜRK VE SPOR

2.3.1.1. Atatürk'ün Spora Verdiği Önem

Neler Öğretilcek?

- 9.2.3.1.1. Atatürk'ün sözlerinden hareketle Atatürk'ün spora ve sporcuya verdiği önemi açıklar.
- 10.2.3.1.1. Atatürk'ün sporla ilgili sözlerinden oluşan poster hazırlar.
- 11.2.3.1.1. Atatürk'ün ilgilendiği spor dallarını tanıtan sunu hazırlar.
- 12.2.3.1.1. Cumhuriyet Dönemi'nde Atatürk'ün sporla ilgili aldığı kararları ve spor politikalarını açıklar.

Öğrencileri Derse Hazırlama

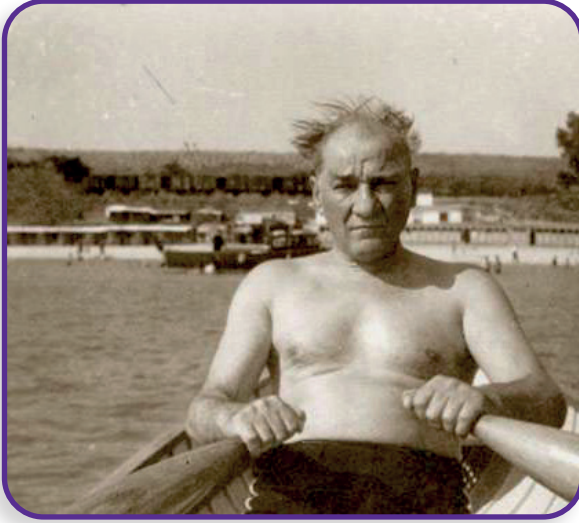
Öğrencilerinize "Atatürk'ün sporla ilgili söylediği sözler nelerdir?" sorusunu sorunuz.

Spor ve Hayat

Aşağıdaki metni öğrencilerinize okuyunuz. Öğrencilerinizin metin hakkındaki fikirlerini alınız.

Çoban Mehmet (1904, TÜRKİYE)

Türkiye'nin 1930'lu yıllardaki ünlü güreşçisi Çoban Mehmet, millî mayoyu ilk kez giydiğinde 23 yaşındaydı. Yaşamı boyunca katıldığı Balkan Şampiyonaları'nda madalyaların tamamını kazanan Çoban Mehmet, 1936 yılındaki Berlin Olimpiyatları'nda grekoromende dördüncü olmuştur. İtalyan Millî Takımı'nı yenen Türk Millî Güreş Takımı'nın içinde bulunan Çoban Mehmet Millî Takım ile birlikte Atatürk tarafından Florya'daki Cumhurbaşkanlığı Köşkü'nde ağırlandı. Bu davette her bir güreşçiye teker teker kutlayan Atatürk, özel bir sevgi duyduğu ağır sıklet şampiyonu Çoban Mehmet'e "Sen herkesi kolayca yeniyorsun Mehmet, seninle güreş tutsak beni de yenebilir misin?" diyerek takılmıştır. Duydukları karşısında mahcubiyet yaşayan Çoban Mehmet "Sizi bütün cihan yenemedi Paşam, ben nasıl yenebilirim!" diyerek Atatürk'ü duygulandırmıştır.



Görsel 2.3.1



Görsel 2.3.2

Atatürk ve Spor: Mustafa Kemal Atatürk, Türkiye Cumhuriyeti'nin kurucu lideri ve unutulmaz önderi olarak spora değer vermiş, sporun gelişmesi için yoğun çaba harcamıştır. Atatürk öğrencilik dönemlerinden itibaren sporla ilgilenmiş ve Selanik Askerî Rüştiyesinde Cimnastik Öğretmeni Teğmen Habib Bey'in teşviki ile spora başlamıştır. Etkin olarak spor yapan Atatürk, aynı zamanda Selanik ve çevresinde düzenlenen güreş, cirit ve at yarışı müsabakalarını takip ederek iyi bir spor izleyicisi olmuştur. Manastır Askerî İdadisinde, İstanbul'daki Harp Okulunda ve Harp Akademisinde jimnastik, talim ve tatbikat derslerinde oldukça başarılı olan Atatürk'ün spor sevgisi, yeni kurulan Türkiye Cumhuriyeti'nin spor hayatını da olumlu yönde etkilemiştir. Atatürk harp zamanında dahi sporla ilgilenmiş ve Başkomutanlık Meydan Muharebesi'nden hemen önce oynanan bir futbol müsabakasına ordu komutanlarını davet ederek askerlerin moral bulmasını ve motive olmasını sağlamıştır.

Cumhuriyetin kuruluşundan sonra da kişisel olarak sporla ilgilenen Atatürk yakın arkadaşlarıyla zaman zaman bılardo oynamıştır. Florya Deniz Köşkü'nde ve Ankara Cumhurbaşkanlığı Köşkü'nde kurulu bulunan iki adet bılardo masası Atatürk ve çevresindekilerin en önemli eğlence kaynaklarından biri olmuştur. Yüzmeyi de çok seven Atatürk Florya Deniz Köşkü'nde zaman zaman yüzme ve kürek antrenmanları yaparak farklı branşlarda etkin olarak sporla ilgilenmiştir (Görsel 2.3.1: Atatürk, Florya'da kürek çekerken).

Atatürk'ün yaptığı etkinliklerinden en çok zaman ayırdığı sporun binicilik olduğu görülmektedir. Dönemin şartlarında savaş için önemli bir unsur olan at, Atatürk'ün askerlik hayatından sonraki yaşamında da önemli bir yer tutmakta ve Atatürk spor yapmak amacıyla yoğun olarak ata binmektedir. Sadece ata binmeyi değil, at yarışı izlemeyi de seven Atatürk, sık sık yarış izlemeye gitmektedir. Atatürk emekli Albay Saim Polatkan'ın 1932 yılında Monte Carlo (Monte Karlo) Mükâfatı'nda ikincilik ve Belçika Mükâfatı'nda üçüncülük elde etmesine çok sevinmiştir. Sevincini kendi yetiştirdiği ve "Çankaya" adını verdiği atını Albay Saim Polatkan'a hediye ederek göstermiştir. At yetiştirmeyi seven Atatürk, Orman Çiftliği'nde özellikle safkan atlar yetiştirmiş ve yetiştirdiği atların bakımıyla zaman zaman bizzat ilgilenmiştir (Görsel 2.3.2: Atatürk, ata binerken).

At yarışlarının yanında güreş sporunu da izlemeyi seven Atatürk, güreşin Türk milletinin millî sporlarından olduğunu düşünmekte ve güreşi Türk'ün gücünü er meydanında sergilediği bir şenlik olarak görmektedir. Atatürk 1933'te düzenlenen Türkiye-İtalya millî güreş karşılaşmaları sırasında Türk güreşçileri Arabacı İsmail'i, İtalyan güreşçi Fidere Lombardi'yi yenen Saim Arıkan'ı ve ağır sıklet şampiyonu Çoban Mehmet'i müsabakaların yapıldığı Maksim Salonu'na giderek bizzat izlemiş ve onlar için tezahüratta bulunmuştur. Daha sonra bu uluslararası müsabakada takım hâlinde başarı elde eden güreşçileri Florya'daki Cumhurbaşkanlığı Köşkü'nde misafir etmiştir. Mustafa Kemal 1936 Berlin Olimpiyatları'nda 61 kg grekoromen güreşte Türkiye Cumhuriyeti'nin ilk olimpiyat madalyasını kazanan Yaşar Erkan'a "Kendin küçüksün

amma memleket için büyük iş yaptın. Artık ismin Türk spor tarihine geçti. Çok yaşa Yaşar." diyerek çektiği telgrafla güreşe olan ilgisini bir kez daha göstermiştir.

Atatürk'ün spora verdiği önem, söylediği sözlerden de anlaşılmaktadır. Mustafa Kemal Atatürk "Ben sporcunun zeki, çevik ve aynı zamanda ahlaklısını severim." sözünde belirttiği gibi sporu yalnızca bedensel yeteneklerin en üst düzeyde sergilenmesi olarak görmemiş, spor yapan bireylerin zeki ve ahlaklı olmasının önemini de vurgulamıştır. Ayrıca Atatürk "Müspet ilimlerin temeline dayanan güzel sanatları seven, fikir terbiyesinde olduğu kadar beden terbiyesinde de kabiliyeti artmış ve yükselmiş olan bahtiyar, kuvvetli bir nesil yetiştirmek siyasetimizin açık gayesidir." sözüyle beden eğitimi ve sporun genç nesil için ne derece önemli olduğunu belirtmiştir.

Sınama

Öğrencilerden Atatürk'ün sporla ilgili sözlerinden oluşan ve Atatürk'ün ilgilendiği spor dallarını tanıtan birer poster ve sunu hazırlamalarını isteyiniz.

Atatürk'ün Spor Politikaları: Atatürk, spora verdiği önem ve spora olan sevgisi sebebiyle sporun Türkiye Cumhuriyeti'nde gelişmesi için bir devlet adamı olarak birçok karar almış ya da alınmasını sağlamıştır. Örneğin, 1923 yılında Lozan Müzakereleri sırasında Türkiye'ye uygulanan olimpiyat ambargosu Atatürk'ün çabaları ile kaldırılmıştır. Yine aynı yıl açıklanan hükümet programında çocukların talim ve terbiye edilmesi gerektiği vurgulanmış, bu şekilde güçlü ve sağlıklı nesillere ulaşılabileceği belirtilmiştir.

Belirlenen hedeflere ulaşabilmek için Terbiye-i Bedeniye-i Dârümuallimînin açılmasının ve özellikle izcilik faaliyetlerine ağırlık verilmesinin gerekliliği ortaya koyulmuştur. Atatürk, beden eğitimi öğretmenlerinin yetiştirilmesi konusuna büyük önem vermiştir. Beden eğitimi öğretmeni yetiştirecek okul tesis edilmeden önce Çapa Muallim Mektebinde bir kurs açılmıştır. Kursun başına da Avrupa'da beden eğitimi alanında öğrenim gören Selim Sırrı Tarcan getirilmiştir. Kadın beden eğitimi öğretmeni yetiştirilmesi için ise Türkiye'ye İsveç'ten İnga Nerman (İnga Nermin) ve Ragnar Johnson (Ragnar Consin) isimli kadın öğretim üyeleri getirilmiş ve bu öğretim üyeleri Çapa Muallim Mektebindeki özel kurslarda görev alarak kadın

öğrenciler yetiştirmiştir. Atatürk, askerî ve sivil okullarda modern spor ve beden eğitimi öğretimi yapılabilmesi amacıyla bir taraftan ülkede açılan kurslar devam ederken bir taraftan da eğitim için Avrupa'ya askerî ve sivil öğrencilerden oluşan gruplar göndermeye karar vermiştir. Daha sonra açılmak istenen Terbiye-i Bedeniye-i Dârümuallimîn kısa zaman içinde Ankara'da kurulmuş ve kurumun adı "Gazi Eğitim Enstitüsü Beden Eğitimi Şubesi" olmuştur. Gazi Eğitim Enstitüsü Beden Eğitimi Şubesi için Almanya'dan Kurt Dainas (Kurt Deynas) adında bir uzman öğretmen getirilmiş ve bölüm faaliyete geçirilmiştir. Gazi Eğitim Enstitüsü Beden Eğitimi Şubesinde ilk olarak yirmi iki öğretmen adayı üç yıllık eğitim almıştır. Tamamı erkek olan bu öğrencilere 1937 yılından itibaren kadın öğrenciler de katılmıştır. Böylece Türkiye Cumhuriyeti'nin ilk beden eğitimi kadrosu oluşturulmuştur.

Atatürk'ün TBMM'nin 1 Kasım 1937'deki açılışında spor için söylediği sözleri şöyledir: "Her çeşit ispor faaliyetlerini, Türk gençliğinin millî terbiyesinin ana unsurlarından saymak lazımdır. Bu işte, Hükümetin şimdiye kadar olduğundan daha çok ciddi ve dikkatli davranması, Türk gençliğini, spor bakımından da, millî heyecan içinde iti-

na ile yetiştirmek, önemli tutulmaktır.” Atatürk’ün Samsun’a ayak bastığı 19 Mayıs 1919 günü TBMM’nin 20 Haziran 1938 tarihinde aldığı 3466 sayılı karar ile “Gençlik ve Spor Bayramı” olarak kabul edilmiş ve genç Türkiye Cumhuriyeti’nin spora verdiği değer bir kez daha ortaya koyulmuştur. Atatürk’ün direktifleriyle hazırlanan ve Türk sporunun örgütlenmesi anlamında bir adım olan 3530 sayılı “Beden Terbiyesi Kanunu” ise 29 Haziran 1938 günü kabul edilmiştir. Atatürk’ün “Türk gençliğinin kültürde olduğu gibi spor sahasında da ideale ulaştırılması için Yüksek Kamutay’ın kabul ettiği Beden Terbiyesi Kanunu’nun takibine geçildiğini görmekle memnunum.” sözleriyle beden eğitimi ve spor dersleri okullarda zorunlu hâle gelmiştir.

Mustafa Kemal Atatürk’ün girişimleriyle başlayan ve Türk spor örgütlenmesinde önemli etki ve katkıları olan kurumların oluşumları da Atatürk zamanında gerçekleştirilmiştir. Bu dönemde “Türkiye İdman Cemiyetleri İttifakı (TİCi), Türk Spor Kurumu (TSK) ve Beden Terbiyesi Genel Müdürlüğü gibi spor örgütlenmesini sağlayan kurumlar oluşturulmuştur.

Binicilik sporuna yoğun ilgisi olan Atatürk 1926 yılında çıkarılan “İslâh-ı Hayvanât Kanunu” ile her yıl ya da iki yılda bir at yarışlarının düzenlenmesini istemiştir. Getirilen kanun ile Karacabey başta olmak üzere birçok yerde haralar açılmıştır.

Gerçekleştirilen at yarışlarını büyük bir ilgiyle takip eden Atatürk, Ankara Hipodromu’nda ve İstanbul’da Veliefendi çayırında düzenlenen at yarışlarını sık sık izlemeye gitmiştir. İlk defa Ankara’da 10 Haziran 1927’de tertip edilen ve Atatürk’ün büyük bir heyecan ile izlediği “Gazi Koşusu” ise Türkiye’de atlı spor için önemli bir dönüm noktası olmuştur. Bu tarihten sonra her yıl düzenli olarak “Gazi Koşusu” düzenlenmiştir (Görsel 2.3.3: Atatürk, Gazi Koşusu’nu izlerken).

Dönem içinde dünya genelinde olduğu gibi Türkiye’de de yoğun bir ilgi gören futbol branşı da Atatürk’ün dikkatini çekmiştir. Kurulmaya başlanan futbol kulüpleri Cumhuriyet’ten sonra da hızla artmıştır. Büyük kentlerde birçok futbol kulübü kurulmasına rağmen Atatürk bunu yeterli görmemiş ve diğer illerde de takımların kurulmasını ve futbolu oluşturan unsurların meydana gelmesini sağlamıştır. Bunun için Atatürk’ün talimatı ile 1932’den itibaren İstanbul, Ankara ve İzmir’in yanı sıra Anadolu’nun birçok ilinde “Hakemlik Kursları” açılmaya başlanmıştır. Ayrıca Türk Spor Kurumunun Türkiye’de antrenör yetiştirmek ve antrenörlüğü yurttaşlar için bir meslek hâline getirmek üzere 1 Mart 1938 tarihi itibarı ile Ankara’da “Futbol Antrenör Kursu” açması da futbol ile ilgili bir başka gelişmedir.

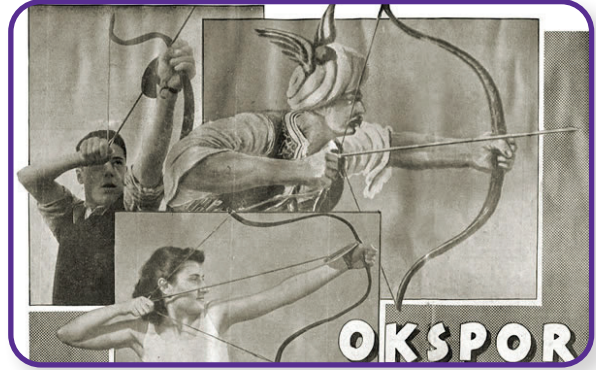


Görsel 2.3.3

Atatürk okçuluk sporuna da ilgi duymuş ve bu sporun gelişmesi için çaba harcamıştır. Ata sporu kabul edilen okçulukla ilgili olarak 1937 yılında Atatürk'ün talimatlarıyla Prof. Necmeddin Okyay, Hafız Kemal Gürses ve o tarihlerde Beyoğlu Vakıflar Müdürü olan Tarihçi Halim Baki Kunter'in çalışmalarıyla Beyoğlu Halkevinde "Ok Spor Kurumu" açılmıştır. Açılan bu kurumda okçuluk müsabakalarının düzenlenmesiyle birlikte okçuluk sporu da hızla yaygınlaşmıştır (Görsel 2.3.4, Görsel 2.3.5).

Bütün bu çalışmalar devam ederken Atatürk ve çevresindekilerin aklından geçen düşünce uluslararası bir organizasyon düzenleyerek dünya ülkelerinin dikkatini çekmektir. Bu konuyla ilgili Millî Olimpiyat Komitesinin ve Burhan Felek'in yoğun çalışmaları sonucunda 1935 yılında 6. Balkan Oyunları düzenlenmiştir. İlk uluslararası organizasyonunu düzenleyen Türkiye Cumhuriyeti bu bağlamda sınır komşularıyla ve diğer ülkelerle de barışçıl ilişkiler içinde olduğunu göstermiştir. Bu organizasyonla beraber birçok ülkenin dikkati Türkiye Cumhuriyeti'nin üzerine çevrilmiş ve yeni organizasyonların kapısı açılmıştır.

Atatürk'ün spora ve sporcuya verdiği değer sayesinde Türk sporu önemli yol katetmiştir. Dünya üzerinde hiçbir dalda geri kalmayı düşünmeyen Mustafa Kemal; her zaman önde ve öncü olmak istemiş, spora da bu açıdan bakmıştır. Cumhuriyet'in ilk yıllarında ekonomik zorluklar içinde olunmasına rağmen her branştan sporcu ve kulüpler devletin spor politikalarıyla desteklenmiştir. Dönemin ekonomik ve siyasi zorluklarına rağmen 1923 yılında Türkiye'de 13 spor mıntıkası, 14 tescilli spor kulübü ve 827 lisanslı sporcu olduğu kayıtlarda görülmüştür. 1935 yılında ise basketbol, voleybol, hentbol ve tenis faaliyetleri "Spor Oyunları Federasyonu" çatısı altında birleştirilmiştir (Görsel 2.3.6: Atatürk, Afgan Kralı Amanullah Han ile Başbakan İnönü'nün tenis maçını seyredirken).



Görsel 2.3.4



Görsel 2.3.5



Görsel 2.3.6

Sınama

- Öğrencilerden bilişim teknolojilerini kullanarak Atatürk'ün spor ile ilgili politikalarını araştırmalarını isteyiniz.



2.3.2. TÖREN VE KUTLAMALAR

2.3.2.1. Tören ve Kutlamalar ile Belirli Gün ve Haftalar

Neler Öğretilecek?

- 9.2.3.2.1. Tören ve kutlamalarda yapılan okul içi ve okul dışı etkinliklerin önemini açıklar.
- 9.2.3.2.2. Tören ve kutlamalarda verilen komutları uygular.
- 10.2.3.2.1. Tören ve kutlamalarda yapılan okul içi ve okul dışı etkinlik ve törenlerde görev alır.
- 11.2.3.2.1. Belirli gün ve haftalarla ilgili düzenlenen etkinlik ve törenlere katılır.
- 12.2.3.2.1. Tören ve kutlamalarda yapılan okul içi ve okul dışı etkinliklerde sorumluluk alır.

Öğrencileri Derse Hazırlama

Öğrencilere “Tören ve kutlamalarda millî birlik ve beraberlik ile ilgili neler hissediyorsunuz?” sorusunu sorunuz.



Spor ve Hayat

Aşağıdaki metni öğrencilerinize okuyunuz. Öğrencilerinizin konu hakkındaki fikirlerini alınız.

Atatürk, ülkenin işgalden kurtulması için 16 Mayıs 1919’da “Bandırma Vapuru” ile İstanbul’dan Samsun’a hareket etmiştir. 19 Mayıs 1919 tarihinde Samsun’a gelerek Kurtuluş Savaşı’nı başlatmıştır. Üç yıl süren mücadelenin sonunda ülke yabancı güçlerden arındırılmıştır. Atatürk’ün Samsun’a varış tarihi olan 19 Mayıs günü Ata’nın isteği üzerine “Gençlik ve Spor Bayramı” olarak kutlanmaya başlamıştır. Bu bayram 20 Haziran 1938’de ise resmî olarak “Gençlik ve Spor Bayramı” adı ile Türkiye Cumhuriyeti’nin millî bayramları arasına katılmıştır. “Gençlik ve Spor Bayramı”nın adı 7 Mart 1981 tarihinde “Atatürk’ü Anma Gençlik ve Spor Bayramı” olarak değiştirilmiştir.

2.3.2.1.1. Tören ve Kutlamalar

Tören, bir topluluktaki üyelerin belirli zamanlarda bir araya gelerek bir olayı veya bir kişiyi sembolleştirerek bunların anlam ve öneminin güçlendirmek amacı ile gerçekleştirdikleri hareketlerdir. Her milletin geçmişinde yaşanan önemli olayları canlı tutmak için yapması gereken tören ve kutlamalar vardır. Millî bayramlar, bir millete mensup olan bireyleri birbirine bağlayan gurur verici olaylardır. Geçmişte kazanılan bir zaferi kutlamak veya o milleti derinden sarsan bir olayı yâd etmek amacıyla törenler düzenlenir. Milletlerin, devletlerin millî birlik ve beraberliğini güçlendiren bu kutlama ve anma törenlerini milletçe coşkuyla kutlamak ve tek yürek olarak anmak ayrıca gelecek nesillere de bu mirası bırakmak gerekmektedir (Görsel 2.3.7).

Tören ve kutlamalar resmî organizasyonlardır (Görsel 2.3.8). Millî bilincin kazandırılması ve perçinlenmesi için öğrencilerin okul içi ve okul dışında düzenlenecek millî bayramlarda törenlere katılımı sağlanmalıdır. Ülke genelinde öğrencilerin tören ve kutlamalara katılıp, bu tören ve kutlamalarda görev alması kültürel değerlerin yeni nesillere sevdirelerek aktarılması açısından önem taşımaktadır. Vatandaşlık aidiyeti açısından da yapılan tören ve kutlamalara katılmak severek yapılacak bir görev olmalıdır.

Tören ve kutlamalarda düzenlenecek okul içi ve okul dışı etkinliklerde öğrencilere görev ve sorumluluk verilmesi öğrencilerin vatanını sahiplenme duygusunu kazanması, vatandaşlık bağının güçlenmesi açısından oldukça önemlidir (Görsel 2.3.9). Verilen bu görev ve sorumlulukları yerine getirirken aynı zamanda öğrencilerin okulunu, ailesini ve yaşadığı çevreyi temsil ettiğini de bilmesi gerekmektedir.

Okullarda yapılan törenlerle ilgili bilinmesi gereken en önemli nokta Bayrak Töreni Yönetmeliği'dir. Bayrak töreni, Türk Bayrağı ve İstiklâl Marşı'nın anlam ve önemine yaraşır şekilde düzenlenir. Törende Türk bayrağı ve İstiklâl Marşı'na olan sevgi ve saygıyı güçlendirmek amaçlanır ve gerekli her türlü önlem alınır.



Görsel 2.3.7



Görsel 2.3.8



Görsel 2.3.9



Görsel 2.3.10

Öğretmen ve öğrencilerin her hafta başı ve her hafta sonu yaptıkları bu törende nerede ve nasıl hareket edecekleri önemlidir. Törenlerin düzen içinde gerçekleşmesi için sıralanma ve dizilişler öğrencilere kavratılmalıdır. Öğrenciler verilen komutlara uymalı ve komutlarla hareket edebilmelidir. “Rahat ve hazır ol!” komutları ilk öğretilecek komutlardır. Bu komutlar sıralanma ve dizilişlerin yanı sıra törenlerde kullanılan en önemli unsurlardır. İstiklâl Marşı’nın ilk iki kıtası; törene katılanlar tarafından birlikte, bes-tesine uygun olarak, yüksek sesle söylenir. Resmî Törenler Yönetmeliği sürekli güncellendiği için bu Yönetmelik’in takip edilmesi gerekir.

Törenlerin yapılması ve yürütülmesinden eğitim kurumu müdürü sorumludur. Öğrenciler ve diğer görevliler tören için yerini almadan bir süre önce direkte çekili bulunan bayrak, cephesi bayrağa dönük olarak duran iki öğrenci ve bayrağı indirecek bir öğrenci tarafından “Hazır ol!” duruşta başla selamlandıktan sonra nöbetçi öğretmen eşliğinde yavaş yavaş indirilir. İstiklâl Marşı’nın ilk iki kıtası; beden eğitimi ve spor öğretmeni veya görevli öğretmenin “Hazır ol!” komutuyla, varsa bando ya da usul ve makamına uygun olarak ses kayıt araçlarına kaydedilmiş sözlü veya sözsüz müziği eşliğinde, müzik öğretmeni veya müzik bilgisi ve yeteneği olan bir öğretmen yönetiminde, törende hazır bulunanlar tarafından yüksek sesle söylenir. Bayrak, İstiklâl Marşı eşliğinde görevli öğrenci tarafından hızlı bir şekilde direğe çekilir (Görsel 2.3.10). Bayrağı çeken öğrenci, çekme işi tamamlandıktan sonra ipi sabitleyip direktten iki adım geriye uzaklaşarak ön cephesi bayrağa dönük hazır ol duruşunda İstiklâl Marşı’na katılır. Beden eğitimi ve spor öğretmenin veya görevli öğretmenin “Rahat!” komutu ile tören tamamlanır. Törenlerde bayrağın çekilme, indirilme ve taşınmasında öğrenciler sırayla görevlendirilir.

Bayrak törenlerinde görev alan öğrencilere “Törenler sırasında hangi duyguları hissediyorsunuz?” sorusunu sorunuz. Öğrencilere bayrak sevgisi ve vatanseverlik duygularının önemini vurgulayarak açıklayınız.

Ulusal ve Resmî Bayramlar ile Mahallî Kurtuluş Günlerinde, Atatürk Günlerinde ve Tarihî Günlerde Yapılacak Tören ve Kutlamalar

Ulusal bayram olan Cumhuriyet Bayramı'nın; resmî bayramlar olan Ulusal Egemenlik ve Çocuk Bayramı, Atatürk'ü Anma ve Gençlik ve Spor Bayramı ve Zafer Bayramı'nın; mahallî kurtuluş günlerinin, Atatürk günlerinin ve tarihî günlerin kutlanması veya anılmasını sağlamak amacıyla düzenlenecek törenlerde yapılması gerekenler yönetmelikle düzenlenmiştir. Yönetmelik maddeleri ile düzenlenen bu tören ve kutlamalara tüm öğrencilerin görev ve sorumluluk olarak katılımı sağlanmalıdır.

Düzenleyeceğiniz tören ve kutlamaların ilgili Yönetmelik maddelerine uygun olarak gerçekleşmesini sağlayınız.

Tören ve Kutlama İlkeleri: Cumhurbaşkanı'nın bulunduğu taşra tören ve kutlamalarında Başkent programı uygulanır (Görsel 2.3.11, Görsel 2.3.12). Ancak dış temsilciliklerimizde yapılacak tören ve kutlamalar, Dışişleri Bakanlığı Protokol Genel Müdürlüğünce verilecek talimata göre düzenlenir. Merkezinde birden fazla ilçe bulunan illerde ve bu ilçelerde kutlamalar, il kutlama komitesinin hazırlayacağı programa göre yapılır. Başkent dışında Türkiye Büyük Millet Meclisi Başkanı, Başbakan veya Bakanların törene katılması durumunda bu kişiler;

1. Cumhuriyet Bayramı ve Zafer Bayramı tebrikatını, mahallî mülki amir ile birlikte kabul eder ve önde yer alırlar.
2. Şeref tribününde mahallî mülki amirden önce yer alırlar; bu durumda 318. sayfada yer alan ekli (1) sayılı listedeki kişilere şeref tribününün durumuna göre mahallî mülki amir ve belediye başkanından sonra sıra ile yer verilir.
3. Tören geçişini mahallî mülki amir ve belediye başkanı ile birlikte şeref tribününde ayakta kabul ederek selamlar (Görsel 2.3.13); Türkiye Büyük Millet Meclisi Başkanı ile Başbakanın katılmadığı, birden fazla Bakanın bulunduğu durumlarda Resmî Gazete'deki Bakanlar Kurulu listesinde önde olan Bakan selamlamaya katılır.



Görsel 2.3.11



Görsel 2.3.12



Görsel 2.3.13

4. Çelenklerini mülki idare amiri ve belediye başkanı ile diğerlerinden önce yerleştirirler.

Çelenkler, bayramın bitim saatinde ilgili kurumun mensupları tarafından tören yapılmadan kaldırılır. Aksi hâlde belediye görevlileri veya kolluk tarafından tören yapılmadan kaldırılır. Bayramların dışında anıtlara çelenk koymak isteyen kuruluş, kişi veya kişi toplulukları kırk sekiz saat önceden mülki idare amirinden izin almak zorundadır. İzin alınmadan konulduğu görülen çelenkler, kolluk tarafından kaldırılır. Hava muhalefeti gibi zaruri hâllerde, bayram programının bir kısmının veya tamamının en kısa sürede yapılmak üzere ertelenmesine mülki idare amirince karar verilir. Bayramın başlangıç ve bitiş saatleri arasında resmî kurumlar bayraklarla donatılır (Görsel 2.3.14). Yönetmelikte yer almayan hususlarda mülki idare amirince gerekli düzenlemeler yapılır.

Tören ve Kutlama Komitelerinin Oluşumu ve Görevleri: Başkentte Cumhuriyet Bayramı törenleri programının hazırlanması ve uygulanması Dışişleri Bakanlığı Protokol Genel Müdürlüğünce, İçişleri Bakanlığıyla koordineli olarak yürütülür.

Zafer Bayramı törenleri, Dışişleri Bakanlığı Protokol Genel Müdürlüğünce, Genelkurmay Başkanlığıyla koordine edilerek yürütülür. İl ve ilçelerde ise ulusal bayramın, resmî bayramların, mahallî kuruluş günlerinin, Atatürk günlerinin ve diğer tarihî günlerin kutlanması; vali veya valinin görevlendirceği vali yardımcısı veya kaymakamın başkanlığında belediye başkanlığı, emniyet müdürlüğü, millî eğitim müdürlüğü, gençlik hizmetleri ve spor müdürlüğü ile mülki idare amirince uygun görülecek diğer kamu kurum ve kuruluşları ile sivil toplum kuruluşları temsilcilerinin katılımıyla oluşan komite tarafından düzenlenir. Tören ve kutlama programı illerde valinin, ilçelerde kaymakamın onayı ile yürürlüğe girer.

Tören ve Kutlama Komitelerinin Görev ve Yetkileri: Komiteler; ulusal bayram, resmî bayram ve tarihî günlerin anlam ve önemine uygun olarak kutlanması için tören ve kutlamalara halkın azami derecede katılımını sağlar. Kutlamaların coşku ile gerçekleşmesini sağlayacak ayrıca millî onurun gereklerine uygun tören ve kutlama programlarını hazırlar. Bu günlerde uygulanacak kutlama programlarının genel esaslarını belirler. Ayrıca kamu kurum ve kuruluşları ile sivil toplum kuruluşlarının bu konuda yapacakları faaliyet ve hizmetlerde koordinasyon ve birliği sağlar.



Görsel 2.3.14

Ulusal Bayram

Cumhuriyet Bayramı Törenleri: Cumhuriyetin ilan edildiği 29 Ekim günü, ulusal bayramdır. Türkiye'nin içinde ve dışında Devlet adına yalnız 29 Ekim günü tören yapılır. Bayram 28 Ekim günü saat 13.00'te Başkentte yapılan yirmi bir pare top atışı ile başlar ve 29 Ekim günü saat 24.00'te son bulur. Cumhuriyet Bayramı törenleri aşağıdaki şekilde uygulanır.

a) Başkentte Cumhuriyet Bayramı Törenleri

1. Anıtkabir'e Cumhurbaşkanı tarafından çelenk konulur (Görsel 2.3.15) ve İstiklâl Marşı ile birlikte bayrak göndere çekilir.
2. Türkiye Cumhuriyeti Cumhurbaşkanı tarafından Cumhurbaşkanlığında tebrikat kabul edilir.
3. Cumhurbaşkanı tarafından törene katılanların ve halkın bayramı kutlanır.
4. İstiklâl Marşı ile bayrağın göndere çekilmesini müteakip tören geçişi ve programdaki diğer faaliyetler uygulanır.
5. Cumhuriyet Bayramı resepsiyonu Türkiye Cumhuriyeti Cumhurbaşkanı tarafından verilir.



Görsel 2.3.15

b) Başkent Dışında Cumhuriyet Bayramı Törenleri

1. Atatürk anıt veya büstüne mülki idare amiri ve belediye başkanı tarafından çelenk konulur (Görsel 2.3.16). Mahallin en büyük mülki idare amirliğine ait çelenk; anıtın alt kaidesinin tam ortasına, belediyeye ait çelenk ise soluna konulur. Çelenk konulduktan sonra İstiklâl Marşı ile birlikte bayrak göndere çekilir.
2. Mülki idare amiri tarafından tebrikat, başkent dışındaki illerde tebrikata giriş sırasına göre makamında kabul edilir.
3. Mülki idare amiri tarafından, beraberinde belediye başkanı olduğu hâlde, törene katılanların ve halkın bayramı kutlanır, İstiklâl Marşı ile birlikte bayrak göndere çekilir.
4. Mülki idare amiri tarafından bayramın anlam ve önemini belirten konuşma yapılır.
5. Tören geçişi mülki idare amiri ve belediye başkanı tarafından şeref tribününden selamlanır.
6. Programdaki diğer faaliyetler uygulanır.
7. Cumhuriyet Bayramı resepsiyonu vali tarafından verilir.



Görsel 2.3.16

Resmî Bayramlar

23 Nisan Ulusal Egemenlik ve Çocuk Bayramı Törenleri: Ulusal Egemenlik ve Çocuk Bayramı 23 Nisan günü saat 08.00'de başlar ve saat 24.00'te son bulur.

1. Millî Eğitim Bakanı, günün anlam ve önemini belirten mesajını medya aracılığıyla bildirir.
2. Millî Eğitim Bakanı, bir il törenine katılır.
3. Atatürk anıt veya büstüne Millî Eğitim Müdürlüğü tarafından çelenk konulur. Çelenk konulduktan sonra İstiklâl Marşı ile birlikte bayrak göndere çekilir.
4. Kutlama komitelerince hazırlanan programdaki diğer faaliyetler uygulanır (Görsel 2.3.17).



Görsel 2.3.17

19 Mayıs Atatürk'ü Anma ve Gençlik ve Spor Bayramı Törenleri: Atatürk'ü Anma ve Gençlik ve Spor Bayramı 19 Mayıs günü, Atatürk'ün 19 Mayıs 1919'da Samsun'da karaya çıktığı saat olan 07.00'de başlar ve saat 24.00'te son bulur.

1. Gençlik ve Spor Bakanı, günün anlam ve önemini belirten mesajını medya aracılığıyla bildirir.
2. Gençlik ve Spor Bakanı, bir il törenine katılır.
3. Atatürk anıt veya büstüne Gençlik Hizmetleri ve Spor Müdürlüğü, bunun bulunmaması hâlinde mülki amirin görevlendireceği bir müdürlük tarafından çelenk konulur. Çelenk konulduktan sonra İstiklâl Marşı ile birlikte bayrak göndere çekilir.
4. Kutlama komitelerince hazırlanan programdaki diğer faaliyetler uygulanır.

30 Ağustos Zafer Bayramı Törenleri: Zafer Bayramı, 30 Ağustos günü saat 07.00'de başlar ve saat 24.00'te son bulur. Saat 12.00'de Başkentte yirmi bir pare top atışı yapılır. Zafer Bayramı törenleri aşağıdaki şekilde uygulanır.

• Başkentte Zafer Bayramı Törenleri

1. Anıtkabir'e Cumhurbaşkanı tarafından çelenk konulur ve İstiklâl Marşı ile birlikte bayrak göndere çekilir.
2. Türkiye Cumhuriyeti Cumhurbaşkanı tarafından Cumhurbaşkanlığında tebrikat kabul edilir.
3. Cumhurbaşkanı tarafından törene katılanların ve halkın bayramı kutlanır.
4. İstiklâl Marşı ile birlikte bayrağın göndere çekilmesini müteakip tören geçişi ve programdaki diğer faaliyetler uygulanır.
5. Zafer Bayramı resepsiyonu Cumhurbaşkanı tarafından verilir.

• Başkent Dışında Zafer Bayramı Törenleri

1. Atatürk anıt veya büstüne mülki idare amiri ve belediye başkanı tarafından çelenk konulur. Mahallin en büyük mülki amirliğine ait çelenk anıtın alt kaidesinin tam ortasına, belediyeye ait çelenk ise soluna konulur. Çelenk konulduktan sonra İstiklâl Marşı ile birlikte bayrak göndere çekilir.
2. Mülki idare amiri beraberinde ve belediye başkanı olduğu hâlde tebrikatı, 318. sayfadaki ekli (1) sayılı listedeki sıraya göre makamında kabul eder.
3. Mülki idare amiri tarafından, beraberinde belediye başkanı olduğu hâlde, törene katılanların ve halkın bayramı kutlanır, İstiklâl Marşı ile birlikte bayrak göndere çekilir.
4. Tören geçişi mülki idare amiri ve belediye başkanı tarafından şeref tribününden selamlanır.
5. Programdaki diğer faaliyetler uygulanır.
6. Zafer Bayramı resepsiyonu vali tarafından verilir.

Tarihî Günler

Mahallî Kurtuluş Günleri, Atatürk Günleri ve Diğer Tarihî Günler: Mahallî kurtuluş günleri, Atatürk günleri ve diğer tarihî günlerin kutlama faaliyetleri; Başkentte Ankara Valiliği, Başkent dışında valilikler ve kaymakamlıklarca oluşturulacak kutlama komiteleri tarafından belirlenir. Programda günün anlam ve önemine uygun olarak yapılacak bilimsel toplantı, konferans, sergi, yarışma, tiyatro, halk oyunları, gösteriler ve konser gibi faaliyetler yer alır. Programda tören geçişi ve tebrikata yer verilmez.

• 10 Kasım Atatürk'ü Anma Günü

10 Kasım Atatürk'ü anma programları kapsamında yapılan törenlerdir. 10 Kasım günü saat 09.05'te tüm illerde kamu kurum ve kuruluşlarının bayrakları güneşin batışına dek yarıya indirilir, saat 09.05–09.07 arasında tüm yurttan sirenler çalar. Büyük Önder Mustafa Kemal Atatürk'ün (Görsel 2.3.18) ebediyete intikal ettiği 10 Kasım günü yapılan anma törenlerinde illerde çelenk sunma töreniyle başlar ve saat 09.05'ten önce çelenk sunma bitirilerek sirenler için hazır vaziyette beklenir. Törene katılanlar saat 9.05'te siren, komut veya boru sesi eşliğinde “Hazır ol!” pozisyonuna geçer, iki dakikalık saygı duruşunda bulunur ve varsa boru ile “ti” işareti verilir. Saygı duruşunun bitimi ile başlayan İstiklâl Marşı eşliğinde direkte çekili bulunan bayrak, İstiklâl Marşı süresince ağır ağır yarıya kadar indirilir. Her yıl 10 Kasım günü ulusal yas nedeniyle İstiklâl Marşı eşliğinde direğin yarısına kadar indirilen bayrak, gün batımında görevli kişi tarafından törensiz olarak tekrar yukarıya çekilir. Her yıl Mustafa Kemal Atatürk, Ankara Anıtkabir’de halkın katılımıyla düzenlenen törenlerle anılmaktadır (Görsel 2.3.19).



Görsel 2.3.18

10 Kasım Atatürk'ü Anma törenine katılan öğrencilerinize “Anma töreni sırasında hangi duyguları hissettiniz?” sorusunu sorunuz. Öğrencilerinizle sevgi, saygı ve sorumluluk duyguları ile ilgili fikir alışverişinde bulununuz.



Görsel 2.3.19

• 15 Temmuz Demokrasi ve Millî Birlik Günü

15 Temmuz 2016, hain darbe girişimi denemesinin yaşandığı ve ülkesini seven herkesin bu darbe girişimini engellediği gün olarak Türkiye Cumhuriyeti tarihine geçmiştir. Cumhuriyet tarihinin en büyük ihanet, isyan ve işgal girişimine karşı mücadelenin ve bu mücadelede canlarını feda eden aziz şehitlerimizin hiçbir zaman unutulmadan ilelebet saygı ve minnetle anılması amacıyla TBMM’de 15 Temmuz’un Millî Birlik Günü ilan edilmesi kararlaştırılmıştır. Demokrasinin geliştirilmesi ve ortak payda olan demokratik, laik, hukuk devleti ilkelerinin yaşatılmasının tekrar altının çizilmesine katkıda bulunan “15 Temmuz Demokrasi ve Millî Birlik Günü” olarak ilan edilmiştir. Türkiye Cumhuriyeti’nin tarihinde ayrı bir yere sahip olan 15 Temmuz, Türk milletinin ortak kader ve gelecek duygusunda taşıdığı anlama binaen her yıl 15 Temmuz’da yurdun dört bir yanında çeşitli programlarla anılmaktadır. İl genelinde valilik ya da o bölgedeki en büyük mülki amirin belirleyeceği komite program hazırlar. Şehitlerimiz için saygı duruşu ve İstiklâl Marşı’nın okunmasıyla törenler başlar. Mülki amir günün anlamına uygun konuşmasını yapar. Hazırlanan programlarla ülke genelinde öğrencilerin, halkın, kamu kurum ve kuruluşları ile özel kurum ve kuruluşların da katılımıyla törenler düzenlenir (Görsel 2.3.20).



Görsel 2.3.20

Öğrencilerinize “Tarih boyunca olduğu gibi günümüzde de Türk milletinin kritik olaylar karşısında sergilediği millî birlik ve beraberlik duruşunu nasıl değerlendiriyorsunuz?” sorusunu sorunuz. Vatanseverlik değerini öğrencilerinize kazandırınız.

Başkent Dışındaki İllerde Tebrikata Giriş Sırası (Ek 1)

1. TBMM üyeleri
2. Mahallin en büyük komutanı, general ve amiraller
3. Büyükşehir belediye başkanı, bakan yardımcısı, il belediye başkanı
4. Cumhuriyet başsavcısı, adli yargı adalet komisyonu başkanı, bölge adliye ve bölge idare mahkemesi başkanları, bölge adliye mahkemesi Cumhuriyet başsavcısı, idare ve vergi mahkemeleri başkanları, üniversite rektörleri, baro başkanı
5. Vali yardımcısı, kaymakamlar, il genel kurulunun en üst amirleri, il genel meclisi başkanı ile ilçe belediye başkanları
6. Rektör yardımcısı, fakülte dekanları, enstitü ve yüksekokul müdürleri
7. Genel ve özel bütçeli kuruluşların üst yöneticileri
8. Valilikçe belirlenecek sayıda silahlı kuvvetler mensupları
9. Noter odası başkanı
10. İktidar partisi, ana muhalefet partisi ve Türkiye Büyük Millet Meclisinde grubu bulunan diğer partilerin (alfabetik sıraya göre) il başkanları
11. Dekan yardımcısı, enstitü ve yüksekokul müdür yardımcısı
12. Resmî Gazete’deki Bakanlar Kurulu listesindeki sıraya göre bakanlıkların bölge ve il teşkilatındaki amir, başkan ve müdürleri, il millî eğitim müdürlüğünce belirlenecek ilköğretim ve ortaöğretim okul müdürleri
13. Kamu bankalarının müdürleri, KİT ve TRT üst yöneticileri
14. Türkiye Büyük Millet Meclisinde grubu bulunmayan siyasi partilerin il başkanları (alfabetik sıraya göre)
15. İl genel meclisi ve belediye meclisi üyeleri
16. O yerdeki mesleki kuruluşlar ve en fazla üye-ye sahip basın kuruluşunun temsilcileri
17. Özel banka müdürleri
18. Kamu yararına çalışan dernek başkanları, Bakanlar Kurulunca vergi muafiyeti tanınan vakıf başkanları

2.3.2.1.2. Belirli Gün ve Haftalar

Millî Eğitim Bakanlığı İlköğretim ve Ortaöğretim Kurumları Sosyal Etkinlikler Yönetmeliği çerçevesinde ilköğretim ve ortaöğretim kurumlarında kutlanması kararlaştırılmış yılın belirli gün ve haftalarında öğrenciler, öğretmenler ve bazı kuruluşların birliğiyle gerçekleştirilen toplum değerlerine yönelik kutlama ve anma günleridir. Bu günlerde öğrencilere görev ve sorumluluk verilerek görevlerini yerine getirmesi sağlanmalıdır. Aşağıda belirli gün ve haftalar çizelgesi verilmiştir. Belirli gün ve haftalar çizelgesi her öğretim yılı başında güncellenmektedir.

Belirli Gün ve Haftalar Çizelgesi

İlköğretim Haftası (Eylül ayının 3. haftası)
Öğrenciler Günü (İlköğretim Haftası'nın son günü)
Gaziler Günü (19 Eylül)
15 Temmuz Demokrasi ve Millî Birlik Günü (Ders yılının başladığı 2. hafta içinde anma programları uygulanır.)
Hayvanları Koruma Günü (4 Ekim)
Ahilik Kültürü Haftası (Eylül ayı içinde)
Birleşmiş Milletler Günü (24 Ekim)
Kızılay Haftası (29 Ekim-4 Kasım)
Organ Bağışı ve Nakli Haftası (3-9 Kasım)
Lösemili Çocuklar Haftası (2-8 Kasım)
Atatürk Haftası (10-16 Kasım)
Dünya Diyabet Günü (14 Kasım)
Afet Eğitimi Hazırlık Günü (12 Kasım)
Dünya Felsefe Günü (Kasım ayının üçüncü perşembesi)
Dünya Çocuk Hakları Günü (20 Kasım)
Ağız ve Diş Sağlığı Haftası (22 Kasım gününü içine alan hafta)
Öğretmenler Günü (24 Kasım)
Dünya Engelliler Günü (3 Aralık)
Türk Kadınına Seçme ve Seçilme Hakkının Verilişi (5 Aralık)
İnsan Hakları ve Demokrasi Haftası (10 Aralık gününü içine alan hafta)

Tutum, Yatırım ve Türk Malları Haftası (12-18 Aralık)
Enerji Tasarrufu Haftası (Ocak ayının 2. haftası)
Sivil Savunma Günü (28 Şubat)
Yeşilay Haftası (1 Mart gününü içine alan hafta)
Girişimcilik Haftası (Mart ayının ilk haftası)
Dünya Kadınlar Günü (8 Mart)
Bilim ve Teknoloji Haftası (8-14 Mart)
İstiklâl Marşı'nın Kabulü ve Mehmet Akif Ersoy'u Anma Günü (12 Mart)
Tüketiciyi Koruma Haftası (15-21 Mart)
Şehitler Günü (18 Mart)
Yaşlılar Haftası (18-24 Mart)
Türk Dünyası ve Toplulukları Haftası (21 Mart Nevruz gününü içine alan hafta)
Orman Haftası (21-26 Mart)
Dünya Tiyatrolar Günü (27 Mart)
Kütüphaneler Haftası (Mart ayının son pazartesi gününü içine alan hafta)
Kanser Haftası (1-7 Nisan)
Dünya Otizm Farkındalık Günü (2 Nisan)
Dünya Sağlık Günü/Dünya Sağlık Haftası (7-13 Nisan)
Turizm Haftası (15-22 Nisan)
26 Nisan Dünya Fikrî Mülkiyet Günü (26 Nisan)
Kût'ül Amâre Zaferi (29 Nisan)
Bilişim Haftası (Mayıs ayının ilk haftası)
Trafik ve İlk Yardım Haftası (Mayıs ayının ilk haftası)
Vakıflar Haftası (Mayıs ayının 2. haftası)
Anneler Günü (Mayıs ayının 2. pazarı)
Vergi Haftası (Şubat ayının son haftası)
Engelliler Haftası (10-16 Mayıs)
Müzeler Haftası (18-24 Mayıs)
Etik Günü (25 Mayıs)
İstanbul'un Fethi (29 Mayıs)
Çevre Koruma Haftası (Haziran ayının 2. haftası)
Babalar Günü (Haziran ayının 3. pazarı)
Mahallî Kurtuluş Günleri ve Atatürk Günleri ile Tarihî Günler (gerçekleştiği tarihlerde)

2.3.3. TÜRK SPOR TARİHİ VE ÖRNEK SPORCULARIMIZ

2.3.3.1. Geleneksel Türk Sporları ve Örnek Türk Sporcularımız

Neler Öğretilcek?

- 9.2.3.3.1. Türk tarihinde yapılan spor türlerini açıklar.
- 9.2.3.3.2. Türk spor tarihine katkıda bulunmuş şahsiyetleri tanır.
- 10.2.3.3.1. Tarihte kurulan Türk devletlerinde spora verilen önemi açıklar.
- 10.2.3.3.2. Olimpiyatlarda başarı elde etmiş Türk sporcularını tanır.

Öğrencileri Derse Hazırlama

Öğrencilere “Türklerin yaşam tarzınınyaptıkları spor branşlarına etkileri nelerdir?” sorusunu sorunuz ve öğrencilerden bu konu hakkındaki düşüncelerini açıklamasını isteyiniz.

Spor ve Hayat

Aşağıdaki metni öğrencilerinize okuyunuz. Öğrencilerinizin konu hakkındaki fikirlerini alınız.

Selim Sırrı TARCAN (1874, YUNANİSTAN)

Galatasaray Lisesinde okuyan ve okul yıllarında Faik Üstünidman'dan jimnastik dersleri alan Selim Sırrı Tarcan bir süre Servet-i Fünun dergisinde spor bölümünü yönetmiştir. Spora ilgisi bulunan Tarcan, Galatasaray Lisesinde beden eğitimi öğretmenliği yapan Juery (Cueriy) aracılığıyla modern olimpiyatların kurucusu Baron Pierre De Coubertin (Baron Pier Dö Kubertin) ile görüşmüştür. Coubertin bu görüşmede Türkiye'nin Uluslararası Olimpiyat Komitesine (IOC) girmesini istemiş ancak Tarcan bunun o dönemde mümkün olmadığını belirterek daha sonra 1908 yılında ilk millî olimpiyat komitesi olan Osmanlı Millî Olimpiyat Cemiyetini (OMOC) kurmuştur. 1909 yılında İsveç'e eğitim almak amacıyla giden Tarcan 1911 yılında Türkiye'ye dönmüş ve beden eğitimi öğretmeni olarak göreve başlamıştır. I. Dünya Savaşı sebebiyle IOC'den çıkarılan ve dağılan OMOC'dan sonra 1923 yılında Selim Sırrı Tarcan'ın çabalarıyla Türkiye Millî Olimpiyat Cemiyeti kurulmuş ve başkanı Tarcan olmuştur. Uzun yıllar boyunca beden eğitimi öğretmeni olarak görev yapan Selim Sırrı Tarcan, 1924 yılında Beden Terbiyesi Başmüfettişi olmuş ve çok sayıda eser vererek spor biliminin gelişmesine katkıda bulunmuştur.

2.3.3.1.1. Türklerde Ordu ve Spor İlişkisi ile Geleneksel Türk Sporları

Anadolu'da farklı zamanlarda kurulan devletlerin çoğu, ordusunu oluşturan bireylerin güçlü olmasını istemiş ve düşmana korku salmak için sporu bir araç olarak kullanıp güçlü bir ordu oluşturmayı amaçlamıştır. Türklerde spora ve sporla ilgili hareketlerin temeline bakıldığında askerliğin ve Türklerin savaşçı yapısının izlerinin bulunduğu görülmektedir. Mücadeleci ve savaşçı yapılarından dolayı Türk milleti sporu savaşa hazırlık ve talim amacıyla uygulayıp gerçekleştirmiştir. Türkler ordularını savaşa hazırlamak amacıyla birçok spor branşını bir araç olarak kullanmıştır. Spor bu bağlamda ele alındığında Selçuklu Devleti'nin okçuluğa büyük önem verdiği, Osmanlı Devleti'nin okçuluk ve güreş ile ilgili tekkeler açtığı görülmektedir. Tarihte her toplum kendi inanç, kültür ve toplumsal yapısına uygun olarak farklı spor branşlarının ortaya çıkmasını sağlamıştır. Türkler de zaman içinde birçok özelliğe bağlı olarak kendi yapılarına uygun spor branşlarının ortaya çıkmasını sağlamıştır. Geleneksel Türk sporları olarak ifade edilebilecek bu spor branşlarının birçok özelliği bulunmaktadır. Geleneksel Türk sporunda şu özellikler bulunmaktadır:

- Esnek olan ve yazılı olmayan kurallar bulunmaktadır.
- Türklerin yaşayış ve davranışlarına göre şekillenmektedir.
- Türk kültürünün yapısal özelliklerini çok iyi yansıtmaktadır.
- Coğrafi özellikler ve iklim özelliklerinin etkisi altında meydana gelmiştir.
- Usta-çırak ilişkisi büyük bir önem taşımaktadır.
- Ustaya büyük bir saygı duyulmaktadır.
- Sporcu ve spor dalı oldukça önemsenmektedir.
- Organizasyonlarda daha çok erkek egemenliği bulunmaktadır.
- Geleneksel ve dinsel inanışlar organizasyonun önemli bir parçasıdır.
- Genel olarak süre belirleyici değildir ve kazanmaya yöneliktir.
- Güç, kazanımı belirlemede yetenekten daha etkilidir.

Türklerin yaptığı spor branşları incelendiğinde

gerek doğa koşulları gerek düşmanları ile mücadelelerinden dolayı beden eğitimine ve spor faaliyetlerine önem verdikleri gözlemlenmiştir. Yapılan spor etkinlikleri; çeşitli tören ve kurultaylardan doğum, ad verme, erginleme, evlilik ve matem (yuğ) törenlerine kadar Türklerin kültürel hayatlarının her safhasında uygulanmıştır. Spor etkinlikleri "alpçilik", "alperenlik", "yiğitlik" ve "cengâverlik" kavramlarıyla anılmıştır. Coğrafyaya ve iklime göre şekillenen spor etkinlikleri Hun Devleti'nden Türkiye Cumhuriyeti'ne uzanan süreçte çeşitlenip yenilenerek modern spor kavramlarına ulaşmıştır. Ulaşılan bilgiler Türklerin birçok spor branşıyla ilgilendiğini göstermektedir. Yapılan arkeolojik kazılarda Türklerin güreş, kılıç, atçılık, çöğen (polo), cirit, mızrak, gökbörü (at üstünde oğlak kapma), cop (at sırtında ip üstünden sopa sıçratma), seyirtme, matrak (kılıç dansı), avcılık, taş atma, tomak (saplı araçla rakip sırtına vurmak) ve kayak gibi birçok spor dalıyla uğraştığı görülmektedir. Bugün de Türkiye Geleneksel Spor Dalları Federasyonu atlı cirit, şalvar güreşi, aba güreşi, kuşak güreşi, atlı okçuluk, kızak-atlı okçuluk ve rahvan binicilik gibi spor dallarını geleneksel spor dalları bünyesinde göstermektedir.

Atlı Cirit: At üzerindeki sporcunun süngü veya mızrağını (cirit), rakibe karşı isabetli bir şekilde atması esasına dayanan bu spor; bireyin muharebe anında kendisine ve bineğine olan hâkimiyetini sağlayıp rakibine üstün gelmesini amaçlayan bir spor dalıdır. Türkler bu atlı oyunu Orta Asya'dan Anadolu'ya, geçmişten bugüne taşımıştır. Osmanlı Devleti'nde atlı cirit, 19. yüzyılda en önde gelen gösteri sporu olarak dikkati çekmekte, özellikle askerlerin zinde ve kuvvetli kalması için uygulanmaktadır. Atlı cirit spor dalında hiçbir spor müsabakasında bulunmayan rakibi bağışlama ve affetme durumu bulunmaktadır. Rakibinin önünü keserek onu ciritle vurma imkânı olmasına rağmen rakibini bağışlayan sporcu puan kazanmaktadır. Bu yönüyle sporda erdemin uygulandığı asil bir karaktere kavuşan atlı cirit sporu ahlaklı sporcuların kazandırılması açısından önem kazanmaktadır. Osmanlı Dönemi'nde cuma namazından sonra gerçekleştirilen cirit müsabakalarına zaman zaman padişahlar da katılmıştır. Zamanla uygulanma alanı daralan atlı cirit sporu kırk elli yıl



Görsel 2.3.21



Görsel 2.3.22



Görsel 2.3.23



Görsel 2.3.24



Görsel 2.3.25

öncesine kadar Anadolu'da yaygın olarak oynanırken günümüzde Erzurum, Erzincan, Uşak, Bayburt, Ankara, Manisa, Kars yörelerinde yaşamaya devam etmektedir (Görsel 2.3.21).

Şalvar Güreşi: Şalvarlı ve ayaklar çıplak bir şekilde yapılan şalvarlı güreşte tüm teknikler ayakta toplanmaktadır (Görsel 2.3.22). Genel olarak Kahramanmaraş il merkezi ve ilçelerinde gerçekleştirilen şalvar güreşi geleneği çok eski dönemlere dayanmakta ve Türkmenler tarafından daha çok yapılmaktadır.

Aba Güreşi: Güreşçilerin sırtlarına aba giyerek ve bellerine kuşak bağlayarak yaptıkları güreştir. Hatay ve Gaziantep yörelerinde uygulanan aba güreşi yöreler arasında bazı farklılıklar göstermektedir. Güreş tarihi incelendiğinde aba güreşi, en eski ve dünyada giysilerle yapılan ilk güreş türü olarak bilinmektedir (Görsel 2.3.23). Orta Asya'da askerî eğitim aracı olarak kullanılan bu güreş MÖ 4. yy.da Türk topluluklarınca Çinlilere öğretilmiştir. Günümüzde yapılan judo spor branşı aba güreşinin modernize edilmiş hâli olarak bilinmektedir. Pantolon güreşi olarak İsveç'te de yapılmakta olan bu güreş dalının göç yoluyla Orta Asya'dan Baltık bölgelerine yerleşen Hun Türkleri tarafından taşındığı tahmin edilmektedir.

Kuşak Güreşi: Hıdırellez'de, "tepresh" denilen eğlencelerde ve düğün törenlerinde yapıldığı bilinmektedir. Yaş ve ağırlıklarına göre üç boya ayrılan güreşçiler, özel dokuma bele sarılan iki metre uzunluğundaki kuşaklardan tutarak rakibin iki omzunu yere degecek şekilde (şalka düşme) düşürmek için mücadele eder (Görsel 2.3.24). Geçmiş Sümerlere kadar uzanan kuşak güreşi Orta Asya topluluklarında da yapılmış ve Kırım Türkleri tarafından Anadolu'ya getirilmiştir.

Atlı Okçuluk: Atın koşusu sırasında eyer üstünde arkaya dönüp, ok atarak hedefe tam isabet ettirebilme becerisi gösteren Türk atlı okçuları, at kullanma ve at üzerinde hareket kabiliyetine sahip olma hünerleriyle tanınmaktadır (Görsel 2.3.25). Literatürde "part atışı" olarak bilinen bu becerinin en başarılı ve en ünlü uygulayıcıları Türkler olmuştur. Atlı okçuluk Avarlarda başlamış Hunlarla devam etmiş ve en nitelikli hâline Osmanlı Devleti zamanında ulaşmıştır. Günümüzde bir dünya sporu olarak nitelendirilen atlı okçuluk branşında Japonya, Polonya, Fransa, İngiltere, Amerika, Çin, Malezya, Moğolistan, İran,

Slovakya, Ürdün, Avustralya, Güney Afrika, Ukrayna ve daha birçok ülkede atlı okçuluk federasyonları yıl boyunca müsabakalar düzenlemektedir.

Kızak-Atlı Kızak: Uluslararası alanda yarışma özelliği kazanmış tek kişilik “luge” ve çift kişilik “bob” kızak yarışlarına benzeyen geleneksel kızak yarışlarının yerel adı “kayık” yarışlarıdır. Kızak yarışlarında amaç eğimli bir alanda vücudun herhangi bir bölgesinden yardım almadan yukarıdan aşağıya doğru özel bir ağaçtan yapılmış kızak veya kayık ile en uzak noktaya ulaşmaktır (Görsel 2.3.26). Türk boylarından Basmillerin alt tarafına kayıp devrilmeyi engelleyen at derisi yapıştırılmış kalkana benzer bir madde kullanarak dağdan aşağıya doğru hayvanları kovaladıkları bilinmektedir. Zamanla değişik formlarda uygulanan kızak sporu at kullanılarak da yapılabilmektedir (Görsel 2.3.27). Geçmişte birçok bölgede yapılan kızak yarışları günümüzde Kastamonu’nun Küre ilçesine bağlı Belören köyü ile Ağrı ili ve civarında yapılmaktadır.

Rahvan Binicilik: Atın aynı taraftaki ayaklarının birlikte hareket ettiği ve binicisini rahatsız etmeyen “tek ayak” koşu stili rahvan olarak adlandırılmaktadır (Görsel 2.3.28). Rahvan stilinin kullanılmasındaki amaç binici ve teçhizat yükünün en kısa zamanda, en uzun mesafeye, en az enerjiyle ve binicinin yorulmadan gitmesini sağlamaktır. Rahvan atlar Türklerin göç hareketleri sonucunda Selçuklu ve Osmanlı tarafından korunarak Anadolu’ya getirilmiştir. Rahvan at yarışlarının Anadolu’da yaygın olarak gerçekleştirilen panayır eğlencelerinde kullanılmasından dolayı günümüzde rahvan at yetiştiriciliği Anadolu’da devam etmektedir. Rahvan at yarışlarına sadece yerli ırk atlar katılabilmekte ve rahvan at yarışları Ege Bölgesi’ne has bir yarış olarak bilinmektedir.

Karakucak Güreşi: Karakucak Güreşleri (serbest güreş) çim zeminlerde, toprak alanlarda ve harman yerlerinde yapılabilmektedir (Görsel 2.3.29). Diz kapağı altına kadar gelen ve “pırpıt” (pıtpıt) olarak adlandırılan giysi ile ayaklar çıplak yapılan Karakucak Güreşleri Türklerin millî güreşidir. Yapılan araştırmalara göre 10 asırdır yapıldığı tahmin edilen Karakucak Güreşleri Mançu’dan Yakut Türklerine, Moğolistan’dan Kazak ve Kırım Türklerine kadar bilinen bir spordur. Karakucak Güreşleri düğün, bayram, festival ve şenliklerde davul ve zurna eşliğinde yapılan bir güreş türü olarak bilinmektedir. Karakucak üreşleri 1925 yılından günümüze kadar Türk sporuna birçok şampiyonluk kazandırmıştır.



Görsel 2.3.26



Görsel 2.3.27



Görsel 2.3.28



Görsel 2.3.29



Görsel 2.3.30



Görsel 2.3.31



Görsel 2.3.32

Yağlı Güreş: Antik olimpiyatlardan itibaren vücudun yağlanarak yapıldığı güreş türüdür. Ülkemizde yaygın olarak yapılan yağlı güreşlerin Rumeli olarak bilinen Trakya ve Balkanlardan Anadolu'ya yayıldığı düşünülmektedir. Rumeli Türkleri, Antik Yunanlara ait yağlı güreşleri tamamıyla değiştirerek yağlı güreşlere milli bir kimlik kazandırmıştır. Yağlı güreşte pehlivanlar, İslami kurallara göre vücutlarını örten (göbek deliğinden diz kapağının altına kadar) deriden “kispet” adı verilen kıyafeti giyerek vücutlarını yağlar ve yenişinceye kadar güreşir (Görsel 2.3.30). Yağlı güreş müsabakalarında pehlivanlar kispetlerini giydikten sonra yağ kazanının başına gelip kıbleye dönerek üç kez İhlas ve bir kez Fatih surelerini okur. Güreşçilerin piri olarak gösterilen Hazreti Hamza'ya dua ettikten sonra cazgır tarafından halka tanıtılır. Türkiye’de yağlı güreşin yapıldığı ve en çok bilinen güreş organizasyonu Geleneksel Kırkpınar Yağlı Güreşleri’dir.

Avcılık: Bozkır kültüründe göçebe olarak yaşayan Türk boylarının hayatını devam ettirebilmek için en önemli faaliyetlerinden biri avcılıktır. Avcılık sayesinde beslenme ihtiyaçlarını karşılayan Türkler hayvanların postları ve kürkleriyle de giyim malzemelerini ve çadırlarını yapmıştır (Görsel 2.3.31). Büyük Selçuklu Devleti zamanında Selçuklu Sultanı Tuğrul Bey avcılık teşkilatını resmî bir kurum hâline getirmiştir. Ava meraklı olan Sultan Melikşah ise avcılık konusunda dünyadaki ilk bilimsel kitap olan “Şikâr-name”yi (Avcılığın Usul ve Esasları) yazdırmıştır. Avcılık ile ilgili ilk yasal düzenleme ise Moğol Sultanı Cengiz Han tarafından yapılmıştır. Cengiz Han “Savaşın Okulu” adını verdiği av faaliyetlerinin yapılış kurallarını düzenleyen yasaların oluşturulmasını sağlamıştır. Osmanlı Devleti ise avcılığı resmî bir kurum hâline getirmiş ve “avcı birlikleri” oluşturmuştur.

Kılıç: Savaş sporlarından sayılabilecek kılıç, yüzyıllarca önceleri Çin hâkimiyetine karşı daha sonraları ise Avrupalı devletlere karşı Türklerin ustalıklı kullandığı bir savaş aletidir (Görsel 2.3.32). Artık “eskrim” adıyla yapılan bu spor, savaş sporu olarak kullanılmamaktadır. Hunlardan itibaren Türklerin kılıcı ustalıklı kullandığı çeşitli kaynaklarda yer almıştır.

Binicilik (Cündilik): Binicilik, atı iyi kullanabilme sanatı olarak ifade edilmektedir. Atı evcilleştiren ilk milletlerden biri de Türklerdir. Türkler muharebeler ve göçler sebebiyle ömürlerinin büyük bir bölümünü at üzerinde geçirmiş ve bu sebeple ata oldukça fazla önem vermiştir. Türkler atın ölen sahibini ikinci hayatında da taşıyacağına inanır, ölen kişileri atıyla birlikte gömerdi. Osmanlı Devleti'nde ise usta binicilere “cündî” ismi verilirdi. Cündîlere büyük saygı duyulur ve özenilirdi. Cündîler, uzun eğitimler sonrasında önce çırak binici anlamına gelen “kâmil cündî”, daha sonra usta binici anlamındaki “keskin cündî” unvanlarını alırdı. Türkiye Cumhuriyeti kurulduktan sonra da birçok “hara” kurulmuş ve atlı sporlar yapılmıştır (Görsel 2.3.33). Gazi Koşusu her yıl düzenlenen bir at yarışı organizasyonu olarak devam etmiştir. Tarihsel açıdan askeri amaçlı olarak da yapılan binicilik günümüzde spor amaçlı kullanılmaktadır.

Okçuluk (Kemankeşlik): İnsanlık tarihi boyunca savaşta ve avcılıkta kullanılan okçuluğun tarihi çok eski zamanlara dayanmaktadır. Arkeolojik kazılarda okun ortaya çıkışının MÖ 5000 yılında Mısır'da olduğu düşünülse de tarihçiler okun MÖ 1500'lü yıllarda ortaya çıktığını söylemektedir. Türklerde ise okçuluğun Oğuzlarla ortaya çıktığı görülmektedir. Osmanlıda okçuluk kemankeşlik olarak adlandırılmıştır. Osmanlı Türkçesinde “keman” yay, “keş” ise çeken anlamındadır (Görsel 2.3.34). Osmanlı Dönemi'nde okçular ile ilgili tekkeler kurularak okçuluğa verilen önem gösterilmiştir. Padişahlar ünlü ve rekor yapan okçulara büyük ödüller vermiştir.

Yaya Koşuları (Seğirtme): Eski Türklerde tören kutlamalarında uygulanan etkinliklerden birini oluşturan yaya koşuları, herkesin katılabildiği bir yarış olarak bilinmektedir. Tarihe ışık tutan bazı tabletlerde yaya koşuları hakkında bilgilere ulaşılmıştır. Ulaşılan bilgilerde Eski Türklerin yaya koşularını “seğirtme” olarak ifade ettiği görülmektedir. Ayrıca Eski Türklerin sadece yaya koşuları değil dayanıklılık koşuları da yaptığı belgelerde ulaşılan diğer bir bilgidir.

Tomak: Tomak oyunu daha çok Saray'da oynanan bir Osmanlı oyunudur. Tomak Yeniçeri Ocağında ise idman amacıyla oynanan bir oyundur. Yumruk büyüklüğünde deri topun ince ve sağlam bir ipin ucuna takılmasıyla oynanan bir oyundur. Oyunda amaç takımların karşılıklı olarak birbirlerinin sırtına tomakla vurmasıdır. Tomak oyununda takımlar



Görsel 2.3.33



Görsel 2.3.34



Görsel 2.3.35



Görsel 2.3.36



Görsel 2.3.37

altı kişilik oyuncularından oluşmaktadır. Sırtına darbe alan oyuncu oyun dışında kalır ve son kalan oyuncu hangi takımdansa o takım oyunu kazanır. Tomak oyununda oyunu yöneten hakeme ise çavuş denmektedir.

Matrak: Matrak oyunu Matrakçı Nasuh olarak bilinen Türk bilim insanı tarafından 1500'lü yıllarda tasarlanmış bir oyundur. Matrak genellikle şimşir ağacından yapılmış ve ucundaki topuza deri sarı olarak etkisi hafifletilmiştir. Matrak oyununda amaç rakibin kafasına matrakla dokunmaktır. Matrağın rakipte herhangi bir sakatlığa yol açmaması için oynayan kişiler miğfer giymektedir. Ayrıca kalkan görevi gören yumuşak bir yastık da sol el ile tutulmaktadır (Görsel 2.3.35).

Çevgân (Çöğen): Çevgân (çöğen) oyunu at üzerinde oynanan bir oyundur. Çevgân, ucu eğri değnek anlamına gelmektedir. Kaşgarlı Mahmut, yazdığı "Divanü Lügat'it-Türk" adlı eserde farklı yörelerde farklı şekillerde adlandırılan çevgân oyununu Türklerin çöğen olarak adlandırdığını ifade etmiştir. Çöğen oyunu, geniş ve düz bir alanda 4-10 kişilik takımlar hâlinde yaklaşık 1,5 metrelik çevgen ağacından yapılan sopalar ile oynanmıştır (Görsel 2.3.36). Oyunda amaç rakip takımın kalesinden daha fazla sayıda guyu (ayva büyüklüğünde üzeri deri kaplı top) geçirerek sayı kazanmaktır. Oyun 15 dakikalık sürelerle 3 veya 5 devre hâlinde oynanabilmektedir. Ayrıca çöğen oyunu sırasında davul ve zurnanın olması da mutlak bir kural olarak görülmüştür.

Gökbörü: Orta Asya Türklerinin tören günlerinde, eğlencelerde ve düğünlerde oynadıkları atlı bir oyundur. Farklı bölgelerde gökbörü, kökperi ve oğlak oyunu gibi isimlerle de adlandırılmıştır. Gökbörü oyunu at üzerinde giderken oğlağı kapmaya dayanmaktadır. Gökbörü, oğlağın başı ve ayakları kesilerek içine saman doldurulduktan sonra karnından dikilmesiyle elde edilen araçla geniş bir alanda oynanmaktadır. Biniciler aynı uzaklıktan atlarını oğlağa doğru koşturarak oğlağı almaya çalışır (Görsel 2.3.37). Oğlağı ilk alan sporcu, eyeri üzerine yerleştirip, bir ayağı ile kısıtarak sıkı bir şekilde tutar ve kaçmaya başlar. Oğlağı alan oyuncu oğlağı rakiplerine kaptırmadan belirlenen bölgede bir tur atabilirse 1 puan kazanır. Puanı kazandıktan sonra oğlağı yere bırakır ve başka bir oyuncu oğlağı alarak oyunu devam ettirir. Binici sayısına göre belirlenen süre içinde en çok sayı alan grup oyunu kazanır.

Beyge: Beyge oyunu evlenme çağına gelen genç kızların damat adayları arasından seçim yapması amacıyla oynanan bir oyundur. Gelinin birçok isteyen olduğu ve kararsız kaldığı durumlarda kızı isteyen adayların kırılmaması ve gelin adayına tercih şansının tanınmasını sağlayan bir oyundur. Gelin adayı, en hızlı ve en iyi ata bindirilir (Görsel 2.3.38). İşaretin verilmesiyle birlikte atıyla kaçan gelini damat adayları kendi atlarıyla kovalamaya başlar. Gelin adayını atına ilk alan damat adayının gelini halkın toplandığı yere getirmesiyle oyun sona erer. Gelinin istemediği bir damat adayının geline yaklaşması durumunda gelin, damat adayını kamçıyla vurarak uzaklaştırabilir.

Tepük (Futbol): Eski Türklerin günümüzde futbol olarak isimlendirilen “tepük” adlı oyunu oynadıkları bilinmektedir. Tepük, tekmelemek ve tepmek anlamlarına gelmektedir. Türkler tepük oyununu yalnızca ayaklarını kullanarak oynadıkları için oyuna bu ismi vermiştir. Yörelere göre farklılık gösterse de tepük oyununun oynanması için kullanılan top olarak genellikle içi hava, yün, keçi kılı ya da tüy ile doldurulmuş yuvarlak tulumların kullanıldığı bilinmektedir. Genellikle altı kişilik iki takımla oynanan ve takımlarda kadın oyuncuların da yer alabildiği tepük oyunu karşılıklı kalelerden topu geçirerek sayı kazanmaya dayanır. Tarihî kaynaklar incelendiğinde Kaşgarlı Mahmut’un yazdığı “Divanü Lügat’it-Türk” adlı eserde tepük oyunundan bahsedildiği görülmektedir.

Kayak: Türklerin yaşadıkları bölgelerin dağlık ve ormanlık alanlarla kaplı olması sebebiyle bu bölgelerde yaşayan insanlar; avlanma, kaçma, kovalama ve taşıma amaçlı olarak kayaktan faydalanmıştır. Ulaşılan kaynaklarda Amur bölgesinde yaşayan Türk boyunun 15 cm genişliğinde ve 160 cm uzunluğunda tahtaları ayaklarına takarak hayvan avladıkları bilinmektedir (Görsel 2.3.39).



Görsel 2.3.38



Görsel 2.3.39

Sınama

- Öğrencilere “Geleneksel Türk sporları nelerdir?” sorusunu sorunuz ve öğrencilerden bu konu hakkında bildiklerini açıklamasını isteyiniz.



Görsel 2.3.40

2.3.3.1.2. Örnek Sporcularımız

Tarih boyunca birçok spor dalına ilgi gösteren ve bu sporları uygulayan Türk milleti, spor alanında yaptıklarıyla adından söz ettirmiş ve çok değerli spor insanları yetiştirmiştir. Türk sporcuları zaferleri, yetenekleri ve centilmenlikleriyle uluslararası alanda Türkiye'yi ve Türk bayrağını en iyi şekilde temsil etmeyi başarmıştır. Türk milletinin gücünü ve ahlaki yapısını yarışma alanlarında sergileyen Türk sporcular dünyaya Türk milletini tam anlamıyla tanıtmaya başarısını göstermişlerdir.

Kurtdereli Mehmet Pehlivan: Dünya Şampiyonu güreş sporcusu olan Kurtdereli Mehmet, 1864 yılında şimdiki Bulgaristan sınırları içinde bulunan ve Türklerin yoğun olarak yaşadığı Deliorman bölgesindeki Tırnova vilayetinin Selvi kasabasına bağlı Bukriva'da (Çobanköy) doğmuştur (Görsel 2.3.40). Ailesi, "93 Harbi" diye bilinen 1877–1878 Osmanlı–Rus Harbi sırasında Türkiye'ye göç ederek Balıkesir'in Kurtdere köyüne yerleşmiştir. Kurtdereli Pehlivan yaklaşık 1,95 metre boya ve 150 kilogram ağırlığa sahip olduğu için Fransa'da yapılan güreşlerde güreşçilerin gözünü korkutarak onların yarışmadan çekilmesine sebep olmuştur. Paris'te yapılan organizasyonda bütün rakiplerini kısa sürede yenen Pehlivan, Paris Şehir Ödülü'nü kazanmıştır. 1890 yılında Paris'te karşısında rakip bulamasa da birkaç güreş yaparak Cihan Şampiyonu olmuştur. Türkiye'ye döndükten sonra ülkeye sağladığı katkılardan dolayı 5 Aralık 1901'de Sultan II. Abdülhamit tarafından bir, 5 Mart 1910'da Sultan Mehmet Reşat tarafından iki Gümüş Sanayi Madalyası ile ödüllendirilmiştir. Bunun yanı sıra Kurtdereli'ye Sultan Abdülhamit bir de berat vermiştir. 1899'da Kırkpınar'da başpehlivan olan Kurtdereli 1911 yılında son güreşini yaparak kispetini Balıkesirli Hacı Kara Mehmet vasıtasıyla Kâbe'ye yollamış ve er meydanlarından çekilmiştir. Kurtdereli Mehmet "Son Yenilmez Osmanlı Pehlivanı" olarak tarihe adını altın harflerle yazdırmıştır. Kurtdereli, yaptığı güreş yarışmalarındaki başarısını şu sözlerle ortaya koymuştur: "Güreşirken bütün Türk milletini arkamda hisseder ve onun şerefini korumak için her şeyi yapardım ve sanki bütün Türk milletinin kuvvetinin arkamdan dayandığını hissederdim."

Hidayet Türkoğlu: İstanbul'da doğmuştur. Türkiye'deki oyunculuk kariyeri boyunca Efes Pilsen forması giyen Türkoğlu, 1999–2000 sezonunda oynadığı final turunda turnuvanın en iyi beşine seçilmiştir. 2000 yılında NBA draftında 1. tur 16. sıradan Sacramento Kings tarafından seçilmiştir. NBA kariyeri boyunca Sacramento Kings (2000–2003), San Antonio Spurs (2003–2004), Orlando Magic (2004–2009 ve 2010–2014), Toronto Raptors (2009–2010), Phoenix Suns (2010) ve LA Clippers (2014–2015) takımlarının kadrolarında yer almıştır. Türkoğlu, 2008 yılında Orlando Magic'de sergilediği performans sonrasında NBA'de "Sezonun En Çok Gelişme Kaydeden Oyuncusu Ödülü"nün sahibi olmuştur. 1998–2014 yılları arasında 309 kez ayyıldızlı formayı giyen Türkoğlu, 2001 Avrupa Basketbol Şampiyonası'nda ve 2010 FIBA Dünya Basketbol Şampiyonası'nda gümüş madalya kazanan kadrolarda yer almıştır. Hidayet Türkoğlu, 24 Mart 2014'te millî takımı bırakma kararını alırken 13 Kasım 2015'te de basketbolu bıraktığını açıklamıştır. Oyunculuk kariyerini noktaladıktan sonra Hidayet Türkoğlu, 16 Kasım 2015–7 Haziran 2016 tarihleri arasında Türkiye Basketbol Federasyonunun CEO'su olarak görev yapmıştır. Türkoğlu ayrıca Cumhurbaşkanlığı Başkanışmanı görevine de getirilmiş, 26 Ekim 2016 tarihinde Ankara'da yapılan olağan genel kurulda Türkiye Basketbol Federasyonu Başkanı seçilmiştir (Görsel 2.3.41).

Semih Saygıner: 1964 yılında doğan Semih Saygıner, dünyanın en başarılı üç profesyonel bilardo oyuncusundan biri olarak gösterilmektedir. İlk dünya bilardo şampiyonluğunu 1994 yılında kazanan Saygıner, dünyada "Mr. Magic" (Bay Sihir) ve "The Turkish Prince" (Türk Prensi) lakaplarıyla da tanınmaktadır. Türkiye'de bilardonun bir federasyon sporu hâline gelmesini sağlayan Saygıner, Hollanda Liginde dokuz yıl, Portekiz Liginde üç yıl profesyonel oyunculuk yapmıştır. Saygıner, bilardo literatürüne "Semih Saygıner magic shots" (Semih Saygıner'in sihirli vuruşları) olarak geçmiş kırk iki özel vuruş tekniğinin sahibidir (Görsel 2.3.42).



Görsel 2.3.41



Görsel 2.3.42



Görsel 2.3.43



Görsel 2.3.44



Görsel 2.3.45



Görsel 2.3.46

Yasemin Dalkılıç: 1979 yılında doğan Yasemin Dalkılıç, dünya su altı dalış rekortmeni olarak tarihe geçmiştir. 1999 yılında serbest dalışın en zor disiplini 68 metre derinliğe dalarak dünya rekoru kırma başarısını göstermiştir. Rekorlarına 2000 yılında iki ayrı kategoride yenisini eklemiş ve serbest dalışın en itibarlı disiplinleri olan “limitli” ve “limitsiz değişken ağırlık” kategorilerinde 100 ve 120 metre derinliğe kadar inmiştir. Daha sonra Mısır’da “limitli değişken ağırlık” kategorisinde 105 metre ve Yunanistan’da “desteksiz sabit ağırlık” kategorisinde 40 metrelik dünya rekorları ile bu sporda dünyanın en elit grubuna yükselmeyi başarmıştır (Görsel 2.3.43).

Ahmet Taşçı: Kocaeli’nin Karamürsel ilçesinde doğan Ahmet Taşçı, 1985 yılında güreşmeye karar vererek yağlı güreşe başlamıştır. Taşçı, yağlı güreşe ilgi duymasıyla birlikte tarihî Kırkpınar Güreşleri’ne katılmaya başlamış ve güreşe başladıktan beş yıl sonra 1990 yılında ilk kez başpehlivan olmuştur. Bunun ardından katıldığı 1991, 1992, 1993, 1995, 1996, 1997, 1999 yıllarında da başpehlivanlığı kazanarak güreş otoriteleri tarafından bir efsane olarak kabul edilmiştir. Kırkpınar Yönetmeliği’ne göre üç kez art arda başpehlivanlığa ulaşan güreşçiler, kazandıkları altın kemerin ebedî sahibi olmaktadır. Ahmet Taşçı iki kez altın kemerin ebedî sahibi olarak Kırkpınar Güreş tarihine adını altın harflerle yazdırmıştır. 2018 yılında 657.si düzenlenen Kırkpınar Güreşleri de dâhil olmak üzere günümüze kadar sadece dört pehlivan altın kemerin ebedî sahibi olmuştur. Ayrıca Taşçı, Kırkpınar’da dokuz kez birincilik elde ederek Cumhuriyet Dönemi rekoru kırmış ve büyük bir başarıya imza atmıştır (Görsel 2.3.44).

Cemal Kamacı: 1943 yılında Trabzon’un Maçka ilçesine bağlı Kapıköy’de dünyaya gelmiştir. Spora futbolla başlayan Kamacı, daha sonra boksa yönelmiş ve 1962 yılında milî takıma seçilmiştir. İki Balkan şampiyonluğu elde eden millî boksör 1972 yılında Avrupa Şampiyonu olarak büyük bir başarıya imza atmıştır. Yaptığı karşılaşmalarda elde ettiği başarılarla dünya sıralamasında dördüncü sıraya kadar yükselen Kamacı, Avrupa Şampiyonu olan ilk Türk boksörü olma unvanını kazanmıştır (Görsel 2.3.45).

Tanju Çolak: 1963 yılında Samsun’da doğan futbolcu Türkiye birinci futbol liginde 276 maçta 240 golle en çok gol atan ikinci futbolcu olmuştur. Tanju Çolak 1986, 1987, 1988 yıllarında üst üste üç kez gol kralı olma başarısını göstermiştir. Sporcu

1987–1988 sezonunda 39 gol atarak Metin Oktay’a ait bir sezonda en çok gol atma rekorunu kırmış ve o yıl Avrupa’da en çok gol atan oyuncu olmuştur. Avrupa’da en çok gol atan oyuncu olmasından dolayı Altın Ayakkabı Ödülü’ne layık görülmüştür. 1990–1991 sezonunda tekrar gol krallığı sevincini yaşayan millî futbolcu beşinci ve son gol krallığına da 1992–1993 sezonunda ulaşmıştır (Görsel 2.3.46).

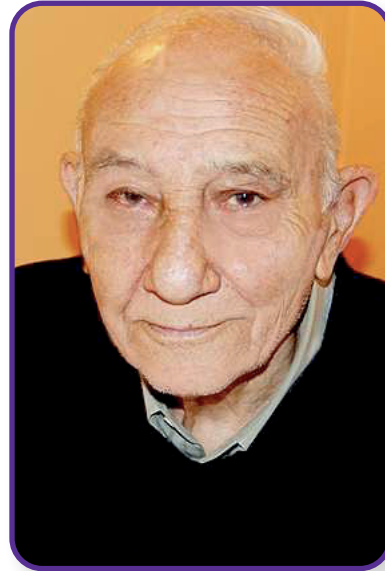
Ruhi Sarıalp: 1924 yılında Manisa’da doğan Ruhi Sarıalp lise yıllarında atletizme başlamıştır. Üç adım atlama branşıyla ilgilenen Ruhi Sarıalp 1940’lı yıllarda üst üste kıldığı rekorlarla dikkati çekmiştir. 1948 Londra Olimpiyat Oyunları hazırlıklarında 15 m 7,5 cm’lik derecesiyle Türkiye rekoru kırmış ve 15 metreyi geçen ilk Türk atlet olmuştur. 1948 Londra Olimpiyat Oyunları’nda üçüncü olarak olimpiyat oyunları tarihinde atletizmde madalya kazandıran ilk Türk atlet olmuştur. Sporcu, 1950 yılında Avrupa üçüncülüğü elde etmiş, 1951 ve 1952 yıllarında ordular arası yarışmalarda dünya şampiyonlukları kazanmıştır (Görsel 2.3.47).

Doğan Babacan: 1930 yılında İstanbul’da dünyaya gelen Babacan, FIFA Dünya Kupası finallerinde maç yöneten ilk Türk hakemidir. Spor kariyerine 1946 yılında Beşiktaş’ta futbolcu olarak başlayan Doğan Babacan yaşadığı sakatlık sebebiyle 1954 yılında futbolu bırakmıştır. Futbolu bıraktıktan sonra hakemliğe başlayan Babacan, ilk millî müsabakasını 1964 yılında yönetmiş ve 1969 yılında da FIFA kokardını takmayı başarmıştır. Sporcu 1972 yılında Münih Olimpiyat Oyunları’nda ve 1974 yılında FIFA Dünya Kupası’nda hakem olarak görev yapmıştır. Babacan 1974 yılında FIFA Dünya Kupası’nda, Almanya–Şili arasında oynanan maçta Şilili oyuncuya gösterdiği kırmızı kart ile FIFA Dünya Kupası tarihinin ilk kırmızı kartını gösteren hakem olmuştur (Görsel 2.3.48).

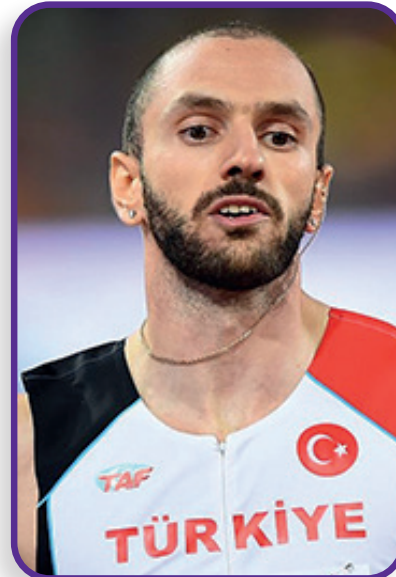
Ramil Guliyev: Sporcu, 1990’da Azerbaycan’ın Bakü şehrinde doğmuştur. Ramil Guliyev 2007 yılında Londra’da düzenlenen 16. Dünya Atletizm Şampiyonası’nda 200 metre yarışında birinci olarak bu alanda Türkiye’ye ilk altın madalyayı kazandırmıştır. 100 metre ve 200 metre yarışlarında ulusal ve uluslararası gençler rekorlarının sahibi olan Ramil, 2009 yılında düzenlenen Avrupa Gençler Atletizm Şampiyonası’nda 100 metrede gümüş, 200 metrede ise altın madalya kazanmıştır. 200 metre Avrupa Gençler Kategorisi’nde Usain Bolt’un ardından en hızlı ikinci dereceye sahiptir (Görsel 2.3.49).



Görsel 2.3.47



Görsel 2.3.48



Görsel 2.3.49



Görsel 2.3.50



Görsel 2.3.51

Yasemin Adar: 6 Aralık 1991 yılında Balıkesir’de doğmuştur. Spor hayatına gülle atma ile başlamış daha sonra güreş ile devam etmiştir. 2013 yılında Mersin’de düzenlenen Akdeniz Oyunları’nda mücadele eden sporcu, 72 kg kategorisinde altın madalya kazanmıştır. 2016 yılında Letonya’nın başkenti Riga’da düzenlenen Avrupa Güreş Şampiyonası’nda kadınlar serbest stil 75 kiloda altın madalya kazanarak Türkiye tarihinde ilk kez güreşte kadınlarda Avrupa şampiyonluğunun elde edilmesini sağlamıştır. 2017 yılında Sırbistan’ın Novi Sad kentindeki Avrupa Şampiyonası’nda ikinci kez Avrupa Şampiyonu olmuştur. 2017 yılının Ağustos ayında Fransa’nın başkenti Paris’te düzenlenen Dünya Güreş Şampiyonası’nda altın madalya alarak tarihe geçmiştir. 2018 yılında Rusya Federasyonu’na bağlı Dağıstan Özerk Cumhuriyeti’nde düzenlenen Avrupa Güreş Şampiyonası’nda 76 kiloda altın madalya, Macaristan’ın başkenti Budapeşte’deki Dünya Güreş Şampiyonası’nda 76 kiloda gümüş madalya kazanmıştır. 2019 yılında Romanya’nın başkenti Bükreş’te yapılan Avrupa Güreş Şampiyonası’nda altın madalya kazanmıştır. İtalya’nın Başkenti Roma’da düzenlenen Avrupa Güreş Şampiyonası’nda gümüş madalya kazanmıştır. 2020 Yaz Olimpiyat Oyunları’nda serbest stilde bronz madalya kazanmıştır. Böylece Türkiye güreş tarihinde kadınlarda ilk kez olimpiyat madalyası almıştır. Macaristan’ın başkenti Budapeşte’de düzenlenen 2022 Avrupa Güreş Şampiyonası’nda 76 kiloda altın madalya alarak kariyerinin 5. Avrupa şampiyonluğunu elde etmiştir. 2022 yılında Sırbistan’ın başkenti Belgrad’daki Dünya Güreş Şampiyonası’nda altın madalya alarak kariyerinin 2. dünya şampiyonluğunu kazanmıştır (Görsel 2.3.50).

Sinan Şamil Sam: 1974 yılında Frankfurt’ta doğan Sinan Şamil amatör boks yaşamında dokuz kez Türkiye şampiyonu olmayı başarmıştır. 1992 yılında Gençler Dünya Şampiyonluğu yaşayan boksör, 1993 yılında ise Vize-Avrupa Şampiyonu olmuştur. 1995 yılında dünya ikincisi olan boksör, 1999 yılında büyükler kategorisinde amatör boks şampiyonu olmuştur. 2000 yılında profesyonel olan Sinan Şamil 2002 yılında Avrupa Şampiyonluğu için ringe çıktığında rakibini nakavtla yenerek Avrupa Şampiyonu olmuştur. Yaptığı otuz beş maçın otuz birini kazanan “Boğazın Boğası” lakaplı sporcu, altın kemerini iki maç boyunca korumayı başarmıştır. Sinan Şamil Sam, 2004 yılında WBC klasmanında çıktığı maçta rakibini nakavtla yenerek “Dünya Kıtalararası Ağır

Sıklet Boks Şampiyonu” unvanının sahibi olmuştur. Şampiyon boksör, 2015 yılında böbrek yetmezliği sebebiyle hayata gözlerini yummuştur (Görsel 2.3.51).

2.3.3.1.3. Olimpiyatlarda Başarı Elde Etmış Türk Sporcular

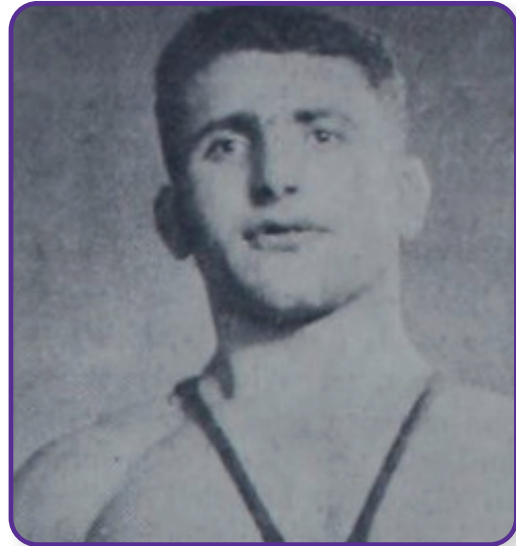
Naim Süleymanoğlu: 1967’de Bulgaristan’da dünyaya gelen Naim Süleymanoğlu kısa ve güçlü olması sebebiyle “Cep Herkülü” lakabıyla anılmıştır. Halter sporuna 9 yaşında başlayan sporcu 1981 yılında Brezilya’da düzenlenen Dünya Gençler Halter Şampiyonası’nda iki altın madalya kazanmıştır. Süleymanoğlu, 16 yaşına geldiğinde silkme kategorisinde vücut ağırlığının üç katını kaldıran ikinci ve en genç halterci olarak tarihe geçmiştir. 1984, 1985 ve 1986 yıllarında dünyada yılın haltercisi seçilmiş ve 1986 yılında Türkiye adına müsabakalara katılmak amacıyla Türkiye’ye sığınmıştır. 1988 yılında ilk katıldığı Seul Olimpiyatları’nda şampiyonluk yaşamıştır ve 6 dünya, 9 olimpiyat rekoru kırma başarısını göstermiştir. Böylece Süleymanoğlu Türkiye’ye güreş dışında ilk altın madalya kazandıran sporcu olmuştur. 1992 yılında Barcelona’da (Barselona) düzenlenen olimpiyat oyunlarında altın madalya almış ve aynı zamanda Uluslararası Halter Basın Komisyonu tarafından “Dünyanın En İyi Sporcusu” seçilmiştir. 1996 yılında Atlanta’da düzenlenen olimpiyatlarda da altın madalya alan sporcumuz olimpiyat yılı olan 2000 yılında Uluslararası Halter Federasyonu tarafından yüzyılın haltercisi seçilmiştir. Sekiz kez Dünya Şampiyonu olarak Türkiye’nin millî gururu olan sporcu, 46 dünya rekoru kırarak tarihin en unutulmaz sporcularından birisi olmuştur. Spor hayatını madalyalar ve başarılar ile dolduran Naim Süleymanoğlu arşivler karıştırılmadan söylemesi zor olacak sayıda rekora imza atmıştır. 2017 yılında hayatını kaybetmiştir (Görsel 2.3.52).

Yaşar Erkan: 1912 yılında Erzincan ili, Refahiye ilçesinin İspidi köyünde doğan güreş sporcusu Yaşar Erkan; 1933 yılında millî takıma seçilmiştir. Aynı yıl Balkan Şampiyonu olan millî sporcu, bu unvanı 1934 ve 1935 yıllarında da korumayı başarmıştır. 1936 Berlin Olimpiyat Oyunları’nda grekoromen stil, 61 kiloda Türkiye’ye olimpiyatlardaki ilk altın madalyayı kazandırarak tarihe geçmiştir. 1940 yılında sıkletinde Balkan Şampiyonu olan millî gururumuz menderden çekilmiş ve emekli olmuştur (Görsel 2.3.53).



Görsel 2.3.52

“Başarılı bir sporcu olarak Türkiye’yi temsil ettiğiniz uluslararası bir müsabakada derece alarak İstiklâl Marşı’nı okuttuğunuzu hayal ediniz. Böyle bir durumda siz, yakınlarınız ve Türk milleti hangi duyguları hissederdiniz?” sorusunu öğrencilere sorunuz. Öğrencilerinizle vatanseverlik, sevgi ve saygının önemini tartışınız.



Görsel 2.3.53



Görsel 2.3.54

Rıza Kayaalp: 1989 yılında Yozgat'ta doğmuştur. 2000 yılında Yozgat Güreş Eğitim Merkezinde grekoromen stilde güreşe başlamıştır. İlk uluslararası madalyasını 2005 yılında Arnavutluk'un Tiran şehrinde düzenlenen organizasyonda yıldızlar kategorisi 100 kg'da Yıldızlar Avrupa Şampiyonu olarak kazanmıştır. 2007 yılında Çin'in başkenti Pekin'de yapılan Dünya Gençler Grekoromen Güreş Şampiyonası'nda üçüncü olarak gümüş madalya kazanmıştır. 2009 yılında İtalya'nın Pescara (Peskara) şehrinde yapılan Akdeniz Oyunları'nda grekoromen stil 120 kg'da Akdeniz Şampiyonu olmuş, Tiflis'te yapılan Gençler Avrupa Grekoromen Güreş Şampiyonası'nda birincilik kazanmış, Ankara'da dü-



Görsel 2.3.55

zenlenen Dünya Gençler Güreş Şampiyonası'nda grekoromen stil 120 kg'da Dünya Gençler Şampiyonu olmuştur. Danimarka'nın Herning şehrinde düzenlenen Dünya Güreş Şampiyonası'nda bronz madalya kazanmıştır. 2010 yılında Moskova'da düzenlenen Dünya Güreş Şampiyonası'nda 120 kg'da bronz madalyanın sahibi olmuş, 2011 yılında İstanbul'da düzenlenen Dünya Güreş Şampiyonası'nda grekoromen stil 120 kg'da altın madalya kazanmıştır. 2012 yılında Sırbistan'ın başkenti Belgrad'ta düzenlenen Avrupa Güreş Şampiyonası'nda grekoromen stil 120 kg'da altın madalya, İngiltere'nin başkenti Londra'da düzenlenen Yaz Olimpiyat Oyunları'nda grekoromen stil 120 kg'da bronz madalya kazanmıştır. 2015 yılında Azerbaycan'ın başkenti Bakü'de düzenlenen Avrupa Oyunları'nda grekoromen stil 130 kg'da altın madalyanın sahibi olmuş, 2016 yılında Letonya'nın Riga şehrinde Avrupa Büyükler Güreş Şampiyonası'nda grekoromen stil 130 kg'da altın madalya kazanmıştır. 2016 Rio Yaz Olimpiyat Oyunları'nda grekoromen stilde gümüş madalya kazanmıştır. Fransa'nın başkenti Paris'te düzenlenen 2017 Dünya Güreş Şampiyonası'nda 130 kg'da altın madalya kazanmıştır. 2018 yılında Rusya Federasyonunun Kaspıysk şehrinde düzenlenen 2018 Avrupa Güreş Şampiyonası'nda altın madalya kazanmıştır. 2019 yılında Romanya'nın başkenti Bükreş'te gerçekleştirilen Avrupa Güreş Şampiyonası'nda üst üste sekiz, toplamda dokuz altın madalyasını alarak kırılması zor bir rekora imza atmıştır. Kazakistan'da yapılan 2019 Dünya Güreş Şampiyonası'nda grekoromen stilde altın madalya alarak dört kez dünya şampiyonu olan ilk Türk sporcu olmuştur. 2020 Tokyo Yaz Olimpiyat Oyunları'nda bronz madalya kazanmıştır. Polonya'nın başkenti Varşova'da düzenlenen 2021 Avrupa Güreş Şampiyonası'nda kariyerindeki onuncu Avrupa şampiyonluğunu kazanmıştır. 2022 yılında Macaristan'ın başkenti Budapeşte'de gerçekleştirilen Avrupa Güreş Şampiyonası'nda altın madalya alarak kariyerindeki on birinci Avrupa şampiyonluğunu kazanmıştır. 2022 yılında Sırbistan'ın başkenti Belgrad'da düzenlenen 2022 Dünya Güreş Şampiyonası'nda altın madalyanın sahibi olmuştur. Rıza Kayaalp güreşin en büyük turnuvalarında toplamda on bir kez Avrupa, beş kez dünya şampiyonluğuna ulaşarak ülkemizin gurur kaynağı olmuştur. (Görsel 2.3.54).

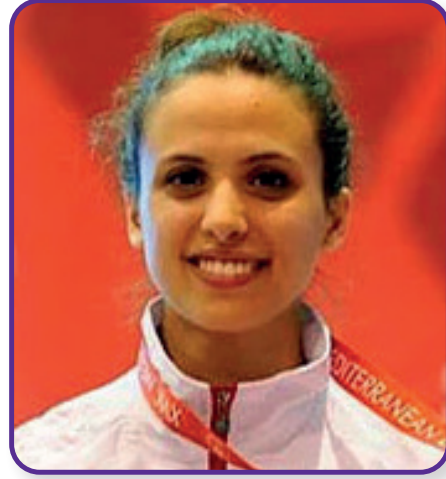
Gazanfer Bilge: 1923 yılında Karamürsel'de dünyaya gelen Gazanfer Bilge 17 yaşında güre-

şe başlamıştır. Güreşe başladıktan 6 yıl sonra 1946 yılında Stockholm'de düzenlenen Avrupa Güreş Şampiyonası'nda serbest stil 62 kg'da birinci olmuştur. Bundan iki yıl sonra 1948 Londra Olimpiyat Oyunları'nda serbest stil 62 kg'da altın madalya kazanma başarısını göstermiştir. Karşısına rakip olarak getirilen herkesi yenen millî sporcu 1952 yılında "profesyonel" olduğu iddiasıyla olimpiyatlarda yarışdırılmamış ve güreşi bırakmıştır (Görsel 2.3.55).

İrem Karamete: 1993 yılında İstanbul'da doğmuştur. Sporunun babası Mehmet Karamete, İsrail ve Almanya eskrim millî takımlarında antrenörlük yapmıştır. İrem'in annesi Nili Drori Karamete de eski bir eskrimcidir. Sporcu eskrim sporuyla ailesi sayesinde tanışmış ve ailesiyle aynı yolda ilerlemiştir. 2013 yılında yapılan Akdeniz Oyunları'nda Türkiye'ye bronz madalya kazandırmıştır. Prag'da düzenlenen Rio 2016 Olimpiyat Oyunları, Avrupa Kalifikasyon (Eleme) Müsabakaları'nda bayan flöre kategorisinde Türkiye adına yarışan İrem Karamete, ikinci olarak Türk eskrim tarihinde olimpiyat oyunlarına kota uygulamasının getirilmesinin ardından olimpiyatlara katılma başarısını gösteren ilk Türk eskrimci unvanını elde etmiştir (Görsel 2.3.56).

Hamza Yerlikaya: 1976 yılında Sivas'ta doğmuştur. Yerlikaya 1993 yılında Büyükler Avrupa Şampiyonası'nda ikincilik madalyasını alarak iyi bir güreşçi olacağının ilk sinyallerini vermiştir. Aynı yıl Stockholm'de düzenlenen Dünya Şampiyonası'nda rakiplerini yenerek Dünya Şampiyonu olmuştur. Uluslararası Güreş Federasyonları Birliği (FILA) modern güreş tarihinde ilk kez 17 yaşında bir güreşçinin şampiyon olduğunu açıklamış ve Hamza Yerlikaya'yı "Asrın Güreşçisi" unvanı ile ödüllendirmiştir. 1996-1997 yıllarında Türk Silahlı Kuvvetleri'nde vatani görevini yaparken Türk askeri olarak sivil bir olimpiyatta ilk olimpiyat altınını alan sporcu olmuştur. Hamza Yerlikaya farklı yaşlarda grekoromen stilinde 5 kez dünya birincisi, 3 kez dünya ikincisi, 1 kez dünya üçüncüsü, 8 kez Avrupa birincisi, 1 kez Avrupa ikincisi olmuştur. Ayrıca 1996 Atlanta ve 2000 Sidney Olimpiyat Oyunları'nda birinci olarak altın madalya alma başarısını göstermiştir (Görsel 2.3.57).

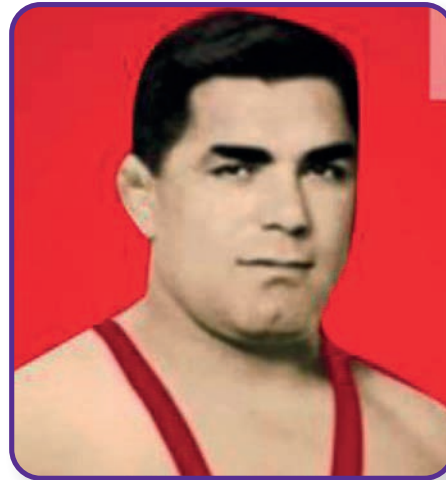
Yaşar Doğu: 1913 yılında Samsun'un Kavak ilçesine bağlı Karlı köyünde doğmuştur (Görsel 2.3.58). Yaşar Doğu 1936 yılında askerdayken güreş kulübüne yazılmış ve minder güreşine başlamıştır. Güreşe başladıktan üç yıl sonra millî takıma seçilen Yaşar Doğu, aynı yıl katıldığı Avrupa Şampiyonası'nda ikin-



Görsel 2.3.56



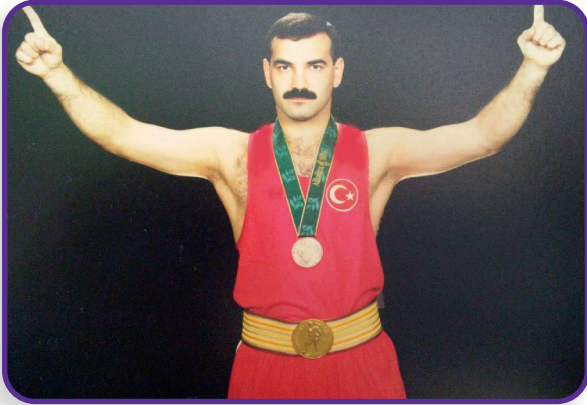
Görsel 2.3.57



Görsel 2.3.58

ci olmuştur. Yaşar Doğu 1946 yılında Stockholm'de yapılan Avrupa Şampiyonası'nda ilk defa şampiyon olarak büyük bir başarıya imza atmıştır. Bu başarıdan bir yıl sonra Prag'da düzenlenen Avrupa Grekoromen Şampiyonası'nda şampiyonluğu elde eden sporcu 1948 yılında Londra'da düzenlenen Olimpiyat Oyunları'nda altın madalya alarak adını Türk güreş tarihinde unutulmaz sporcular arasına yazdırmıştır.

Malik Beyleroğlu: 1970 yılında Azerbaycan'da doğan millî sporcu boksa 9 yaşındayken başlamıştır. Boksa başladığı yıl olan 1979'da bulunduğu şehrin boks şampiyonu olan sporcu, ilk altın madalyasını henüz 9 yaşındayken alarak gelecekte boks sporunun önemli isimleri arasında olacağını göstermiştir. Beyleroğlu 1986 yılında Sovyetler Birliği Şampiyonu olarak 30 yıl sonra Azerbaycan'a bu kupayı getirmiştir. 11 kere Sumgayıt, 7 kere Azerbaycan, 27 kere Sovyetler Birliği'nde olmak üzere çeşitli şehirlerde yapılan turnuvalarda altın madalya kazanmış ve en iyi boksör seçilmiştir. Ayrıca uluslararası turnuvalarda 9 altın, 7 gümüş ve 9 bronz madalya alan millî sporcu, doğu ülkeleri arasında yapılan şampiyonada da altın madalya kazanmış ve en iyi boksör seçilme başarısını göstermiştir. Türk vatandaşı olmadan önce Sovyetler Birliği ve Azerbaycan millî takımlarında farklı kategorilerde defalarca takım kaptanı olan Beyleroğlu, Azerbaycan Cumhuriyeti'nden alınan özel izinle 1993 yılında Türkiye Cumhuriyeti vatandaşı



Görsel 2.3.59

olarak Türk millî takımına dâhil olmuştur. Türk millî takımına katıldıktan sonra 7 kez büyüklerde Türkiye Şampiyonu olmuş, Akdeniz Oyunları ve Dünya Şampiyonaları'nda çeşitli dereceler elde etmiştir. 1996–1997 yıllarında altın kemer sahibi olan millî boksör 1996 yılında Atlanta Olimpiyat Oyunları'nda

2. olarak boks branşında Türkiye'ye ilk gümüş madalyayı kazandırmıştır (Görsel 2.3.59).

Taha Akgül: 1990 yılında Sivas'ta doğmuştur. 2004 yılında 14 yaşındayken Sivas Güreş Eğitim Merkezinde güreş hayatına başlamıştır. 2009 yılında da gençlerde Türkiye üçüncüsü olarak millî takıma çağırılmıştır (Görsel 2.3.60).

Uluslararası Başarıları

2010, Gençler Dünya Serbest Güreş Şampiyonası (Macaristan, Budapeşte), serbest 120 kg, gümüş madalya

2010, Büyükler Serbest Ramazan Kadirov Turnuvası (Rusya), serbest 120 kg, gümüş madalya

2011, Büyükler G. G. Prix Serbest Güreş Şampiyonası (Bakü), serbest 120 kg, altın madalya

2011, Büyükler Yaşar Doğu Serbest Güreş Şampiyonası (Ankara), serbest 120 kg, bronz madalya

2011, Büyükler G. G. Prix Medved (Priks Medved) Serbest Güreş Turnuvası (Belarus), serbest 120 kg, bronz madalya

2012, Uluslararası Yaşar Doğu Güreş Turnuvası (Ankara), serbest 120 kg, altın madalya

2012, Avrupa Şampiyonası (Belgrad), serbest 120 kg, altın madalya

2013, Akdeniz Oyunları (Mersin), serbest 120 kg, altın madalya

2013, Avrupa Şampiyonası (Tiflis), serbest 120



Görsel 2.3.60

kg, altın madalya

2013, Dünya Güreş Şampiyonası (Budapeşte), serbest 120 kg, bronz madalya

2014, Avrupa Şampiyonası (Vantaa), serbest 125 kg, altın madalya
 2014, Dünya Güreş Şampiyonası (Taşkent), serbest 125 kg, altın madalya
 2015, Avrupa Oyunları (Bakü), altın madalya
 2015, Dünya Büyükler Güreş Şampiyonası (Las Vegas), serbest 125 kg, altın madalya
 2016, Rio Olimpiyat oyunları serbest 125 kg, altın madalya
 2017 Dünya Güreş Şampiyonası (Paris), serbest 125 kg, altın madalya
 2017 Avrupa Güreş Şampiyonası (Novi Sad), serbest 125 kg, altın madalya
 2018 Avrupa Güreş Şampiyonası (Kaspiysk), serbest 125 kg, altın madalya
 2019 Dünya Güreş Şampiyonası (Nur Sultan), serbest 125 kg, altın madalya
 2019 Avrupa Güreş Şampiyonası (Bükreş), serbest 125 kg, altın madalya
 2021 Dünya Güreş Şampiyonası (Oslo), serbest 125 kg, bronz madalya
 2021 Avrupa Güreş Şampiyonası (Varşova), serbest 125 kg, altın madalya
 2020 Tokyo Olimpiyatlar Oyunları, serbest 125 kg, bronz madalya
 2022 Dünya Güreş Şampiyonası (Belgrad), serbest 125 kg, altın madalya
 2022 Dünya Güreş Şampiyonası (Budapeşte), serbest 125 kg, altın madalya

Servet Tazegül: 1988 Nürnberg doğumlu Servet Tazegül tekvando sporuna Uzak Doğu filmlerinden etkilenerek başlamıştır. Tekvandoda gelecek vadetmesinden dolayı Türk millî takımına davet edilen Tazegül; 2004 yılında Dünya Gençler Şampiyonu, 2008 ve 2010 yıllarında ise Avrupa Şampiyonu olmuştur. 2011 yılında Dünya Tekvando Şampiyonası'nda Dünya Şampiyonu olan sporcu



Görsel 2.3.61

en estetik dövüşen tekvandocu seçilmiştir. Sporcu, 2008 yılında Pekin Olimpiyat Oyunları'nda üçüncü olarak bronz madalya almıştır. 2012 Londra Olimpiyat Oyunları'nda ise altın madalya kazanarak Türkiye'ye gurur yaşatmıştır. Başarılarından dolayı Singapur millî takımları adına yarışması için yüksek miktarda para önerilen sporcu "Ben Türk'üm ve Türk millî takımında kalmaya devam edeceğim." diyerek teklifi reddetmiştir (Görsel 2.3.61).

Eşref Apak: 1982 yılında Ankara'nın Kalecik ilçesinde dünyaya gelmiştir. Lise öğretmeninin tavsiyesi üzerine 1993 yılında çekiç atma branşına başlayan Eşref Apak kısa sürede profesyonel bir çekiç atma atleti olmayı başarmıştır. 2001 yılında ilk Türkiye birinciliğini 67,71'lik derecesiyle elde etmiş ve ertesi yıl hem Türkiye hem de Avrupa birincisi olarak başarılarının tesadüf olmadığını kanıtlamıştır. Eşref Apak 2004 yılında Atina Olimpiyat Oyunları'nda 79,51 metrelik derecesiyle Türkiye'nin yarım asırdan fazla süren atletizm branşındaki madalya hasretine son vermiştir. Çekiç atma branşında 2. olan sporcu, Ruhi Sarıalp'tan sonra atletizm dalında madalya alan ilk sporcudur (Görsel 2.3.62).



Görsel 2.3.62

Nur Tatar: 1993 yılında Van'da doğmuştur. Nur Tatar bir çok başarıya imza atmış millî tekvandocudur (Görsel 2.3.63).

Uluslararası Başarıları

2007, Azerbaycan Avrupa Gençler Şampiyonası (Azerbaycan), bronz madalya

2008, Konya Avrupa Takımlar Şampiyonası, altın madalya

2009, Trelleborg Avrupa Gençler Şampiyonası, altın madalya

2009, Vigo Avrupa Ümitler Şampiyonası, altın madalya

2010, Kharkov Ümitler Avrupa Şampiyonası, altın madalya

2010, Rusya Avrupa Tekvando Şampiyonası (Rusya), gümüş madalya

2012, Manchester Büyükler Avrupa Tekvando Şampiyonası, altın madalya

2012, Rusya Olimpiyat Avrupa Kıta Elemeleri, altın madalya

2012, Londra Yaz Olimpiyatları Tekvando Şampiyonası, altın madalya

2012 Londra Yaz Olimpiyatları Oyunları, gümüş madalya

2016 Rio Yaz Olimpiyat Oyunları, bronz madalya

2016 Montrö Avrupa Şampiyonası, gümüş madalya

2017 Muju Dünya Şampiyonası, altın madalya

2018 Kazan Avrupa Şampiyonası, gümüş madalya

2019 Manchester Dünya Şampiyonası, gümüş madalya



Görsel 2.3.63

Halil Mutlu: 1973 yılında Bulgaristan Postnik'te doğan Halil Mutlu "Küçük Dev Adam" lakabıyla anılmıştır. Halil Mutlu sporculuk kariyeri boyunca halter branşında 3 olimpiyat, 5 dünya ve 9 Avrupa şampiyonluğu yaşamıştır. Halter eğitimine Bulgaristan'da başlayan Halil Mutlu 16 yaşındayken Türkiye'ye göç etmiştir. 1996, 2000 ve 2004 yıllarında üç kez üst üste olimpiyat şampiyonluğu yaşayarak bu unvana sahip 4. halterci olan Halil Mutlu, aynı zamanda dünyada kendi ağırlığının üç katını kaldırmayı başarabilen 4 halterciden biridir (Görsel 2.3.64).



Görsel 2.3.64

Sınama

- Öğrencilerden bilgi ve iletişim teknolojilerinden yararlanarak olimpiyatlarda başarı elde etmiş Türk sporcuları ile ilgili araştırma yaparak sunum hazırlamalarını ve bunu arkadaşlarıyla paylaşmalarını isteyiniz.

Aşağıdaki soruları etkileşimli tahtada öğrencilere göstererek öğrencilerin cevaplamasını sağlayınız.

Sınama

1. Atatürk'ün Samsun'a ayak bastığı 19 Mayıs 1919 günü, TBMM'nin 20 Haziran 1938 tarihinde aldığı 3466 sayılı kararla olarak kabul edilmiştir.
2. Türklerin yaşam tarzını, gelenek ve göreneklerini yansıtan sporlara denmektedir.
3. Sporcunun at üzerinde mızrağını ya da süngüsünü rakibine sert bir şekilde atmasına dayanan spora sporu denmektedir.
4. Güreşçilerin sırtlarına aba giyerek ve bellerine kuşak bağlayarak yaptıkları güreşe denmektedir.
5. Atın aynı taraftaki ayaklarının birlikte hareket etmesine dayanan ve binicisini rahatsız etmeyen koşu stili olarak adlandırılmaktadır.
6. Diz kapağı altına kadar gelen ve "pırpıt" (pıtpıt) adı verilen giysi ile ayaklar çıplak bir şekilde yapılan güreşe denmektedir.
7. Osmanlı Devleti'nde usta biniciler olarak adlandırılırken okçular olarak adlandırılmıştır.
8. At üzerinde giderken oğlağı kapmaya dayanan oyuna denmektedir.
9. Evlenme çağına gelmiş genç kızlar ile damat adayları arasında seçim yapmak amacıyla oynanan oyuna denmektedir.
10. 1992 yılında Barcelona'da düzenlenen Olimpiyat Oyunlarında Uluslararası Halter Basın Komisyonu tarafından "Dünyanın En İyi Sporcusu" seçilmiştir.

Ad :
 Soyadı :
 Sınıf :
 Numara :

9. Sınıf Öğrenci Gözlem Formu

Kültürel Birikimlerimiz ve Değerlerimiz

Ölçütte belirlenen davranışları öğrencinin ne derecede öğrendiğini, belirlenen alana işaretleyiniz.

Davranışlar

1: Çok Zayıf, 2: Zayıf,
3: Orta, 4: İyi, 5: Çok İyi

1 2 3 4 5

Atatürk'ün sözlerinden hareketle Atatürk'ün spora ve sporcuya verdiği önemi açıklar.

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Tören ve kutlamalarda yapılan okul içi ve okul dışı etkinliklerin önemini açıklar.

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Tören ve kutlamalarda verilen komutları uygular.

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Türk tarihinde yapılan spor türlerini açıklar.

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Türk spor tarihine katkıda bulunmuş şahsiyetleri tanır.

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

9. Sınıf Öğretmen Kontrol Listesi

Kültürel Birikimlerimiz ve Değerlerimiz

Alt öğrenme alanının uygulanması sırasında yapılan çalışmaların ne kadarının gerçekleştirilip gerçekleştirilemediğiyle ilgili görüşlerinizi uygun olan kutucuğa işaretleyiniz.

Evet

Hayır

Atatürk'ün sözlerinden hareketle Atatürk'ün spora ve sporcuya verdiği önem açıklandı.

☐ ☐

Tören ve kutlamalarda yapılan okul içi ve okul dışı etkinliklerin önemi açıklandı.

☐ ☐

Öğrencilerin tören ve kutlamalarda verilen komutları uygulaması sağlandı.

☐ ☐

Türk tarihinde yapılan spor türleri açıklandı.

☐ ☐

Türk spor tarihine katkıda bulunmuş şahsiyetler tanıtıldı.

☐ ☐

Ad :
 Soyadı :
 Sınıf :
 Numara :

10. Sınıf Öğrenci Gözlem Formu

Kültürel Birikimlerimiz ve Değerlerimiz

Ölçütte belirlenen davranışları öğrencinin ne derecede öğrendiğini, belirlenen alana işaretleyiniz.

Davranışlar

1: Çok Zayıf, 2: Zayıf,
3: Orta, 4: İyi, 5: Çok İyi

1 2 3 4 5

Atatürk'ün sporla ilgili sözlerinden oluşan poster hazırlar.

--	--	--	--	--

Tören ve kutlamalarda yapılan okul içi ve okul dışı etkinlik ve törenlerde görev alır.

--	--	--	--	--

Tarihte kurulan Türk devletlerinde spora verilen önemi açıklar.

--	--	--	--	--

Olimpiyatlarda başarı elde etmiş Türk sporcularını tanır.

--	--	--	--	--

10. Sınıf Öğretmen Kontrol Listesi

Kültürel Birikimlerimiz ve Değerlerimiz

Alt öğrenme alanının uygulanması sırasında yapılan çalışmaların ne kadarının gerçekleştirilip gerçekleştirilemediğiyle ilgili görüşlerinizi uygun olan kutucuğa işaretleyiniz.

Evet

Hayır

Öğrencilerin Atatürk'ün sporla ilgili sözlerinden oluşan poster hazırlamaları sağlandı.

--	--

Öğrencilerin tören ve kutlamalarda yapılan okul içi ve okul dışı etkinliklerde görev almaları sağlandı.

--	--

Tarihte kurulan Türk devletlerinde spora verilen önem açıklandı.

--	--

Olimpiyatlarda başarı elde etmiş Türk sporcular tanıtıldı.

--	--

Ad :
 Soyadı :
 Sınıf :
 Numara :

11. Sınıf Öğrenci Gözlem Formu

Kültürel Birikimlerimiz ve Değerlerimiz

Ölçütte belirlenen davranışları öğrencinin ne derecede öğrendiğini, belirlenen alana işaretleyiniz.

Davranışlar

1: Çok Zayıf, 2: Zayıf,
3: Orta, 4: İyi, 5: Çok İyi

1 2 3 4 5

Atatürk'ün ilgilendiği spor dallarını tanıtan sunu hazırlar.

--	--	--	--	--

Belirli gün ve haftalarla ilgili düzenlenen etkinlik ve törenlere katılır.

--	--	--	--	--

Belirli gün ve haftalarla ilgili düzenlenen etkinlik ve törenlere katılmada sorumluluk alır.

--	--	--	--	--

11. Sınıf Öğretmen Kontrol Listesi

Kültürel Birikimlerimiz ve Değerlerimiz

Alt öğrenme alanının uygulanması sırasında yapılan çalışmaların ne kadarının gerçekleştirilip gerçekleştirilemediğiyle ilgili görüşlerinizi uygun olan kutucuğa işaretleyiniz.

Evet

Hayır

Atatürk'ün ilgilendiği spor dallarını tanıtan sunu hazırlanması sağlandı.

--	--

Belirli gün ve haftalarla ilgili düzenlenen etkinlik ve törenlere katılımları sağlandı.

--	--

Belirli gün ve haftalarla ilgili düzenlenen etkinlik ve törenlere katılarak öğrencilerin sorumluluk alması sağlandı.

--	--

Ad :
 Soyadı :
 Sınıf :
 Numara :

12. Sınıf Öğrenci Gözlem Formu

Kültürel Birikimlerimiz ve Değerlerimiz

Ölçütte belirlenen davranışları öğrencinin ne derecede öğrendiğini, belirlenen alana işaretleyiniz.

Davranışlar

1: Çok Zayıf, 2: Zayıf,
 3: Orta, 4: İyi, 5: Çok İyi

1 2 3 4 5

Cumhuriyet Dönemi'nde Atatürk'ün sporla ilgili aldığı kararları ve spor politikalarını açıklar.

--	--	--	--	--

Tören ve kutlamalarda yapılan okul içi ve okul dışı etkinliklerde sorumluluk alır.

--	--	--	--	--

Tören ve kutlamalarda yapılan okul içi etkinliklerin önemini açıklar ve etkinliklerde görev alır.

--	--	--	--	--

Tören ve kutlamalarda verilen komutları uygular.

--	--	--	--	--

12. Sınıf Öğretmen Kontrol Listesi

Kültürel Birikimlerimiz ve Değerlerimiz

Alt öğrenme alanının uygulanması sırasında yapılan çalışmaların ne kadarının gerçekleştirilip gerçekleştirilemediğiyle ilgili görüşlerinizi uygun olan kutucuğa işaretleyiniz.

Evet

Hayır

Cumhuriyet Dönemi'nde Atatürk'ün sporla ilgili aldığı kararları ve spor politikaları açıklandı.

--	--

Öğrencilerin tören ve kutlamalarda yapılan okul içi ve okul dışı etkinliklerde sorumluluk alması sağlandı.

--	--

Tören ve kutlamalarda yapılan okul içi etkinliklerin önemi açıklandı ve öğrencilerin etkinliklerde görev alması sağlandı.

--	--

Öğrencilerin tören ve kutlamalarda verilen komutları uygulaması sağlandı.

--	--



Alt öğrenme
alanı karekodu

2.4. SPOR BİLİNCİ VE ORGANİZASYONLARI

2.4.1. TÜRKİYE'DE VE DÜNYADA SPOR

2.4.2. SPOR AHLAKI VE CENTİLMENLİK

2.4.3. ULUSAL VE ULUSLARARASI SPOR ORGANİZASYONLARI

2.4.4. ENGELLİLER VE SPOR

2.4.1. TÜRKİYE'DE VE DÜNYADA SPOR

2.4.1.1. Sporun Tarihsel Gelişimi ve Spor Politikaları

Neler Öğretilecek?

- 9.2.4.1.1. Sporun tarihsel gelişimini açıklar.
- 10.2.4.1.1. Ulusal sporun tarihsel gelişimini açıklar.
- 12.2.4.1.1. Dünyadaki spor politikalarının ülkemizdeki spor politikasına etkisini açıklar.

Öğrencileri Derse Hazırlama

Öğrencilere "Türkiye'de uygulanan spor politikaları hakkında bilginiz var mı?" sorusunu sorunuz. Soruyu açıklamalarını isteyiniz.

Spor ve Hayat

Aşağıdaki metni öğrencilerinize okuyunuz. Öğrencilerinizin metin hakkındaki fikirlerini alınız.

Ali Sami YEN (1886, TÜRKİYE)

Soyadını sonradan alan Ali Sami'nin babası ünlü Edebiyatçı Şemsettin Sami'dir. Ali Sami Yen Galatasaray Lisesinde eğitim almış ve uzun dönemler futbol oynamıştır. Ali Sami Yen Galatasaray Spor Kulübünün kurucusu olmakla kalmayıp ülkenin ilk spor örgütlerinin oluşmasında da önemli görevler üstlenmiştir. Ali Sami Bey 1923 yılında Türkiye İdman Cemiyetleri İttifakının kurucuları arasında yer almış ve TİCİ'nin başkanlığını yapmıştır. Paris'te gerçekleştirilen 1924 Olimpiyatları'nda Türk kafilesine başkanlık yapan Ali Sami Yen 1926-1931 yılları arasında Türkiye Millî Olimpiyat Komitesinin de başkanlık görevini yürütmüştür. Galatasaray'da 1905-1918 yılları arasında ve 1925 yılında da bir yıl olmak üzere toplamda 14 yıl başkanlık görevini yürütmüştür. Ali Sami Yen'in 1905 yılında yapılan Moda-Kadıköy karşılaşmasını yönetmesi sebebiyle ilk Türk hakemi olduğu da iddia edilmektedir. Türk Millî Takımı'nın ilk maçı olan Romanya ile yapılan müsabakada Millî Takım'ın başında yer alması Ali Sami Yen'e Türk Millî Takımı'nın ilk teknik direktörü olma unvanını da kazandırmıştır.

Spor Tarihi: Spor sözcüğü Latince de dağıtmak birbirinden ayırmak anlamına gelen “disportere, deportere” sözcükleri ile ifade edilmiştir. Fransızlar Orta Çağ’da güzel vakit geçirmek ve eğlenmek anlamına gelen “se desporter, se deporter” kelimelerini kullanmışlardır. Türklerde ve Osmanlı Devleti’nde ise spor “idman” sözcüğü ile ifade edilmiştir. İnsanlar eski çağlarda hayatta kalmak amacıyla beden güçlerini kullanarak işlerini gerçekleştirmek zorundaydılar. Bu sebeple insanlar eski çağlarda avlanmak için güreşmek, kavga etmek; kaçmak ve kovalamak için koşmak zorundaydılar. Bu eylemler sporun temelini oluşturmaktadır. Yapılan bedensel hareketlerin spor olarak değil de sporun temeli olarak görülmesinin sebebi, hareketlerin ölüm kaygısı dışında yapılmamasıdır. Bir hareketin spor olarak değerlendirilebilmesi için bilinçli bir şekilde ölüm kaygısı dışında yapılması ve sonucunda fiziksel, ruhsal, sosyal kazanımların olması gerekmektedir. Bu sebeple ilk çağlarda yapılan hareketler “zorunlu bedensel eylemler” olarak ifade edilmekte ve sporun kaynağını oluşturmaktadır.

Tarihsel gelişimine bakıldığında sporun toplumların bugününü açıklamada önemli bir rehber görevinde olduğu görülmektedir. Her toplum kendi geleneğini, kültürünü, alışkanlıklarını ve genel yapısını spor aracılığıyla ortaya koymaktadır (Görsel 2.4.1, Görsel 2.4.2). Tarihsel sahne içinde spor, toplumların yaşayışına göre farklı tarzlarda ortaya çıkmaktadır. İlk dönemlerde toplumların yaşam şartlarından dolayı savunma ve saldırı kökenli sporların ortaya çıktığı görülmektedir. 5-6 bin yıllık geçmişi olan sporun ilk olarak savunma ve saldırı amacıyla ortaya çıkması insanların hayatta kalmak amacıyla doğayla ve diğer canlılarla girdiği mücadelenin bir ürünüdür. Savunma ve saldırı amaçlı olarak ortaya çıkan spor branşlarına bakıldığında okçuluk, güreş, boks, cirit atma ve kılıç kullanma gibi sporlar ön plana çıkmaktadır. Yapılan arkeolojik kazılarda özellikle Mısır ve Sümer toplumlarında güreş, boks, eskrim ve okçuluğun (Görsel 2.4.3) yapıldığına dair belge ve bulgular ele geçirilmiştir. Tunç Çağı’nda ortaya çıkan savunma ve saldırı kökenli sporlardan bir iki bin yıl sonra insanların doğayla girdiği mücadeleden dolayı taşıma ve ulaştırma gereksinimini karşılayacak sporlar ortaya çıkmıştır. İnsanlar bir yerden başka bir yere yolculuk yapmak zorunda kalmış ve bunu en az



Görsel 2.4.1



Görsel 2.4.2



Görsel 2.4.3



Görsel 2.4.4



Görsel 2.4.5



Görsel 2.4.6

enerjiyle ve en güvenli şekilde yapabilmek için farklı spor branşlarının doğuşuna temel olacak faaliyetler gerçekleştirmişlerdir. Amerikan Kızılderililerinin kano yapması, atın evcilleştirilerek binicilikte kullanılması, su üzerinde ilerlemek için yelken kullanılması ve karlı bölgelerde insanların kayak ve kızak sporunun temelini atmaları doğa ile mücadelenin doğurduğu sporlara örnek olarak verilebilir. Tarihte en son ortaya çıkan sporların ise takım sporları olduğu görülmektedir. İnsanlar zamanla yerleşik hayata geçmiş, üretmiş ve bir arada yaşamaya başlamıştır. Bir arada yaşamının bir sonucu olarak insanlar birbirlerine ihtiyaç duymuş, yardımlaşmış ve iş bölümü kavramı ortaya çıkmıştır. Yapılan iş bölümü ile insanlar üretimlerini daha kısa sürede gerçekleştirmiş ve insanların hayatında boş zaman söz konusu olmuştur. Bireyler oluşan boş zamanlarını sporla değerlendirmiş ve birlikteliğin getirdiği ruhla takım sporları oluşmuştur.

Toplumların spor tarihleri incelendiğinde sporun toplumun kültürel öğelerine göre şekillendiği görülmektedir. Sümer toplumunda atlı sporların ve güreşin yapıldığı; savaşçı toplumlar olan Asur ve Babillerde vücut geliştirme, boks, okçuluk ve güreş sporlarının yapıldığı bilinmektedir (Görsel 2.4.4). Hititlerde spor daha çok beceri yarıştırmaya yönelik yapılmış bunun için güreş, kılıç oyunları ve at yarışı organizasyonları düzenlenmiştir. Mısır toplumunda avcılık, güreş, boks, eskrim gibi mücadele sporlarının yanında jimnastik, su sporları ve çeşitli dansların yapıldığı bilinmektedir (Görsel 2.4.5). İran toplumunda spor önemli bir yer tutmuş ve çocukların yetiştirilmesi ile ilgili öğütlerde de yer almıştır. İran toplumu çocukların 5 yaşına kadar ata binmeyi, ok atmayı ve doğru söylemeyi öğrenmeleri gerektiğini belirtmiş ve bu yönde eğitim vermiştir. Ayrıca Türk toplumu gibi çevgân sporuyla da ilgilenmiştir. Çin toplumu beden çalışmalarına oldukça önem vermiş ve bunun için dini referans alarak bedeni eğitmek amacıyla kungfu branşını geliştirmiştir (Görsel 2.4.6). Bunun yanında binicilik, ok atma, güreş ve ayak topu gibi sporlar da Çin toplumunda yaygın olarak yapılan sporlar arasındadır. Ayrıca Çin kültürünün spor anlayışında düzenlenen yarışmaların sonunda kazanan değil kaybedene kupa verildiği görülmektedir. Kupanın yenilene verilmesi yenilenin zayıflığına çare olması ve daha fazla çalışması amacıyla. Başlangıçta dansın etkili olduğu Hint toplumunda zamanla dini referans alan yoga yoğun olarak ya-

pılmıştır. Ayrıca güreş de Hint toplumunun spor tarihinde önemli bir yere sahiptir. Zamanla eskrim, ok atma ve kriket gibi branşlar da Hint toplumunda yoğun katılımın sağlandığı spor branşları olarak ortaya çıkmaktadır (Görsel 2.4.7). Beden eğitimi ve sporu belli bir program ile uygulamaya başlayan ve bunu eğitim sisteminin bir parçası hâline getiren ilk milletin Eski Yunanlılar olduğu bilinmektedir. Osmanlı Devleti'ndeki tekke yapılanmasına benzer olarak Eski Yunan'da "gymnasion" (cimnazyum), Roma'da ise "colosseum" (kolezyum) bulunmaktadır (Görsel 2.4.8). 19. yy.da ise beden eğitimi ve sporu (jimnastik) modern anlamda sistemli olarak uygulayan ilk ülke Almanya'dır.

Türk Spor Tarihi: Spor, Türk tarihinin başlangıcından bu yana toplumsal yaşamın içine yerleşmiş bir olgudur. Türk milletinin mücadeleci, savaşçı, özgür ve cesur ruhu özellikle mücadele sporlarının gelişmesi açısından oldukça etkili olmuştur. Türklerin savaşçı kimliği, yaşam koşulları ve mücadeleci ruhu özellikle atlı sporların, kılıç sporlarının, cirit, avcılık, okçuluk ve güreşin ilk dönemlerden itibaren Türklerde yapılmasını sağlamıştır. Türk toplumu ve kültürü; sporu savaşa hazırlık evresi için bir araç olarak görmüş, dolayısıyla Türkler fiziksel becerilerini ve savaş becerilerini geliştirmek için sporu etkin bir şekilde kullanmıştır. Çocuk yaştan itibaren Türk çocukları bir sporcu olarak yetiştirilmiş ve çocukların, gençlerin vücut dirençlerinin artması sağlanmıştır. Böylece pes etmeyen cesur ve özgür bir toplum yetiştirmek için temeller atılmıştır. Türk toplumunun gücü ve cesareti ile ilgili "bir Türk kadar güçlü olmak" ve "Bir Türk dünyaya bedeldir." gibi sözlerin kullanılmasını sağlayan şey Türklerin her dönemde sporla olan yakınlığından gelmektedir. Çünkü Türkler için spor; yetenek, çeviklik, ataklık, akıl ve gücün yani aslında yiğitliğin sergilenmesi olarak görülmüştür.

Türk spor tarihinin beş altı bin yıllık bir geçmişe uzandığını görmek mümkündür. Hun, Uygur, Göktürk, Selçuklu ve Osmanlı Dönemleri'nde sporun yoğun olarak yapıldığı görülmektedir. Bu süreçte farklı sporlar genellikle güçlü toplum oluşturmak amacıyla savaşa hazırlık çerçevesinde yapılmıştır. Türklerde genel olarak akla ilk gelen spor dalı güreştir. Ata sporu olarak bilinen güreş düğün ve cenaze törenlerinde, bayramlarda ve özel günlerde bir fiziksel etkinlik olarak yapılmıştır. Güreş sporu Türk top-



Görsel 2.4.7



Görsel 2.4.8



Görsel 2.4.9



Görsel 2.4.10



Görsel 2.4.11

lumunda bireye fiziksel güç sağladığı için savaş aracı olarak kullanılmış ve Moğol hükümdarı Cengiz Han Yasaları'nda da bir spor kanunu olarak yerini almıştır. Cengiz Han Yasaları'nda güreş yarışması sırasında sporcu rakibine sakatlayıcı ya da öldürücü bir darbe vurursa cezalandırılırdı (Görsel 2.4.9). Oğuzlar ve Hunlar okçuluğa büyük önem vermiş, Selçuklu Devleti ise bastırılan paraların üzerinde dahi ok ve yay figürlerini kullanmıştır. Ayrıca Selçuklu Emîr'i Tülü Bey'in yazdırdığı "Hülasa fi İlm-i Remy" isimli atıcılık kitabı okçuluğa ait ilk kitap olma özelliğini taşıyarak spora verilen önemi göstermektedir. Türkler avcılık sporuyla da ilgilenmiştir. Özellikle Selçuklu Devleti'nde Tuğrul Bey avcılık teşkilatını resmî bir kurum hâline getirerek avcı birlikleri kurmuş ve bu sayede orduyu zinde tutmuştur. Sultan Melikşah Dönemi'nde ise avcılık konusunda ilk bilimsel kitabın yazıldığı bilinmektedir. Avcılık sporu da diğer birçok spor dalı gibi dini referans olarak uygulanmıştır. Türk mitolojisinde şamanı kutsal güçlerin yanına götüren hayvanın at olduğu inancı hâkimdir. Türklerin atı evcilleştiren ilk uygarlık olarak bilinmesi binicilikteki ustalıklarının sebebi olarak gösterilmektedir (Görsel 2.4.10). Bazı yörelerde bugün de yaşayan cirit sporu da Türkler tarafından yoğun olarak uygulanan branşlardan biridir (Görsel 2.4.11). Cirit oynayan kişilerin dayanıklı olması, Türklerin iyi binici ve iyi nişancı olmaları bu sporda oldukça önemlidir. Dünyanın en çok izleyiciye sahip olan sporu futbol, Türkler tarafından eski zamanlardan bu yana yapılan bir spordur. Yapılan araştırmalarda Timur Dönemi'nde futbolun içi hava doldurulmuş kuzu derisinden materyallerle oynandığı tespit edilmiştir. Oyun içinde topa elle temas edilmemesi gibi belirli ölçütlerin getirilmesi futbola ait kuralların ilk defa Türklerin koyduğunun göstergesi olarak kabul edilebilir. Çögen, çevgân ya da çogan olarak adlandırılan, günümüzde polo olarak bilinen spor branşı da Türkler tarafından yapılan sportlardandır. Kaynaklar incelendiğinde polo sporunu Türklerin bulduğu ifade edilmektedir.

2.4.1.1.1. Osmanlı Devleti'nden Günümüze Spor Tarihi

Osmanlı Devleti padişahların desteğiyle kuruluşundan itibaren spora önem vermiş, farklı spor dallarının kurallarıyla uygulanmasını sağlamıştır. Orhan Bey'den itibaren zamanın eğitim kurumları olan medreselerde ve Enderun Mektebinde çeşitli sporlar uygulanmıştır. II. Mahmut zamanında müzik ve beden eğitimi akademi hâline getirilerek beden eğitiminde binicilik, güreş, atlama, cirit ve okçuluk gibi branşlar uygulanmıştır. Gerileme Dönemi'ne gelindiğinde birçok alanda olduğu gibi sporda da gerileme başlamış, 1834'te Mekteb-i Fünûn-i Harbiye gibi yeni okullar açılana kadar hiçbir çalışmaya yer verilmemiştir.

Osmanlı Devleti'nde beden eğitimi ve spor, savaş eğitiminde kullanılmış bu sebeple de beden eğitimi ve spor eğitim kurumlarında ders olarak değil, talim olarak yer almıştır. Beden eğitimi ve sporun Osmanlı Devleti'nde talim edildiği kurumlar şu şekilde sınıflandırılabilir:

- Askerî eğitim-öğretim kurumları
- Saray
- Halk eğitimi veren kurumlardan tekkeler

Osmanlı Devleti'nde spor örgütlenmesi tekkeler, vakıflar ve ağalık sistemiyle sağlanmıştır. Oluşturulan yapılar ile sporun ayakta kalması sağlanmış ve günümüz spor örgütlenmelerinin temelleri atılmıştır.

a) Tekkeler

Osmanlı'da halk eğitimi veren kurumlardan olan tekkeler, tarikat ilke ve geleneklerinin öğretildiği dinî ve kültürel merkezlerdir. Türk-İslam tasavvufunun ana merkezi olan tekkeler dil, din, sanat, felsefe ve spor gibi alanlarda halkı yetiştiren yaygın eğitim kurumları olarak görülmektedir. Spor alanında halkı eğiten tekkeler daha çok güreş, okçuluk, cirit, binicilik gibi spor branşlarında eğitim vermekte ve sporcu yetiştirmekteydi. Tekkeler günümüz kulüpçülüğünün temeli olarak görülebilir. Osmanlı Devleti tekke oluşturmayı bir politika olarak görmüş ve Gelişme Dönemi'nde fethettiği yerlerde tekkeler kurulmasını sağlamıştır. Böylece bölgenin güçlü ve sağlıklı gençleri spor yapma amacıyla bir araya getirilmekteydi. Maddi imkânlarına göre tekkelerde toplantı salonu,

açık spor alanı, kütüphane, müze ve aşevi bulunur ve tekkeler sporcuları her yönüyle geliştirmeyi hedefledi. Tekkenin başkanına şeyh, sporcularına ise mürit adı verilirdi. Tekke yapılanmalarının en önemlileri güreş ve okçu tekkeleri olarak görülmektedir. Ancak güreş ata sporu olarak kabul edildiği ve fiziksel kuvveti daha fazla ön plana çıkardığı için Osmanlı Devleti'ne başkentlik yapan her şehirde güreş tekkesinin açıldığı görülmektedir. Osmanlı Devleti Orhan Gazi zamanında Bursa'da Pınarbaşı meydanında ilk güreşçiler tekkesini kurarak spor tekkecilığının temelini atmıştır. Daha sonra ikinci güreşçiler tekkesi Edirne'de, üçüncü güreş tekkesi ise İstanbul'da açılmıştır. Bu tekkelerin açılış yerlerine bakıldığında Osmanlı Devleti'nin merkezi olan her yerde bir spor tekkesinin açıldığı görülmektedir. Bu dönemde açılan spor tekkelerinin giderleri iki farklı şekilde karşılanmaktaydı. Tekke padişah tarafından açıldıysa giderler, padişahın bağladığı vakıf tarafından karşılanırdı. Eğer tekke özel vakıflar aracılığıyla kurulduysa tekke devlet malı sayılmaz tekkenin gelir ve gider hesabı bölgenin kadısı tarafından yapılırdı. Güreş tekkelerinde yetişen sporcular zaman zaman padişah huzurunda "huzur güreşleri" yapardı. Ayrıca her yeniçeri odasında birer, ikişer pehlivan bulunması zorunlu bir kanun hâline getirilerek, askerlerin güreşçilerle idman yapıp diri tutulması sağlanmıştır. Ayrıca Kırkpınar Güreşleri ülkemizde hâlâ daha yapılmakta ve kazanan sporcu Türkiye'nin başpehlivanı olarak adlandırılmaktadır.

Okçuluk da spor tekkelerinde uygulanan spor dallarından biri olarak ortaya çıkmaktadır. İlk okçular tekkesinin İstanbul'da kurulduğu bilinmektedir. Okmeydanı olarak adlandırılan bölgenin bir stat olarak kullanıldığı ve burada ok atışlarının yapıldığı belirtilmektedir. Osmanlı Devleti Dönemi'nde okçuluğun kurumsallaştığı görülmektedir. Bunun en güzel göstergesi Okçular Kanunnamesi'dir. Bu kanunnamenin önemli iki özelliği; padişah tarafından onaylanmış olması ve Osmanlı'da spor alanındaki ilk kanun olmasıdır. Bütün spor dallarını içeren bir yönetmelik olan Kanunname-i Rımat ise Osmanlı Devleti'nin spora ve okçuluğa verdiği önemi göstermektedir.



Görsel 2.4.12



Görsel 2.4.13

b) Vakıflar ve Ağalık Sistemi

Osmanlı Devleti'nde spor teşkilatlanması'nın ikinci kısmı ise vakıflar ve ağalık sistemi olarak görülmektedir. Vakıflar ürettiklerinden elde ettikleri gelirleri tekkeye ve sporculara kullanarak sporun gelişmesine önemli katkılarda bulunmuştur. Vakıflarda bulunan sporcular dönemin ileri gelenleri ve devlet adamları tarafından korunur ve desteklenirdi. Ağalık sisteminde ise ağa; spor organizasyonlarına ve sporculara destek sağlayan kişidir. Örneğin, Kırkpınar Güreşleri'nde ağa; pehlivanları ve seyircileri çağıran, konukları karşılayarak yemek veren, konaklama imkânı sağlayan, güreşlerin yapılmasına destek veren sorumlu ve yetkili kişidir (Görsel 2.4.12, Görsel 2.4.13).

Tanzimat (1839-1908) Dönemi'nde Beden Eğitimi ve Spor

Tanzimat bir Batılılaşma hareketi olarak 1839'da kabul edilmiştir. O yıllarda jimnastik sporu yaygın olarak yapıldığından beden eğitimi ve spor ile birlikte anılırdı. Tanzimat Dönemi ile birlikte Batı'da olduğu gibi hayata dönük bir ders olarak kabul edilen beden eğitimi ve spor 1863 yılında harbiye ve askerî idadilerin (lise) okul programında "riyazat-ı bedeniyye" adıyla ders olarak işlenmeye başlanmıştır. Böylece Tanzimat Dönemi'yle sporda da Batılılaşma hareketi başlamış ve bu dönem Türk spor tarihinde "Sporun Beden Eğitime Bağımlı Olarak Geçtiği Dönem" olarak (1863-1903) isimlendirilmiştir. Tanzimat Dönemi'nde harbiyede ve askerî idadilerde uygulamalı olarak gerçekleştirilen jimnastik dersleri için kitap ihtiyacı ortaya çıkmış ve Miralay Hami Bey tarafından Fransız jimnastik yönetmeliği Türkçeye çevrilerek bu ihtiyaç giderilmiştir.

1868 yılında Mekteb-i Sultanide (Galatasaray Lisesi) beden eğitimi dersi (jimnastik dersleri) modern anlamda işlenmeye başlamıştır. Eğitimde önemli bir adım olan 1869'daki Maarif-i Umumiye Nizamnamesi'nin yayımlanmasıyla eğitim, devlet meselesi hâline gelmiş ve beden eğitimi dersleri devlet okullarında uygulanmaya başlamıştır.

Modern anlamda beden eğitiminin ilk defa uygulandığı Galatasaray Lisesinin ilk beden eğitimi öğretmeni Fransa'dan gelen Curel'dir (Cürel). Curel'in ayrılmasında sonra yerine Moiroux (Moyiraks) daha

sonra ise Martinetti (Martinetti) atanmıştır. Daha sonra 1878'de Faik Üstünidman göreve başlamış ve 1926'ya kadar bu görevi sürdürmüştür. Faik Üstünidman 1899 yılında "Jimnastik yahut Riyazat-ı Bedeniyye" adıyla Türklerin ilk spor kitabını yazmıştır. Bu dönemde Faik Üstünidman, John-Amaros jimnastiğini (aletli jimnastik) uygularken Selim Sırrı Tarcan İsveç jimnastiğini (aletsiz jimnastik) uygulamıştır (Görsel 2.4.14). 1903 yılında 3 eskrim sporcusunun II. Abdülhamit'in huzurunda İtalyan askerlerine üstün gelmesiyle II. Abdülhamit'in emriyle eskrim harp okullarına ders olarak uygulanmıştır. 1910 yılında beden eğitimiyle birlikte izcilik etkinlikleri 1910'da liselerin, 1911 yılında ise idadilerin programına girmiştir (Görsel 2.4.15).

Osmanlı topraklarında kurulan ilk spor kulübü Sultan Abdülaziz döneminde İngiliz bir amiral tarafından 1872 yılında The İmperid Yatching and Boating Club (İmperid Yatçılık ve Bot Kulübü) adıyla kurulan su sporları kulübüdür. Tanzimat Dönemi'nde futbol da da hareketlilik yaşanmış ve ilk Türk futbol kulübü kurulmuştur. 1899 yılında kurulan Black Stockings Football Club (Siyah Çoraplılar Futbol Kulübü) ilk Türk futbol kulübü olarak tarihî kayıtlarda yerini almıştır. Dönemin koşullarından dolayı kulübün yabancı bir isimle kurulmuş olduğu düşünülmektedir. Dönemin bir özelliği olarak sadece yabancılara cemiyet kurma izninin verilmesi ilk kulüplerin gayrimüslimler tarafından kurulmasına sebep olmuştur. Osmanlı topraklarında 1902 yılında İngiliz ve Rumlar tarafından Cadikeuy Football Club (Kadıköy Futbol Kulübü) kurulmuştur. Kurulan bu ilk kulübü takiben birer yıl arayla İngilizler Moda ve Rumlar Elpis kulüplerini kurmuştur. Türklerde ilk demokratik spor ör-



Görsel 2.4.14



Görsel 2.4.15

gütü Moda, Elpis, Kadıköy ve İmogene kulüplerinin kurduğu ve 1910 yılına kadar devam eden İstanbul Futbol Birliğidir. Bu lige maçların pazar günü oynanması sebebiyle Pazar Ligi de denmektedir. Bu süreçte 1903 yılında Beşiktaş Jimnastik Kulübü Müslümanlar tarafından kurulan ilk kulüp olarak bilinmektedir. Okullarda jimnastik dersinin işlenmesi ve kurulacak kulübün adında jimnastik kelimesinin bulunması, kulübün kurulmasında kolaylık sağlamıştır. Daha sonra 1905 yılında Galatasaray ve 1907 yılında Fenerbahçe kulüplerinin kurulması Türk spor kulüplerinin sayısını arttırmıştır. İstanbul Futbol Birliği 1910-1914 yılları arasında İstanbul Kulüpleri Ligi olarak faaliyetlerine devam etmiştir. 1913 yılında bazı kulüplerin lige katılma başvurularının reddedilmesinden dolayı ayrı bir lig kurulmuştur. Kurulan yeni ligin maçlarını cuma günü oynamasından bu lige “Cuma Ligi” adı verilmiştir. Ancak ömrünü bir sezon sürdüren Cuma Ligi yerini İstanbul Şampiyonluğu Ligi'ne bırakmıştır.

Tanzimat Dönemi'ndeki spor örgütlenmelerinden bir diğeri de modern olimpiyatların kurucusu Baron Pierre de Coubertin'in Selim Sırrı Tarcan'ı Ulusal Olimpiyat Komitesinin temsilcisi olarak görevlendirmesi sonucunda oluşmuştur. Görevlendirmeye bağlı olarak Selim Sırrı Tarcan 1908 yılında Osmanlı Millî Olimpiyat Cemiyetini kurmuş ve cemiyetin ilk resmî temsilcisi olmuştur. Osmanlı Millî Olimpiyat Cemiyetinin kurulması Türk sporunda ilk federasyonların temelini oluşturmuştur.

Meşrutiyet (1908-1923) Dönemi'nde Beden Eğitimi ve Spor

Meşrutiyet Dönemi, Osmanlı Devleti yönetiminin Batılı tarzda ikinci kez düzenlemesidir. Bu dönemde milliyetçi akımlarla ticaret, müzik, eğitim ve sanat şekillenmiş; spor ve jimnastik alanlarında gelişme görülmüştür. Dönemin özgür havası beden eğitimi ve spor dersinin de olumlu yönde gelişmesini sağlamıştır. Ayrıca bu dönemde öğretmen ve öğrenci sayısının artırılmasına da önem verilmiştir.

Beden terbiyesi eğitimi için İsveç'e gönderilen Selim Sırrı Tarcan, 1911 yılında Maarif Nazırı (Millî Eğitim Bakanı) Emrullah Efendi tarafından Maarif Mektepleri Müfettişliği'ne atanmıştır.

Selim Sırrı Tarcan'ın bu göreve atanması okullarda beden eğitimi ve spor dersinin bilimsel yönde başlangıcı olarak görülmektedir. Meşrutiyet Dönemi'nde iki devre hâlinde üç yıllık eğitim veren liseler açılmış ve her yıla haftada bir saat terbiye-i bedeniye adıyla beden eğitimi dersi koyulmuştur. Ayrıca bu dönemde askerî temelli güç dernekleri olan gençlik örgütleri kurulmuştur. Daha sonra “Osmanlı Genç Dernekleri” adını alan bu örgütlenmeler, Selim Sırrı Tarcan müfettişliğinde, 12-17 yaş arasındaki gençlere savaşa hazırlık ve sportif eğitimler vermiştir.

Cumhuriyet Dönemi ve Sonrası Beden Eğitimi ve Spor (1923-...)

Cumhuriyet Dönemi'nde beden eğitimi ve spora verilen önem daha da artmıştır. Devlet, beden eğitimi ve spora doğrudan müdahale etmeye başlamıştır. Cumhuriyetle birlikte üniversiteler hariç bütün eğitim öğretim kurumlarında beden eğitimi mecbur tutulmuştur. 1926 ve 1936 yıllarında hazırlanan “İlk Mektep Müfredat Programları” içinde çocukların fiziksel, zihinsel, düşünsel, sanatsal, kültürel ve sosyal gelişimleri bir bütün olarak ele alınmıştır. Bu sebeple beden eğitimi dersi en az diğer dersler kadar önemli görülmüş ve beden eğitimi programları son derece ayrıntılı olarak sunulmuştur. 1997 tarihinde sekiz yıllık kesintisiz eğitimin uygulamaya koyulmasıyla beden eğitimi dersine verilen önem artmıştır. İlköğretimin birinci kademesinde beden eğitimi derslerindeki uygulamalarla öğrenciler kurallara uymayı, zamanı etkili kullanmayı, saha ve malzemeleri tanımayı, vücudu ve organları tanıyarak onları kullanmayı ve karmaşık hareketleri öğrenmeye başlamışlardır. İlköğretimin ikinci kademesinde ise öğrenciler beceriler kazanaarak faaliyetlerin içinde bulunmaya ve spor branşlarının temelini öğrenmeye başlamışlardır.

Cumhuriyet Dönemi'nde ayrıca ülke çapında sportif organizasyonlar düzenlemek ve sporu ülke genelinde yaygınlaştırmak için spor örgütlenmeleri oluşturulmuştur. Bunlar; Türkiye İdman Cemiyetleri İttifakı (1922-1936), Türk Spor Kurumu (1936-1938), Beden Terbiyesi Genel Müdürlüğüdür (1938-1986). Bu spor kuruluşlarının yanı sıra 3289 sayılı Spor Genel Müdürlüğü'nün Teşkilat ve Görevleri Hakkındaki Kanun 1986 yılında çıkarılarak sportif faaliyetler devletin güvencesi altına alınmıştır.

a) Türkiye İdman Cemiyetleri İttifakı (TİCİ/1922-1936)

Altınordu, Anadolu İdman Yurdu, Süleymaniye, Fenerbahçe, Hilal, Vefa, Galatasaray, Üsküdar, Beşiktaş, Haliç, Beylerbeyi ve Union kulüpleri Yusuf Ziya Öniş önderliğinde 1920 yılında İstanbul'da ilk toplantılarını yapmıştır. Bu toplantıyla TİCİ'nin temelleri atılarak 1922 yılında TİCİ'nin kurulması sağlanmıştır. Devlet, sporu TİCİ aracılığıyla idare etmeye çalışarak bu cemiyeti ülkedeki spor alanında tek yetkili organ olarak görmüştür. TİCİ maçların takvimini, sahaları ve hakemleri organize ederek sporun tek elden yönetilmesini sağlamıştır. Ancak TİCİ zamanla devlet himayesine girmiştir. Devlet TİCİ'yi kamu yararına çalışan dernekler kapsamında değerlendirerek vergiden muaf tutmuş ve mali açıdan desteklemiştir. Böylece yavaş yavaş TİCİ özgürlüğünden ödün vermeye başlamıştır. Bu dönemde TİCİ'nin kurulmasıyla sporda bir hareketlilik yaşanmış ve 1923 yılında ilk spor federasyonu olan Türkiye Futbol Federasyonu kurulmuştur. Türkiye Cumhuriyeti yeni kurulan bir devlet olduğu için hem kendini dünyaya tanıtmak hem de başarı elde etmek amacıyla 1924 ve 1928 olimpiyatlarına sporcu göndermek istemiştir. Bunun için TİCİ'ye kaynak sağlanmış ancak gelen başarısız sonuçlar karşısında TİCİ'nin varlığı sorgulanmaya başlamıştır. Dönemin iktidarı Cumhuriyet Halk Fırkası tarafından yapılan maddi yardımların hükümet tarafından yapıldığı bu sebepten partinin spora el koyması gerektiği belirtilmiştir. Bunun için TİCİ'ye bir mektup gönderilerek çeşitli çözüm önerileri getirilmiştir. TİCİ'ye getirilen çözüm önerileri şunlardır:

- Cemiyetin kendi hâline bırakılması
- Cemiyetin hükümetin resmî dairelerinden birine verilmesi
- Cemiyetin feshedilmesi
- Cemiyetin hükümetin daha sıkı denetimi altına sokulması

Bu mektupla parti TİCİ'yi denetim altına almanın ilk adımlarını atmıştır. TİCİ'nin tüzüğünde içki, kumar ve siyasetin TİCİ'ye giremeyeceği belirtilmesine rağmen dönemin şartlarından dolayı TİCİ buna müsaade etmek zorunda kalmıştır. Sonuç olarak bağımsız ve özerk olma fikrini Türk sporuna kazandıran TİCİ 1936 yılında genel kurulunu Ankara'da toplayarak teşkilatın adını Türk Spor Kurumu (TSK) olarak değiştirmiştir.

tir. Kurum merkezini Ankara'ya taşımış ve kurumun doğrudan Cumhuriyet Halk Fırkasına bağlanması için parti başkanlığından istekte bulunmuştur.

b) Türk Spor Kurumu (TSK/1936-1938)

Ulusal alanda spor faaliyetlerini düzenlemek, spor faaliyetlerinin uygulanmasını sağlamak, müsabakaların yapılacağı yer ve zamanı belirlemek gibi amaçlarla kurulmuş ve spor organizasyonlarını tek elden yöneten en yetkili kurumdur. Türk Spor Kurumu devletten destek alabilmek amacıyla devlet yönetiminde bulunan partiye bağlanmıştır. TSK'nin tüzüğünde belirtildiği üzere siyasetin spora karışmasının yasak olmasına rağmen böyle bir durumun ortaya çıkmasıyla Türk Spor Kurumu kapatılmıştır. Türk Spor Kurumunun yerine 1938 yılında 3530 sayılı "Beden Terbiyesi Kanunu" ile Beden Terbiyesi Genel Müdürlüğü kurulmuştur. Böylece spor parti yönetiminden ayrılarak devlet yönetimine bırakılmıştır.

b) Beden Terbiyesi Genel Müdürlüğü (BTGM/1938-1986)

Beden Terbiyesi Genel Müdürlüğü döneminde spor partinin elinden alınıp devlet iradesine verilmiştir. Bu dönemde Batı sporu karşısında geri kalmış olan Türk sporunun iyileştirilmesi ve Batı'yla rekabetinin sağlanabilmesi amacıyla sıkı bir disiplin uygulanması görüşü hâkim olmuştur. Bu dönemde yapılan çalışmalar ile daha sağlam bir yapıya sahip bir toplum oluşturulmaya çalışılmıştır. BTGM'nin önemli çalışmalarından biri de Amatörlük Yasası'nı kabul etmesidir. Başlarda sporcular amatör ruhla sportif etkinlikleri gerçekleştirirken sonraki zamanlarda maddi beklentiler içinde sporla uğraşmışlardır. BTGM bu durumun önüne geçebilmek amacıyla sporda profesyonellik yasasını kabul ederek spordan kazanç elde edilmesine izin vermiştir. BTGM yıllar içinde farklı kurumların bünyesinde yer alarak birçok kez el değiştirmiştir. BTGM Başbakanlığa bağlı olarak kurulmuş oradan Millî Eğitim Bakanlığı'na bağlanmıştır. Daha sonra tekrar Başbakanlığa bağlanan BTGM 1969 yılında Gençlik ve Spor Bakanlığı'nın kurulmasıyla 1970 yılında Gençlik ve Spor Bakanlığı'nın bünyesinde görevine devam etmiştir.

Beden Terbiyesi Genel Müdürlüğünün adı 1986 yılında 3289 sayılı Yasa'yla Beden Terbiyesi ve Spor Genel Müdürlüğü olarak değiştirilmiştir. Daha sonra 1989 yılında ilgili bakanlığa bağlanan kurumun adı Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü olmuştur. Sporun ilk kez Anayasa'da yer aldığı bu dönemde spor işleri ilk defa bakanlık düzeyinde ele alınmış ve gençlerin spora katılımı zorunlu hâle getirilmiştir.

ç) 3289 Sayılı Yasa (1986-...)

Spor Genel Müdürlüğünün teşkilat ve görevleri hakkında çıkarılan 3289 sayılı Kanun'un amacı, Başbakanlığa bağlı merkezde katma bütçeli ve tüzel kişiliğe sahip Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü'nün taşrada ise özel bütçeli Gençlik ve Spor İl ve İlçe Müdürlüklerinin kurulması ile ilgili bunların teşkilat, görev ve yetkilerine ait esas ve usulleri düzenlemektedir. Kanunda belirtilen Spor Genel Müdürlüğünün görevlerinden en önemlileri ise gençlerin beden eğitimi ve spor faaliyetlerini iyi yönetmek, buna uygun hizmetleri sağlamak ve gençleri kötü alışkanlıklardan uzak tutmak için gerekli kursları açmak olarak belirtilmiştir. Çıkarılan bu Yasa'yla spor federasyonlarının kurulması ile ilgili alınan karar, sporda özerkleşme konusunda hareketliliğin yaşanmasını sağlamıştır. Futbol branşının dünya çapında en popüler spor dalı olması, elde edilen gelirin artması ve futbol endüstrisinin gittikçe büyümesi bu spor dalının bağımsız bir yapı içinde yönetilmesini zorunlu kılmıştır. Bunun üzerine 1992 yılında 3813 sayılı Yasa'yla futbolu uluslararası kurallara göre yönetmek, ülkeyi futbol konusunda temsil etmek amacıyla tüzel kişiliğe sahip özerk bir futbol federasyonu kurulmuş ve Şenes Erzik bu federasyonun ilk başkanı olmuştur. Futbolun özerkleşmesi, diğer federasyonları da özerkleşme konusunda cesaretlendirmiştir. Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü harekete geçerek özerk federasyonların artması amacıyla Sponsorluk Yönetmeliği'ni yürürlüğe koymuştur.

2.4.1.1.2. Dünyadaki Spor Politikalarının Ülkemizdeki Spor Politikasına Etkisi

Spor ekonomik, sosyal ve kültürel kalkınmanın ana unsuru olan insanın beden ve ruh sağlığını geliştirmek; kişiliğin oluşumunu ve karakter özelliklerinin gelişimini sağlamak; kişiye bilgi, beceri ve yetenek kazandırarak bireyin çevreye uyumunu kolaylaştırmak; kişiler, toplumlar ve uluslararası dayanışma, kaynaşma ve barışı sağlamak gibi amaçlarla yapılan etkinliklerdir (Görsel 2.4.16). Günümüz toplumlarının vazgeçilmez bir ögesi olarak kabul edilen sporun bilinçli olarak yaygınlaşması ve halk tarafından çağdaş anlamda yapılması ile gelişmişlik arasında önemli ölçüde ilişkinin olduğu düşünülmektedir. Devletler sporu kitlelere yaymak, uluslararası alanda başarılı sporcular yetiştirmek ve oluşabilecek sağlık sorunlarının önüne geçmek amacıyla spor politikaları üretmektedir. Uygulanan spor politikaları ile belirlenen hedeflere ulaşılabilecek ve gelişmişlik düzeyi arttırılabilecektir. Spor politikaları denince sporun ele alınışı, ilke ve hedefleri, bu hedeflere ulaşmak için izlenen yol ve yöntemler, altyapı ve tesis durumu, araç gereç ve eğitim-öğretim anlayışı, ulusal ve uluslararası düzeyde spora bakış açısı, sporun örgütleniş ve uygulanış felsefesi akla gelmektedir. Devletler belirlenen politikalar doğrultusunda spor tesisleri yapmakta, kulüp ve lisanslı sporcu sayısını arttırmakta, sporcu adaylarının bilgilenmesi ve eğitilmesi amacıyla eğitim kurumları açmaktadır.

Modern sporun 19. yüzyılın başlarında gelişme-



Görsel 2.4.16

si ve yaygınlaşması ile birlikte uluslararası spor politikaları da oluşturulmaya başlanmıştır. Uluslararası spor politikalarının oluşmasını sağlayan birçok etmen bulunmaktadır. Ancak bu çok etkenli yapı içerisinde Avrupa Birliği dikkat çekmektedir. Avrupa Birliği'ne üye ülkeler arasında bulunan sosyal, siyasi, ekonomik ve kültürel alanlardaki sıkı iş birliği spor alanında da yansımalarını göstermektedir. Avrupa Konseyi 1992 yılında kabul edip 2001 yılında güncellediği "Avrupa Spor Şartı"nda yaptığı spor tanımında spor alanında tüm Avrupa için ortak birtakım ilkelerin benimsenmesi gerektiğini ortaya koymuştur. Yine Avrupa Konseyi tarafından kabul edilen "Spor Etiği Kodu"nun ise Avrupa Spor Şartı'nı tamamlayıcı niteliği bulunmaktadır. Kod "adil oyun amacını içeren etik kuralların bütün spor faaliyetlerinin ayrılmaz bir parçası olduğu ve bütün spor dallarında uygulanması gerektiği" ilkesine dayanmaktadır. Avrupa Konseyi tarafından belirlenen Şart ve Kod çerçevesinde hükümetler vatandaşlarına iyi tanımlanmış koşullar altında spor yapma imkânı sağlamak için politikalar üretmektedir. Sporun Avrupa gündeminde yer edinecek bir hâle gelmesi 1973 yılındaki bir dava ile olmuştur. Sporun ekonomik niteliği itibari ile AB hukukuna tabi olduğu belirtilmiştir. 1990'lı yıllarda spor politikasında en etkili yapı Avrupa Toplulukları Adalet Divanı olmuştur. Divan oluşturduğu içtihat hukuku ile AB spor politikasının altyapısının oluşmasını sağlamıştır. 1997 yılında Avrupa Komisyonu bünyesinde bir spor birimi kurulması sağlanmıştır. 2004 yılı "Avrupa Spor Aracılığıyla Eğitim Yılı" ilan edilmiş ve 2007 yılında ise Avrupa Komisyonu spor konusunda Beyaz Kitap hazırlanmasını sağlamıştır. Beyaz Kitap'ta spora ilişkin konular geniş kapsamda ele alınmış ve irdelenmiştir. Burada amaç AB düzeyinde oluşturulan politikalarda sporun görünürlüğünü arttırmak ve Avrupa'da sporun rolü konusunda stratejik bir yaklaşım kazandırmaktır.

Beyaz Kitap Avrupa'da spor konusunu sosyal, ekonomik ve örgütsel açıdan ele almıştır. Be-

yaz Kitap'ta sosyal boyutta sağlık, doping, mücadele, ırkçılık, eğitim, şiddet gibi konular yer alırken ekonomik boyutta finansman, örgütsel boyutta ise medya, transferler ve oyuncu ajansları gibi konulara değinilmiştir. 2009 yılında Lizbon Antlaşması'nın 165. maddesiyle spor, AB'nin yetki alanlarından biri olarak görülmüştür. Bu maddeye göre AB spora ilişkin konuların ele alınmasına katkıda bulunacaktır. AB'ye üye ülkelerin spor bakanları ve spor yöneticileri yapılan toplantılar çerçevesinde bir araya gelmektedir. Ayrıca Beyaz Kitap'ta belirtilen etkinliklerin yapılması için çalışmalar yapmaktadır. Avrupa Komisyonu, Avrupa Parlamentosu, AB Konseyi gibi farklı otoritelerin etkisi ile AB içinde spor politikalarının uluslararası düzeyde gelişimi gerçekleşmektedir. Komisyon içindeki sorumluluk "Spor Birimi"ne aittir. 1997 yılında kurulan Spor Birimi spor alanındaki AB faaliyetlerinin uygulanmasını koordine etmektedir. Türkiye Cumhuriyeti de küreselleşen dünyanın belirlediği spor politikaları doğrultusunda herkes için spor anlayışını geliştirecek, gençlere sportif imkânlar sunacak, gerekli tesisleri yapacak ve önemli organizasyonları düzenleyecek politikaları geliştirmekte ve uygulamaktadır. Özellikle tesisleşme anlamında ciddi bir politika yürüten Türkiye birçok şehirde modern statlar yapmakta, halk sağlığının iyileşmesi için rekreasyon alanları oluşturmaktadır. Ayrıca çocuk ve gençlerin spora katılımlarını teşvik etmek, çocuk ve gençlere sporu sevdirmek ve daha sağlıklı bir nesil oluşmasını sağlamak amacıyla yaz spor okulları faaliyet göstermektedir. Eğitim açısından bakıldığında ise üniversitelerin spor bilimleri sayısı gün geçtikçe artmakta ve spor liseleri açılmaktadır.

Sınama

- Öğrencilere "Geçmişten günümüze sporun gelişimi hakkında neler düşünüyorsunuz?" sorusunu sorunuz ve öğrencilerin bu konu hakkında bildiklerini açıklamasını isteyiniz.



2.4.1.2. Spor ve Toplum

Neler Öğretilcek?

- 11.2.4.1.1. Sporun toplum üzerindeki etkisini açıklar.
- 10.2.4.1.2. Spor alanında faaliyet gösteren meslek gruplarını tanır.
- 9.2.4.1.2. Güncel spor olaylarını takip eder.

Öğrencileri Derse Hazırlama

Öğrencilere “Spor gündemindeki son olayların neler olduğunu biliyor musunuz?” sorusunu sorunuz.



Spor ve Hayat

Aşağıdaki metni öğrencilerinize okuyunuz. Öğrencilerinizin metin hakkındaki fikirlerini alınız.

Faik ÜSTÜNİDAMAN (1859, TÜRKİYE)

İstanbul’da dünyaya gelen Faik Üstünidman Türkiye’de beden eğitimi ve sporun (idman) gelişmesini sağlayan en önemli isimlerden biri olmuştur. Galatasaray Lisesinde öğrenim gördüğü sırada okulun beden eğitimi öğretmeni Stangalli (Stangalli) yönlendirmesi sayesinde jimnastiğe başlamıştır. 1879 yılında Galatasaray Lisesini bitiren Faik Üstünidman aynı yıl beden eğitimi öğretmeni olarak Galatasaray Lisesinde göreve başlamıştır. Görev yaptığı sırada dönemin popüler branşı olan jimnastiğin ülkemizde gelişmesinin temellerini atmıştır. Faik Üstünidman 1891 yılında ilk spor kitabımız olan “Jimnastik Yahut Riyzat-ı Bedeniyye”yi yazmıştır. 1926 yılında “Fahri Öğretmen” unvanıyla emekliye ayrılmış ve daha sonra İstanbul’da jimnastik salonu açarak spora hizmet etmeye devam etmiştir. Faik Üstünidman spordaki başarıları ve yetiştirdiği birçok sporcu sebebiyle “İdmancılar Şeyhi” lakabıyla anılmaktadır.

2.4.1.2.1 Sporun Toplum Üzerindeki Etkisi

İnsanlar yalnız olarak yaşamını sürdürürken ihtiyaçlarını karşılamak için zamanlarının ve enerjilerinin büyük bir bölümünü hayatlarını devam ettirecek aktivitelere ayırmıştır. Zamanla ve değişen dünya ile birlikte yerleşik hayata geçen insanlar birlikte yaşamaya başlamıştır. Bunun sonucunda toplum kavramı oluşmuştur (Görsel 2.4.17). Toplum; ortak bir toprak parçası üzerinde yaşayan, yardımlaşma ve dayanışma içinde ayrıca karşılıklı etkileşimde bulunan, ortak bir kültürü paylaşan, aynı amaç için farklı görevleri olan insan topluluğudur. Aynı amaç için çalışan insanları bir arada tutarak bu insanların toplum olmasını sağlayan birçok etmen bulunmaktadır. Bu etmenlere din, siyaset, güvenlik, ekonomi, ortak değerler, gelenek-görenekler ve spor gibi alanlar örnek olarak verilebilir. Spor açısından bakıldığında sporun insanları ve toplumları birbirine yaklaştıracı özelliği ön plana çıkmaktadır. İnsanlığın yaşamını devam ettirmeye çalıştığı ilk dönemlerden itibaren spor; insanların heyecanını, mutluluğunu, isteğini ve hırsını yansıttığı bir alan olarak ortaya çıkmaktadır. Toplamların yapısını, yaşantılarını ve geçmişlerini yansıtan bir alan olan spor bu sebeple toplum ile ayrılmaz bir bütünlük göstermektedir. Bu noktada toplum ve spor ilişkisini inceleyen bilim dalı olan spor sosyolojisi devreye girmektedir. Spor sosyolojisi, sporun tarihsel gelişimini, bireyin ve toplumun spor ile olan etkileşimini, farklı cinsiyet ve kültürlerde sporun yansımalarını inceleyen bilim dalıdır. Geçmişte savaşa hazırlık olarak yapılan spor, günümüzde birleştirici etkisiyle ön plana çıkmaktadır. Sporun toplum üzerindeki etkileri spor sosyolojisinin farklı kuramları tarafından farklı şekillerde ele alınmıştır.

a) İşlevsel Teori ve Spor

Bu teoriye göre toplum, birbirinden farklı parçaların anlamlı bir şekilde bir araya gelmesiyle oluşmuştur. Parçalar anlamlı bir şekilde bir araya geldiği için bir parçada meydana gelecek değişim diğer parçayı da etkileyecektir. Bu sebeple toplumu meydana getiren bütün parçalar toplum hayatının devam etmesinde oldukça önemlidir. Teori, toplumsal yapıyı meydana getiren parçalardan biri olan spor konusunda olumlu yaklaşım göstermektedir. Sporun topluma estetik, disiplin, karakter, adanmışlık, etik, eşitlik, ahlak, düzen gibi konularda değer kattığını düşünmektedir. Teori, sporun rekabeti ve mücadele etmeyi öğrettiğini, beden ve ruh sağlığını iyileştirdiğini düşünmektedir. Ayrıca saldırganlık duygularının toplumun kabul edebileceği şekilde dışarı atılmasını ve bireyin sosyalleşmesini sağlayarak bireyi yalnızlıktan uzaklaştırdığı görüşünü savunmaktadır (Görsel 2.4.18). Böylece spor toplumsal dayanışmayı sağlayan bir araç olmaktadır.



Görsel 2.4.18



Görsel 2.4.17



Görsel 2.4.19



Görsel 2.4.20

b) Çatışma Teorisi ve Spor

Çatışma teorisine göre çatışma, toplumsal yapının oluşması, korunması ve birleşimi için bir araç görevi görmektedir. Teori, toplumsal gelişmenin sebebini çatışma olarak görmektedir. Teori spora olumsuz bir açıdan bakmakta sporu afyon etkisi oluşturan bir araç olarak görmektedir. Sporun toplum üzerinde yabancılaşmaya ve sömürüye sebep olduğunu düşünmektedir. Çatışmacı teorisyenlere göre devlet serbest zaman faaliyetlerini bir düzen içinde kontrol edemezse sosyal dengesizliğin oluşacağını düşünmektedir. Bu kontrol düzeneğinde kontrol altında tutulması gereken hedef kitle, dar gelirli kişiler ve işçi sınıfı olarak görülmektedir. Teoriye göre devlet bu bireyleri kontrol etmek için sporu bir eğlence aracı gibi kullanarak toplum üzerinde afyon etkisi oluşturmaktadır.

c) Sembolik Etkileşim Teorisi ve Spor

Teori özellikle sosyal etkinlikler ve bireylerin bu etkinliklere yüklediği anlamlar üzerine odaklanmaktadır. Sembolik teori bireyi ve toplumu eşit derecede önemli görmektedir. Bu teorinin spora bakış açısı spora yüklenen anlamlar üzerinedir. Her insanın spora bakış açısı, spordan beklentileri ve etkilene düzeyleri farklı olmaktadır. Her bireyin sosyal çevresindeki farklılıklardan dolayı bireyler spordan farklı beklentiler içinde olabilir. Kimi insanlar seyirci olarak sportif etkinliklere katılırken kimileri aktif kimileri ise diğer bir kişiyi taklit amacıyla katılır (Görsel 2.4.19). Sevdiği sporcuyla taklit eden kişi o sporcu ile arasında bir bağ kurmaktadır (Görsel 2.4.20). Böylece birey kendini daha mutlu ve öz güvenli hissetmektedir.

ç) Eleştirel Teori ve Spor

Teori modernleşmenin olumsuz etkileri üzerine yoğunlaşmış ve bireylerin topluma yabancılaştırıldığını savunmaktadır. Teoriye göre kapitalizm spor da dâhil olmak üzere birçok alanda bireyleri kimiksizleştirmedir. Teorisyenlerin spora bakış açıları olumsuz yöndedir. Onlara göre spor avutucu bir faaliyettir. Sporun sadece elit kesim (burjuva) tarafından yapıldığını alt grupta olan bireylerin ise hayranlıkla onları izlediğini söylemektedir. Eleştirel teori, sporu güce

hizmet eden olumsuz bir kurum olarak görmektedir. Spor toplumsal yaşantı üzerinde kuramlarda da belirtildiği gibi farklı durumlar oluşturmaktadır. Yapılan bir spor organizasyonu ya da sportif etkinlikler toplum üzerinde olumlu ya da olumsuz bir ruh hâlinin oluşmasına sebep olabilir. Sporun toplum üzerinde oluşturacağı yararları örnek olarak şunlar sayılabilir:

- Toplumsal birlikteliğin oluşmasına zemin hazırlar.
- Toplum içinde bireyler arasında iş birliğinin olmasını sağlar (Görsel 2.4.21).
- Sportif etkinliklerde kurallara uyan bireylerin toplumsallaşması sağlanır. Böylece toplumsal barışa katkı sağlar.
- Demokratik bir toplum oluşmasını sağlar.
- Toplumlara kimliklendirir (Brezilya'nın futbola, Malezya'nın badmintonla anılması gibi).
- Uluslararası karşılaşmalar ile millî ruhun güçlenmesini ve toplumsal bilincin oluşmasını sağlar (Görsel 2.4.22).
- Uluslararası organizasyonların düzenlenmesinde istenilen şartların yerine getirilmesi ile mimari yapının düzenlenmesi, tesislerin yapılması ve çevre bilincinin oluşmasını sağlar.

Sporun toplumsal faydalarına örnek yaşantılar, birçok kez karşımıza çıkmaktadır. Örneğin, Hollanda Almanya'yı kendi evinde 2-1 yendiğinde gece sokağa çıkan insan sayısının ülke nüfusunun yarısı olduğu belirtilmektedir. Fransa'da yapılan 1998 Dünya Kupası Futbol Finali'nde İran'ın ABD'yi 1-0 yenmesi İran'da ulusal bayram ilan edilmesine sebep olmuş ve golü atan oyuncu askerlikten muaf tutulmuştur. Ülkemizin 2002 Dünya Kupası'nda dünya üçüncüsü olması sonucunda ülke bayram yerine dönmüştür. Güney Kore ve Kuzey Kore arasında yaşanan gerilimi Birleşmiş Milletler dahi düzeltemezken bir masa tenisi maçı iki ülke arasında dostluk ve sevgi bağının oluşmasına zemin hazırlamıştır. Japonya ile Güney Kore'nin ortak düzenledikleri Dünya Kupası sayesinde bu ülkeler birbirine yaklaşmış bu yüzyılda ilk kez bir Japon üst düzey yetkilisi Kore topraklarına ayak basmıştır. Görüldüğü gibi spor ve toplum arasında ayrılmaz bir bütünlük bulunmaktadır. Ayrıca spor, oluşturduğu olumlu etkiyle toplumları birbirine yaklaştırmacı özelliğe sahiptir.



Görsel 2.4.21



Görsel 2.4.22



Görsel 2.4.23



Görsel 2.4.24

2.4.1.2.2. Spor Alanında Faaliyet Gösteren Meslek Grupları

Modern sporun yaygın olarak uygulama alanı bulunduğu günümüzde sporun profesyonelleşmesi, ekonomikleşmesi, ticarileşmesi ve endüstrileşmesine bağlı olarak farklı meslek alanları ortaya çıkmıştır. Sporla birlikte ortaya çıkan meslek grupları insanların geçimlerini sağlayan ekonomik bir alan oluşturarak yaşamlarını devam ettirebilmelerini sağlamıştır. Yine modern sporun özelliklerinden olan sporun farklılaşması ve çeşitlenmesi sayesinde sporun olduğu ilk günden bugüne binlerce farklı spor branşı ortaya çıkmıştır (Görsel 2.4.23). Buna bağlı olarak dünyanın çeşitli bölgelerinde spor kendi endüstrisini oluşturarak ülke ekonomisine ve bireylerin yaşamlarını sürdürmelerine katkı sağlamıştır. Sporun ekonomik etkisi, spor endüstrisinin büyümesi ile birlikte insanların ürettiği sportif mal ve hizmetlerin pazarlanmasıdır (Görsel 2.4.24). Bu sistem içinde elde edilen gelir ülkeye ve dolayısıyla bireye ekonomik anlamda önemli katkı sağlar. Bu noktada sadece spora özgü olan meslek grupları değil, sporun etki ettiği diğer alanlardaki meslek grupları da etkilenir. Örneğin, düzenlenen uluslararası organizasyonlarda seyahat ve konaklama gibi ihtiyaçlar sayesinde turizm sektörünü oluşturan meslek grupları da bu ekonomik etkiden faydalanmaktadır. Spor alanıyla ilgili birçok meslek olduğu için burada genel itibarıyla bazı meslekler hakkında bilgilendirme yapılacaktır.

a) Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği

Tanzimat döneminden bu yana beden eğitimi öğretmeni yetiştirilmesi farklı yollarla gerçekleştirilmiştir. İlk zamanlarda yurt dışından öğretmen getirilmiştir. Yurt dışından getirilen öğretmenler ülkemizdeki Türk sporcuları eğitmiş ve bu öğrencilerin öğretmen olmalarını sağlamıştır. Diğer bir yol ise Türk öğrencilerin yurt dışına beden eğitimi ve spor alanında eğitim alması amacıyla gönderilmesidir. Cumhuriyet

Dönemi'ne gelindiğinde beden eğitimi ve spor öğretmeni yetiştirilmesi; kurslar (1926-1930), eğitim enstitüleri (1932-1977), spor akademileri (1974-1982), beden eğitimi ve spor enstitüleri (1978-1982) ve üniversiteler (1982-...) aracılığıyla olmuştur.

Beden eğitimi öğretmeni Türk gençliğinin fiziksel, ruhsal, psikolojik ve sosyal açıdan gelişebilmesi için fiziksel etkinlikleri yaptıran, sportif branşları tanıtan, öğrencilerine iyi model olan ve onlara yol gösteren, sporu sevdiren ve olimpizm ruhunu öğrencilerine aşılayan, iyi sporcular yetişmesi için onları eğiten, saygılı, ahlaklı, güçlü ve sağlam bireyleri yetiştiren kişidir (Görsel 2.4.25). Beden eğitimi öğretmenin görevleri şunlardır:

- Eğitim vereceği grubun ilgi, ihtiyaç ve düzeyine uygun çalışma planını hazırlar.
- Kendisine ayrılan ders süresi boyunca dersin gerektirdiği beceriyi açıklar, tanıtır, gösterir ve öğrencilerinin beceriyi kazanabilmesi amacıyla farklı yöntemler kullanır (komut, alıştırmalar, eşli çalışma, kendini değerlendirme, katılım, yönlendirilmiş buluş ve problem çözme yöntemi vb.).
- Derse katılmaları konusunda öğrencilerini motive eder ve cesaretlendirir.
- Farklı yöntemler (parça-bütün, ilerleyen parça, tekrarlayan parça, bütün, bütün-parça-bütün, bütün ve geriye zincirleme yöntemi vb.) kullanarak öğrencilerinin karmaşık hareketleri yapmasını ve böylece kendilerine güven duymasını sağlar.
- Öğrencilerinin süreç içindeki başarılarını ve ilerlemelerini değerlendirir. Onları daha iyisini yapabilecekleri konusunda motive eder (Görsel 2.4.26).
- Öğrencilerin spor faaliyetlerine katılmasını sağlayarak onların yeteneklerinin ve becerilerinin gelişmesine yardımcı olur.
- Spor bilimi ile ilgili gelişmeleri takip ederek kendini sürekli olarak geliştirir.
- Öğrencilerinin spor bilimi ile ilgili öğrenmesi gereken bilgileri, onların düzeyine uygun olacak ve ilgilerini çekecek bir şekilde spor panosuna düzenli olarak asar.



Görsel 2.4.25



Görsel 2.4.26



Görsel 2.4.27



Görsel 2.4.28



Görsel 2.4.29

b) Spor Yöneticiliği

Devlet kurumları veya özel sektörde görev alan, bulunduğu birimdeki işlerin yürütülmesini sağlayan ve işleri organize eden, spor hizmet ve faaliyetlerinin yönetiminden sorumlu olan kişidir (Görsel 2.4.27). Spor yöneticisinin görevini en iyi şekilde yapabilmesi için kanun, tüzük, yönetmelik, genelge ve talimatlar ile ilgili yeterli bilgiye sahip olması oldukça önemlidir. Spor yöneticisinin görevleri şunlardır:

- Mevcut kaynakları (para, zaman, mekân, personel, malzeme gibi) en iyi şekilde kullanır.
- Belirlenen hedeflerin gerçekleştirilmesi için planlama yapar ve kararlar alır.
- Amaçlara ulaşmak için çalışmaların yapılmasını sağlayacak gerekli personeli, tesisi, araç ve gereci sağlar.
- Hedefe ulaşmayı sağlayacak bütün unsurları (sporcu, antrenör, tesis, araç-gereç vb.) bir araya getirir.
- Sporcular, antrenörler, başkan ve diğer çalışma arkadaşlarıyla iyi bir iletişim ağı kurar.
- Spor yönetimi ile ilgili yapılan çalışmaları takip ederek mesleki gelişim sağlar (Görsel 2.4.28).
- Sporla ilgili kurum ve kuruluşların etkili ve verimli bir şekilde çalışabilmesi amacıyla gerekli bilgileri sağlar ve elde edilen bilgiler sayesinde yöntemler geliştirerek bunları uygulamaya koyar.
- Sporcuların gelişimi için çeşitli organizasyonlar düzenler.

c) Antrenörlük

Çeşitli sportif kurum ya da kuruluşlarda kondisyon açısından, teknik, taktik ve psikolojik açıdan sporculardan en yüksek verimi elde etmek için bilimsel bilgiler ışığında plan ve program dâhilinde eğitim veren kişilerdir (Görsel 2.4.29). Antrenör, sporcudan en yüksek düzeyde verim elde edebilmek için antrenman ilkelerini bilip ona göre çalışma yapmalıdır. Antrenörlerin dikkat etmesi gereken antrenman ilkeleri şunlardır.

- Yıl boyu yüklenme ilkesi
- Giderek artan yüklenme ilkesi
- Periyotlama ilkesi
- Bilinçlilik ilkesi
- Sistemlilik ilkesi
- Devamlılık ilkesi
- Açıklık ilkesi
- Anlaşılabilirlik ilkesi

Antrenörlerin görevleri ise şunlardır:

- Branşların gerektirdiği kuralları bilir ve sporculara öğretir (Görsel 2.4.30).
- Antrenman ve spor bilimi ile ilgili bilimsel çalışmaları takip eder.
- Günlük, haftalık, aylık ve yıllık çalışma programlarını hazırlar ve uygular.
- Sporcu beslenmesinin nasıl olması gerektiği konusunda sporcularını bilgilendirir.
- Sporculara her antrenman öncesinde yapacağı hareketleri tanıtır, açıklar ve gösterir. Sporcuların hareketleri yapması konusunda onları cesaretlendirir ve motive eder (Görsel 2.4.31).
- Sporcularını sadece fiziksel açıdan değil, psikolojik açıdan da geliştirmek amacıyla öz güven sağlayıcı konuşmalar yapar.

ç) Rekreasyon

Rekreasyon etkinliklerini düzenleyen bireyler; serbest zaman etkinliklerini programlayan, bireylerin eğlenme, dinlenme ve iyi vakit geçirme gibi çeşitli amaçlarla katıldıkları etkinlikleri düzenleyen ve programlayan kişilerdir (Görsel 2.4.32). Rekreasyon etkinliklerini düzenleyen kişilerin görevleri şunlardır:

- Bireylerin ilgi, ihtiyaç ve yaş düzeylerine uygun etkinlikleri planlar.
- Sporcuların ve bireylerin farklı gelişim alanlarını destekleyecek programlar düzenler.
- Rekreasyon etkinlikleriyle ilgili organizasyonlar düzenler.



Görsel 2.4.30



Görsel 2.4.31



Görsel 2.4.32

2.4.1.2.3. Spor Olaylarının Takip Edilmesi

Günümüzde birçok sportif organizasyon düzenlenmektedir. Sporun yarışma alanı olarak görülmesi ile birlikte antik olimpiyatlara başlayan spor organizasyonu süreci günümüzde de devam etmektedir. Farklı branşlarda sürekli olarak belli aralıklarla Avrupa şampiyonaları, dünya kupaları, olimpiyatlar, atletizm şampiyonaları gibi organizasyonlar düzenlenmektedir. Bireyler yapılan bu büyük organizasyonları yerinden takip edemediği zamanlarda kitle iletişim araçlarını kullanarak takip edebilmektedir. Kitle iletişim araçları, bilginin çoğaltılıp hızlı bir şekilde yayılmasını sağlayan araçlardır. Teknolojinin günümüzdeki kadar gelişmediği dönemlerde posta ve telgraf gibi araçlar yoğun olarak kullanılırken günümüzde telefon, uydu, genel ağ, televizyon, gazete, sinema ve radyo gibi araçlar kullanılmaktadır (Görsel 2.4.33). Bu araçların farklı özellikleri olmasına karşın tek



Görsel 2.4.33



Görsel 2.4.34

önemli ortak özellikleri, verilen iletiyi kısa sürede çoğaltmasıdır. Kitle iletişim araçları öncelikle haber ve bilgi verme amacı ile kullanılırken bu araçların eğitmek ve eğlendirmek gibi amaçları da bulunmaktadır. Kitle iletişim araçları bireylerin bilgiye erişimini kolaylaştırmaktadır. Böylece bireyler dünyanın başka bir yerinde yaşanan gelişmelerden anında haberdar olabilmektedir. Özellikle genç nüfusun fazla olduğu ülkemizde kitle iletişim araçları ve medya yoğun olarak kullanılmaktadır. Medya aracılığıyla iletişim tek yönlü olmakta ve çok geniş bir alana bilgi yayılabilmektedir.

Kitle iletişiminin tarihsel gelişimi incelendiğinde iletişim hızının teknolojiye bağlı olarak sürekli arttığı görülmektedir. 19. yüzyılda telgraf bulunana kadar iletişimin hızı ulaşım olanaklarının hızına bağlıydı. Yazılan bir mektubun alıcısına ulaşma hızı onu taşıyan kişinin seyahat süresine bağlıydı. Yeni iletişim sistemleri sayesinde hacmi çok büyük bilgiler büyük bir hızla hedefe, alıcıya ulaşabilmektedir.

1936 yılında yapılan Berlin Olimpiyatları televizyonda yayımlanan ilk olimpiyat olmuştur. Ancak bu olimpiyatların yayını Almanya ile sınırlı kalmıştır. Naklen yayınların yapıldığı ilk olimpiyatlar ise 1960 Roma Olimpiyatları olmuştur. Böylece gerçekleştirilen sportif organizasyonlar kitle iletişim araçları sayesinde milyarlarca insana ulaşabilmektedir. Özellikle dünyanın en büyük spor organizasyonu olarak görülen olimpiyatlar insanların merakla kitle iletişim araçlarından takip ettiği organizasyonlardır. 2016 yılında düzenlenen Rio Olimpiyatları'nı milyarlarca kişinin takip ettiği tahmin edilmektedir. Günlük çıkan spor gazeteleri spor alanında yaşanan güncel olayların takip edilmesini sağlamakta ve gün geçtikçe günlük gazetelerin spora ayırdığı sayfa sayısı artmaktadır. Televizyon kanalları incelendiğinde sadece spor yayını yapan kanalların olduğu ve spor kanallarının özellikle insanların televizyon başında en çok vakit geçirdiği akşam saatlerinde yayın yaptığı görülmektedir (Görsel 2.4.34).



2.4.2. SPOR AHLAKI

2.4.2.1. Spor Ahlakı ve Centilmenlik

Neler Öğretilcek?

- 9.2.4.2.1. Sporda erdemlilik kavramını açıklar.
- 9.2.4.2.2. Spor ve ahlak arasındaki ilişkiyi açıklar.
- 10.2.4.2.1. Sporda adil oyun kavramını açıklar.
- 10.2.4.2.2. Sporda ahlaklı olmanın gerekliliğini açıklar.
- 11.2.4.2.1. Doping sporcular üzerindeki olumsuz etkilerini açıklar.
- 11.2.4.2.2. Sporda dürüst olmanın gerekliliğini açıklar.
- 11.2.4.4.1. Centilmenlik kavramını açıklar.
- 11.2.4.4.2. Sporda centilmenliğin gerekliliğini ifade eder.
- 12.2.4.2.1. Spor kültürü edinilmesi açısından sporda “adil oyunun” önemini açıklar.

Öğrencileri Derse Hazırlama

Öğrencilere “Ahlaklı bir sporcu nasıl olmalıdır?” sorusunu sorunuz.

Spor ve Hayat

Aşağıdaki metni öğrencilerinize okuyunuz. Öğrencilerinizin konu hakkındaki fikirlerini alınız.

İsmet KARABABA (1959, TÜRKİYE)

Türkiye Millî Olimpiyat Komitesi bünyesinde dürüst oyun çalışmalarını yürüten Fair Play Komisyonu 1983 yılında Konya Derbentspor kalecisi İsmet Karababa'yı yaptığı davranıştan dolayı Fair Play Ödülü'ne layık görmüştür. Hakemlerin gol vermediği bir pozisyonda itiraz ederek yanlış bir değerlendirme yapıldığını, topun çizgiyi geçtiğini ve atışı kurtaramadığını belirten İsmet Karababa takımının küme düşmesine sebep olmasına rağmen dürüst bir davranış sergilemiştir. Yaptığı bu saygın davranışla Dünya Fair Play Konseyi (CIFP), 163 aday arasından İsmet Karababa'yı adil oyunun en büyük ödülü olan Baron Pierre de Coubertin Fair Play Ödülü ile onurlandırmıştır. İsmet Karababa daha sonra futbol branşında bir altyapı takımını, takımın hiçbir oyuncusu kırmızı kart görmeden, 4 yıl üst üste şampiyonluğa oradan da Türkiye üçüncülüğüne taşıyarak büyük bir başarının daha altına imza atmıştır.



Görsel 2.4.35



Görsel 2.4.36

2.4.2.1.1. Sporda Ahlaki Değerler ve İlkeler

Ahlak sözcüğü Arapça bir kelime olup huy anlamına gelen hulk kelimesinin çoğuludur. Günümüzde Batı dillerinde ahlak kelimesinin karşılığı olarak morale (moral) ve ethique (etik) kelimeleri kullanılmakta ve bu iki kelime de gelenekler, adetler anlamlarına gelmektedir. Ahlak insanların sahip olduğu karakter ve huylardır. Başka bir tanıma göre ahlak insanların toplumdaki davranışlarını, birbirleri ile olan ilişkilerini düzenlemek amacıyla oluşturulmuş ve kabul edilmiş kurallar bütünüdür. Ahlakın insanlık var olmaya başladıktan belli bir süre sonra insanların birbiriyle etkileşime girmesiyle ortaya çıktığı düşünülmektedir. Toplumu oluşturan bireyler etkileşim kurmaya başladığında bireylerin uyması gereken bazı kuralların olması gerektiği düşünülmüştür. Bunun için yazılı ve sözlü kurallar bütünü oluşturulmuştur. Ahlak kavramının oluşmaya başladığı bu süreçte farklı toplumlarda, farklı kültürlerde ve farklı zamanlarda ahlak kuralları farklılık göstermiştir. Çünkü ahlak toplumun yaşantısına, gelenek ve göreneklerine göre oluşturulmuş kurallar bütünüdür. Bir toplumda ayıplanan bir davranış başka bir toplumda ya da aynı toplumun yaşadığı başka bir zaman diliminde normal karşılanabilmektedir. Ahlak yaşantı sonucunda oluşan bir yapıda olduğu için bireylerin ahlaklanma sürecinde eğitim büyük önem taşımaktadır. Aile hayatı içinde başlayan eğitim okul hayatı boyunca devam etmektedir (Görsel 2.4.35). Özellikle ilk yıllardaki yaşantılar kişilik gelişiminde büyük önem taşıdığı için ailenin çocuğa vereceği ahlak eğitimi de çocuğun ilerideki davranışlarını belirleyecek en büyük etmendir. Aile hayatında ahlak eğitiminin temellerini alan çocukların okul hayatında bu eğitimi devam ettiremediği durumlarda, davranışlarında problemler ve toplumu rahatsız eden bireyler olabilmeleri söz konusudur. Bunun için aile ve okul özellikle ahlak eğitimine oldukça önem vermeli ve bu olgu her ders kapsamında olabildiğince ele alınmalıdır.

Çocukların gelişim dönemleri ve enerjilerinin etkisiyle en sevdiği derslerden biri olan beden eğitimi ve spor dersinde de ahlak eğitimi merkeze alınarak eğitim gerçekleştirilmelidir (Görsel 2.4.36). Bu noktada ahlakın ve sporun ortak özelliklerine değinmek gerekmektedir. Spor da ahlak gibi insanlar arasında gelişmekte, ile-

tişimi ve kurallara uymayı gerekli kılmaktadır. Bireyler sportif etkinliklerde ve çocukluk döneminden itibaren katıldığı oyunlarda belirlenen kurallara uyarak toplumsallaşmaktadır. Ortak hedefler doğrultusunda hareket eden bu iki alan spor ahlakı kavramını ortaya çıkarmıştır. Spor ahlakı, sportif etkinlikler içinde bireyin toplumun kabul edebileceği davranışları sergilemesi olarak ifade edilebilir. Bir davranışın ahlaklı bir davranış olarak değerlendirilmemesi için bazı önemli durumlar oluşmalıdır. Yapılan davranışın bilinçli olarak yapılması ve karşı tarafa zarar vermesi durumunda davranış kötü bir davranış olarak kabul edilir. Örneğin, bir futbolcunun rakibinden topu kapma amacıyla yaptığı hareketle rakibinin ayağına istemsizce temas etmesi, bu davranışın kötü bir davranış olarak nitelendirilmesi için yeterli bir durum değildir. Ancak futbolcunun zarar vermek amacıyla rakibinin ayağına temas etmesi, toplumun gözünde davranışı kötü yapar. Davranışın iyi ya da kötü olarak nitelendirilmesi görüldüğü üzere ahlak kavramı ile ilgilidir (Görsel 2.4.37).

Spor bireylerin farklı alanlarda gelişmesini hedefleyen etkinliklerden oluştuğu için ahlak açısından bakıldığında sosyal ve ruhsal alanın gelişimi önem kazanmaktadır. Gerçekleştirilen sportif aktiviteler bireylerde ahlakın gelişmesini sağlayacak birçok değeri kazandırmaktadır. Örneğin yıllarca ikinci sınıf insan muamelesi gören siyah tenli insanlar spor sayesinde diğer insanlarla eşit görülmüştür. Özellikle bazı ülkelerin yaptığı bu ırkçılığa rağmen siyah tenli insanlar o ülke adına en çok madalyayı kazanmış ve o ülkenin olimpiyatları lider olarak bitirmesini sağlamıştır.

Sporun gerçek anlamda varlığını sürdürebilmesi, ahlaki ilkelere olan bağlılığına dayanmaktadır. Sporun eğlenmek, sağlıklı olmak ve hoş vakit geçirmek gibi gerçek amaçlarından saparak çıkar alanı hâline gelmesi, ahlaki değerlerin yerini maddi değerlerin alması sporda ahlak konusunu çok daha önemli hâle getirmektedir. Sporu meydana getiren sporcu, antrenör, yönetici, taraftar, başkan, kulüp çalışanları, hakem ve medya gibi öğelerin tamamı sporda ahlaki ilkelere göre hareket etmek zorundadır (Görsel 2.4.38). Bahsedilen unsurlar görevlerini yerine getirirken ahlaki ilkeleri göz ardı ederlerse sporu spor yapan değerlerden uzaklaşırlar. Böyle bir durum söz konusu olduğunda sportif gelişmeler olumsuz etkilenecek; dürüstlük, erdem, adalet,



Görsel 2.4.37



Görsel 2.4.38



Görsel 2.4.39



Görsel 2.4.40

eşitlik, tarafsızlık, sevgi, saygı gibi değerler yara alacaktır. Sporda ahlaki ilkelere sahip olmanın, bu ilkelere göre hareket etmenin, kısacası sporda ahlakın asıl amacı bizi biz yapan değerlere göre davranışların sergilenmesidir. Her ne olursa olsun kazanma fikri ile hareket etme, saldırganlık, şiddet, küfür, hakaret, doping kullanımı gibi davranışların sergilenmesi sporda ahlaki değerlere zarar vermekte ve tüm bunlar yeni nesle kötü örnek olmaktadır. Sporda ahlakın olabilmesi için sporcularda bulunması gereken bazı değerler vardır. Bu değerlere centilmenlik, erdemlilik, dürüstlük, empati, eşitlik ve saygı gibi değerler örnek verilebilir.

Centilmenlik: Her ne şartta olursa olsun oyuncunun rakibine karşı saygılı olması ve iyi niyetli bir şekilde davranışta bulunmasını ifade eder (Görsel 2.4.39). Centilmenlik oluşabilecek küçük sorunları büyütmeden çözüm odaklı olarak hareket edebilmeyi gerektirir. Rakibin ya da sporu oluşturan öğelerin olumsuz herhangi bir davranışında kontrollü davranılması, ahlaki değerlere göre hareket edilmesi ve nazik davranışlarda bulunulması centilmenliğin gereklerindendir. Centilmenlik adil oyun içinde yer alan, sporu oluşturan bütün öğelerde bulunması gereken çok önemli bir özelliktir.

Erdemlilik: İnsanın kendi varlığına göstermiş olduğu sorumluluk erdemlilik olarak ifade edilmektedir. Erdem kelimesi ise ahlaki üstünlüğü belirtmektedir. Bir insanın erdemli olarak nitelendirilebilmesi için o insanın insani niteliklerini en üst noktaya taşımış olması gerekmektedir. Bu da sporda ancak adil oyun sayesinde olmaktadır. Sporcuların ne olursa olsun kazanma ilkesiyle hareket etmemesi, alçak gönüllü olması, rakibine saygı duyması gibi değerler sporda erdemlilik ile yakından ilişkilidir (Görsel 2.4.40).

Dürüstlük: Düşüncelerin ve davranışların bir olmasını ve doğruluktan ayrılmamasını ifade eder. Dürüstlük; açıklık, içtenlik ve doğruluk gibi kişilik özelliklerine sahip olmayı gerektirir. Doğruluk ve gerçeklik gibi kavramlar dürüst bir bireyin davranış biçimlerini yansıtmaktadır. Oyun içinde rakibi ya da hakemi aldatacak hareketlerde bulunmamak, olan şeyi olduğu gibi aktarmak dürüst bir sporcunun sergilemesi gereken davranışlara örnek gösterilebilir.

Empati: Kişinin kendisini bir başkasının yerine koymasına empati denir. Daha açık bir ifade ile empati bireyin başka bir kişinin istek ve duygularını anlayabilmesi, karşısındakinin duygu ve düşüncelerine objektif bir şekilde geçiş yapabilmesidir. Oyun içinde rakibin düşündüğü gibi düşünebilmek, rakibin değerlerine saygı duymak empati becerisinin gerektirdiği davranışlardır.

Eşitlik: Hiçbir insanın birbirinden farklı olmadığını ya da birbirine üstünlüğünün bulunmadığını ifade eden bir kavramdır (Görsel 2.4.41). Geçmişte eşitlik ilkesinin zaman zaman göz ardı edilmesi özellikle spor alanında ortaya çıkan önemli bir problem. Bazı özellikleri diğerlerinden farklı olduğu için insanlar, birçok alanda ikinci sınıf insan muamelesine maruz kalmaktaydı. Spor bu eşitsizliği ortadan kaldırarak aynı hakların her bireye tanınmasını sağlayan bir alan olmuştur.

Saygı: İnsanın davranışlarının sınırını bilip diğer bireylere karşı bu sınırı koruyarak davranışlarını sergilemesidir (Görsel 2.4.42). Böylece birey kimsenin hakkına müdahalede bulunamayacak, toplumdaki diğer bireylerin de hak ve hukukuna gereken değeri verecektir. Sportif etkinlikler sırasında bireyler rakiplerine ya da sporun diğer unsurlarını oluşturan kişilere karşı belirlenen sınırlara göre hareket etmelidir.

Sporda Ahlaki İlkeler

Sporda ahlaktan bahsedilebilmesi için antrenör, sporcu, yönetici, taraftar, medya ve kulüp başkanı gibi sporla ilgili tüm bireylerin davranışlarının belli sınırlar içerisinde gerçekleşmesi gerekmektedir. Bu sebeple sporda ahlaki açıdan uyulması gereken bazı ilkeler bulunmaktadır:

- Sporcular araç olarak kullanılmamalı, amaç olmalıdır. Spor karşılaşmalarının sonuçlarından çok süreç içindeki gelişmelere odaklanmak gerekir. Elde edilecek maddi kazançlar sporun amacının önüne geçmemelidir. Sporun içinde bulunan her birey sporculara saygılı olmalıdır. Sporcular ise rakiplerine saygılı olmalı ve onlara zarar verecek davranışlardan kaçınmalıdır.
- Karşılaşmalar her zaman adil olmalıdır. Müsabakanın kontrolü sağlanmalı ve müsabaka bütün taraflara eşit haklar tanıyacak tarafsız kurallar ile düzenlenmelidir. Eşitliği bozmaya



Görsel 2.4.41



Görsel 2.4.42

sebebi olacak yardımcı maddeler, performans arttırıcı ilaçlar ya da şike gibi etkenlerden uzak durulmalıdır. Sporun içinde yer alan kişiler kendi çıkarlarına hizmet etmek amacıyla karşılaşmanın sonucuna müdahale etmemelidir.

- Spor faaliyetlerine katılacak kişilere eşit fırsatlar ve eşit katılım olanağı sağlanmalıdır. Spor müsabakalarına katılacak kişiler dil, din, ırk, cinsiyet veya toplumsal statülerine göre yargılanmamalı; her sporcuya eşit fırsatlar verilmelidir.
- Spor faaliyetlerine katılanların güvenliği sağlanmalıdır. Karşılaşma sırasında ortaya çıkabilecek olumsuzluklar, alınacak tedbirlerle önlenmeli ve katılanların can güvenliği sağlanmalıdır. Sporcular birbirlerini sakatlayacak tehlikeli hareketleri yapmaktan kaçınmalıdır.

2.4.2.1.2. Sporda Adil Oyun Kavramı

Sporda ahlak ve centilmenlik konusunda adil oyunu ve diğer birçok spor ahlak değerini içinde barındıran adil oyun kavramı büyük önem taşımaktadır. Adil oyun, dürüst oyun anlamını taşımaktadır. Fair kelimesinin adil, dürüst, kurallara göre olan, güzel gibi anlamları bulunmaktadır. Kökeni İngilizceye dayanan fair play kavramının Türkçe karşılığı adil, dürüst oyun ve sportif erdem olarak bilinmektedir. Adil oyun sporcuların yarışmalar sırasında güç koşullar altında dahi kurallara uymalarını, tutarlı ve bilinçli olarak hareket etmelerini, haksız avantaj durumu oluşturacak davranışlardan kaçınmalarını ve rakibin haksız dezavantaj durumlarından yararlanmamayı gerektirir. Adil oyunun ilk kez 18. yüzyılın sonları ve 19. yüzyılın başlarında İngiltere’de okul sporlarında kullanıldığı ve sporla sağlanan bir eğitim ilkesi olduğu görülmektedir. O yıllarda adil oyun centilmenliğin belirgin bir niteliği olarak kabul edilmektedir. Adil oyunun içeriği konusunda Uluslararası Fair Play Komisyonu tarafından hazırlanan Deklerasyon tüm ülkelere ve spor örgütlerine 1974 yılında gönderilmiştir. Bu Deklerasyon’da adil oyun sporcunun kendisine, takım arkadaşına, rakibine,

müşabakanın hakemlerine, seyirci ya da kamuoyuna karşı saygı duyması olarak tanımlanmıştır. Bu görüşe göre “ne pahasına olursa olsun kazanmak” düşüncesi reddedilmiştir. 1981 yılında Uluslararası Olimpiyat Komitesi’nin (IOC) Uluslararası Fair Play Konseyini (CIFP) tanıyıp onu bir kuruluş olarak kabul etmesinden sonra adil oyun IOC’ye bağlı millî olimpiyat komitelerince ele alınmıştır. IOC’nin her millî olimpiyat komitesinde adil oyun ile ilgili bir komisyon kurulmasını istemesi üzerine Türkiye Millî Olimpiyat Komitesi (TMOK) de bu konuda çalışmalara başlamıştır. Türkiye Fair Play Komisyonu adil oyun çalışmalarını spor alanında gerçekleştirmek, toplumda adil oyun olgusunu yaymak ve geliştirmek amacıyla kurulmuş ve farklı isimler altında çalışmalarını sürdürmüştür. Komite bütün çalışmalarını TMOK adına yapmaktadır. Fair Play Komisyonunun amacı; adil oyun sözünü ve ruhunu Türkiye’nin en ücra köşesine kadar duyurmak, toplumda ve sportif alanda Türk halkını adil oyuna özendirmek ve topluma adil oyunu yaşam biçimi olarak kabul ettirmektir.

Adil oyun ilk olarak “iyi oyun” daha sonra “iyi oyunu ortaya koyacak ruh hâli ve sporcuya yakışan davranış kalıbı” anlamında kullanılırken son dönemde “iyi oyunun ortaya çıkması için oyuna katılan unsurların yerine getirmek zorunda olduğu davranış ve tutumların tümü” olarak ifade edilmiştir. Adil oyun kavramının farklı şekillerde ifade edilmesinden sonra iki değişik adil oyun anlayışı ortaya çıkmıştır. Bu anlayışlar, formel adil oyun ve informal adil oyundur. Formel adil oyun, kesin kuralları içinde barındıran oyun kurallarını kabullenme ve bu kurallara uymayı ifade etmektedir. Informel adil oyun ise yaptırımlarla zorunlu tutulmayan, sporcuların rakiplerine saygı duymasını ve adil oyun şartları çerçevesinde oyunu sürdürmesini ifade eder. Spor yapan bireylerin gerçek anlamda adil oyun gerçekleştirmeleri için özellikle beden eğitimi derslerinde adil oyun uygulamalarını yapmaları gerekmektedir. Ancak bu sayede yetişen neslin sporda erdemlilik noktasının en üst seviyesine ulaşması beklenebilir. Okullarda uygulanabilecek adil oyun uygulamaları şunlardır.

Adil Oyun ile İlgili Konuşmalar Yapma: Beden eğitimi dersleri öğrencilerin sadece fiziksel becerilerinin gelişmesini sağlamakla kalmayıp aynı zamanda değerleri kazanmasını amaçlamaktadır. Bu bağlamda beden eğitimi dersinde yaşananlar ele alındığında sporun getirdiği heyecan ve kazanma hırsı nedeniyle olumsuz bazı davranışlar yaşanabilmektedir. Ders içinde sıkça karşılaşılan olumsuz davranışlara örnek olarak şunlar gösterilebilir:

- Pozisyon içinde olan bir oyuncuya kurallara aykırı olarak müdahale edilmesi ve oyuncunun durdurulması (düşürme, itme, tutma vb.)
- Kazanan takımın rakibi küçümsemesi
- Kazanan takımın aşırı şekilde sevinmesi ve rakibi aşağılayacak şekilde kutlama yapması
- Hakemin verdiği kararları kabullenmeme ve eleştirme
- Kaybeden takımın kendi içinde tartışma yaşaması ve oyuncuların takım arkadaşlarını suçlaması
- Takım oluştururken o branşta olan öğrencilerin ya da iyi arkadaş olanların hep aynı takımda olmak istemesi

Bu gibi olumsuz durumlarla karşılaşan beden eğitimi öğretmeni olaya müdahale ederek durumun yanlışlığını güzel bir konuşmayla ortaya koymalı ve doğru davranış konusunda öğrencileri bilgilendirmelidir (Görsel 2.4.43). Ayrıca adil oyun kurallarına daha çok uyum gösteren ve arkadaşları arasında daha çok saygı gören öğrencilere de söz hakkı vererek onların da arkadaşlarına sportif erdemden bahsetmesine olanak sağlanmalıdır. Beden eğitimi ve spor öğretmeni zamanla bütün öğrencilere bu konuda görev vermeli ve hepsinin adil oyun kurallarını benimsemesini sağlamalıdır. Oyun sırasında uygunsuz davranışlar sergileyen öğrenci, öğretmen tarafından oyundan alınabilir ve öğrencinin doğru davranışları kavrayabilmesi için öğrenciyle bir konuşabilir. Adil oyun davranışlarının kazandırılmasına yönelik çalışmalar sadece kötü bir davranışın ortaya çıkması durumunda değil, zaman zaman dersin giriş aşamasında da yapılabilir. Öğretmen derse başlarken güncel adil oyun davranışlarından örnekleri öğrencilerine aktarabilir ve adil oyun davranışları hakkında bilgilendirme yapabilir.



Bilgi Notu



TMOK: Türkiye Millî Olimpiyat Komitesi
(1908)



Görsel 2.4.43



Görsel 2.4.44

Uygulama Zamanı

Öğrencilerinize maçın kaybedilmesi durumunda küme düşecek olan bir takımın kalecisi olduklarını düşünmelerini söyleyiniz. Maçın son dakikasında rakip takım oyuncusunun şut attığını ve topun onlara çarparak kale çizgisinden tamamen geçtiğini belirtiniz. Oyuncuların topun gol olduğunu gördüğünü ancak hakemin gol olup olmadığından emin olmadığını söyleyiniz. Öğrencilerinize böyle bir durumda ne yapacaklarını sorunuz. Öğrencilere bir süre düşünmeleri için süre vererek öğrencilerin yazılı ya da sözlü olarak durumu açıklamasını sağlayınız. Öğrencilerin zor bir durumda kurallara uyup uymadığını ve adil oyun ilkelerini benimseyip benimsemediğini gözlemleyiniz.

✓ Bu uygulamanın amacı öğrencilerin empati kurma, adil olma ve saygı duyma özelliklerinin gelişmesini sağlamaktır.

Adil Oyun ile İlgili Örnek Durum: Öğrencilerin değer yargılarının ortaya çıkarılması, karar alma süreçlerinin gözlemlenmesi açısından farklı durumların öğrencilere sunulması ve öğrencilerin bu durumlar karşısında karar almalarının istenmesi adil oyun davranışlarının kazandırılması açısından oldukça önemlidir (Görsel 2.4.44). Burada önemli olan verilecek durumların öğrencilerde ikilem oluşturmalarıdır. Örnek olarak Dünya Fair Play Konseyi (CIFP) tarafından adil oyunun en büyük ödülüyle ödüllendirilen İsmet Karababa'nın durumuna benzer bir durum farklı şekillerde verilebilir.

Adil Oyun Empati Çalışmaları: Beden eğitimi ve spor dersindeki empati çalışmaları ile öğrenci kendisini arkadaşlarının yerine koyarak onların duygu ve düşüncelerini anlayabilmektedir. Öğrencilerin sporda empati kurması sportif etkinlik içindeki heyecan ve kazanma hırsının getirebileceği olumsuz davranışları en aza indirecektir. Böylece etkinlik içinde ortaya çıkabilecek saldırganlık durumu en aza indirilip saygın bir ortam sağlanacaktır. Beden eğitimi derslerinde empatinin kurması gereken birçok durum oluşabilmektedir. Bu durumlara şu örnekler verilebilir:

- Öğrencinin arkadaşları tarafından dışlanması ve grup içine alınmaması
- Yapılan faullerin ve uygunsuz davranışların itiraf edilmemesi ve kabullenilmemesi
- Yaşanan mağlubiyetten sonra öğrencilerin birbirlerini suçlaması ve herkesin kendisinin çok iyi mücadele ettiğini düşünmesi
- Hareketleri arkadaşları kadar iyi yapamayan öğrencilerin arkadaşları tarafından küçümsenmesi ve bu öğrencilerle dalga geçilmesi
- Gerçekleştirilecek etkinlikleri iyi düzeyde yapan öğrencilerin aynı takımda bulunmak istemesi
- Bazı öğrencilerin sürekli olarak küçümsenmesi ve hakarete uğraması
- Ders araç ve gereçlerinin taşınması işinin aynı öğrencilere yüklenmesi

Dersin işleniş esnasında bu ve bunun gibi olumsuz durumlarla karşı karşıya kalındığında beden eğitimi ve spor öğretmeni öğrencilerin empati kurmalarını sağlamak amacıyla bazı soru cümleleri kurabilir:

- Arkadaşların tarafından dışlanıp grup içine alınmasaydın ne hissederdin?

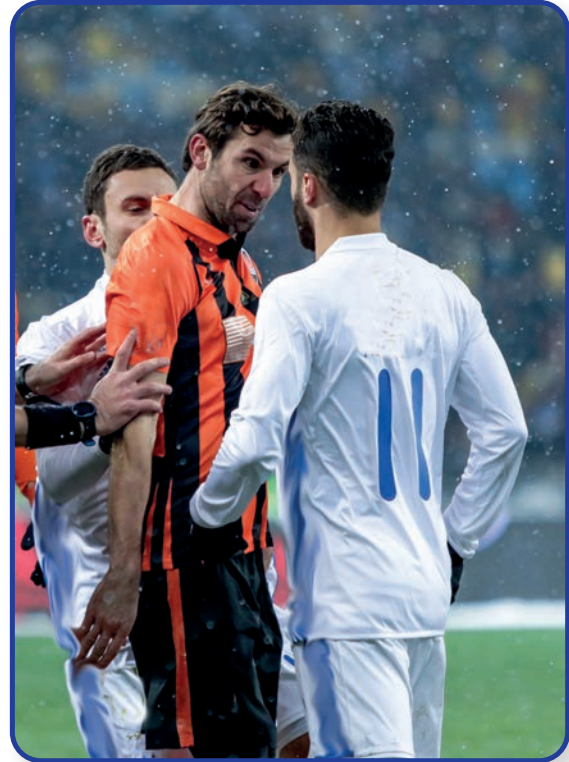
- Sana yapılan fauller rakibin tarafından inkâr edilseydi ve kabullenilmeseydi ne düşündün?
- Yaşanılan bir mağlubiyetten sonra takım arkadaşların seni suçlasaydı ne hissederdin?
- Hareketleri arkadaşların kadar iyi yapamasaydın ve arkadaşların seni bu yüzden küçümseseydi ne hissederdin?
- Her ders sonunda malzemeleri sen toplasaydın ne düşündün?

Yapılan empati çalışmaları sayesinde öğrenciler arkadaşlarının duygu ve düşüncelerini daha iyi anlayabilecek ve sosyal birliktelik sağlanabilecektir.

Adil Oyun Köşesi: Okulun spor panosunda ya da okulun uygun bir noktasında sporda ahlak köşesinin oluşturulması ve güncel adil oyun örneklerinin orada sergilenmesi öğrencilerin sportif erdem davranışlarını kazanmasında etkili olacağı düşünülmektedir. Öğretmen ve öğrencilerin sporda yaşanan örnek adil oyun yaşantılarını, adil oyunla ilgili gazetelerde yer alan yazıları ve medyada öne çıkan haberleri hazırlanacak adil oyun köşesinde sergilemesi öğrencilerde adil oyun ruhunun oluşmasında etkili olacaktır.

Günümüz spor anlayışı çerçevesinde ticari amaç ve maddi beklentilerin ön planda olması ahlaki kavramların geri plana itilmesine sebep olmaktadır. Bunun sonucunda profesyonellik gittikçe güçleşip amatörlük, değerini her geçen gün kaybetmeye başlamıştır. Profesyonel ve amatör oyuncular üzerinde yapılan bir araştırmada profesyonel oyuncuların amatör oyunculara göre daha az adil oyun davranışlarında bulunduğu tespit edilmiştir. Bu süreç içinde zayıflayan adil oyun ruhunun tekrar canlandırılması, yeni nesle bu anlayışı aktarmak ile mümkün görülmektedir. Yeni nesle adil oyun ruhunun aktarılmasının en önemli yollarından biri beden eğitimi ve spor derslerinde yapılan etkinliklerdir. Bu etkinliklerde rakibe saygı duymanın, adil oyunun, erdemliliğin ne derece önemli olduğunun öğrencilere anlatılması öğrencinin adil oyun ruhunu kazanmasını sağlayacaktır. Böylece sportif etkinliklerde öğrenci yapılan karşılaşmayı kazandığında rakibini tebrik edecek, kazanmanın getirdiği sevinçli ölçülü bir şekilde yaşamayı

öğrenirken kaybettiğinde rakibini takdir edecek ve rakibine saygı duyacaktır. Sporda adil oyunun gerçekleştirilebilmesi için bu şekilde spor kültürünün oluşması gerekmektedir. Spor kültürü insanın geçmişten bugüne getirdiği hareket becerisi ve spor anlayışıdır. Sportif etkinlikler içinde erdemli davranışların sergilenmesi, adil oyun ölçüsü içerisinde hareket edilmesi spor kültürünün oluşmasına katkı sağlayacaktır. Bu oluşumun gerçekleşmesi daha önce bahsedildiği üzere aile ve eğitim kurumlarında gerçekleştirilmelidir. Beden eğitimi öğretmenleri, öğrencilerini sportif yarışmalarda kazanmaktan çok kurallara uymaya ve erdemli davranışlar sergilemeye motive etmeli ve yönlendirmelidir. Yeni neslin sportif erdem konusunda bilgilendirilmesi; doping kullanımı, şike, küfür, şiddet, hakaret gibi olumsuz davranışların önüne geçilmesini sağlayacaktır (Görsel 2.4.45).



Görsel 2.4.45

2.4.2.1.3. Doping'in Sporcular Üzerindeki Olumsuz Etkisi

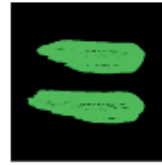
İnsanlar ilk çağlardan itibaren güçlerini mevcut hâlden daha iyi hâle getirmek için yapay yollarla bitkisel ilaçlar denemiştir. Güney Afrika'da dopa adı verilen bir bitkiden üretilen Afrika içkisinin bireyde uyarıcı bir etki yaptığı ve bireyi güçlendirdiği fark edilmiştir. Güney Afrika'da bulunan İngilizler daha sonra bu kelimeyi kendi dillerine almış ve doping kelimesi ortaya çıkmıştır. Doping, dışarıdan yapay olarak elde edilmiş ve fiziksel performansı arttırmayı amaçlayan maddelerin alınması olarak tanımlanmaktadır (Görsel 2.4.46). Sporun günümüzde büyük bir sektör hâline gelmesi, spor ekonomisinin gün geçtikçe güçlenmesi, ekonominin getirdiği rekabet ve kazanma hırsı, doping kullanımını arttıran en önemli etkenler olmuştur. Doping, sporda adil yarışma ortamını bozup sporcu sağlığını olumsuz etkilemesinden dolayı yasaklanmıştır. Dünya Anti-Doping Ajansı (WADA-World Anti-Doping Agency) yaptığı açıklamada doping'in spor ruhuna aykırı olduğunu vurgulamış ve doping suçunu "yasaklanmış bir madde ya da yöntemin kullanılmasından yasaklanmış bir maddenin saptanmasına, teste girmeye kaçınmaktan doping yapmaya teşebbüse yardımcı olmaya kadar geniş bir yelpazede çeşitli ihlallerden bir ya da daha çoğunun gerçekleşmesi" şeklinde ifade etmiştir (Görsel 2.4.47). WADA sürekli olarak yasaklı ilaçlar listesi yayımlamakta doping kullanımını engelleme ve bilgi amaçlı seminerler düzenlemektedir.

Doping kullanımı sporcuların vücutlarında kısa ya da uzun sürede ortaya çıkan olumsuz durumlara ve hastalıklara sebep olmaktadır. Kalp ve damar hastalıkları, tümör, karaciğer fonksiyonlarında bozukluk, kısırlık, organların işlevlerini yerine getirememesi gibi çeşitli rahatsızlıklar doping kullanımının sebep olduğu hastalıklara örnek olarak verilebilir. Alınan doping maddeleri organizmanın yorgunluk hissini ortadan kaldırarak dinlenme kapasitesini düşürmektedir. Dinlenme hissini ortadan kalkması ve aşırı yüklenme ise hipertansiyona, kas geriminin artmasına, böbreklerde ve iskelet-kas sisteminde tahribatlara neden olmaktadır. Ayrıca alınan uyarıcılar oksijen tüketiminde artışa, solunum yolları ve bağırsaktaki düz kaslarda gev-

şemeye, solunumsal uyarımda artışa, tükürük salgısında azalmaya, göz bebeğinde genişlemeye, uyku süresinde azalmaya; reflekslerde, kan basıncında, kalp atım hızında ve metabolizma hızında artışa sebep olmaktadır. Doping kullanımı sadece fiziksel olarak değil, ruhsal olarak da sporcuları olumsuz yönde etkilemektedir. Doping maddeleri oluşturduğu etki sebebiyle sporcuların gergin, saldırgan, mutsuz ve kaygılı bir ruh hâli sergilemesine sebep olmaktadır. Bunlardan ayrı olarak alınan maddelerin yan etkileri de bulunmaktadır. Bu maddelerin düşük dozda kullanımında dahi yan etkiler olabilmektedir. Kullanılan maddelerin ateş, el titremesi, ağız kuruluğu, iştah kaybı, halüsinasyonlar, kalp ritim bozukluğu, kan basıncında ve idrar oluşumunda artış gibi yan etkileri görülebilmektedir. Bu maddelerin özellikle vücut sıcaklığında artışa sebep olması birçok sporcunun ölüm sebebi olarak gösterilmektedir.



Görsel 2.4.46



**WORLD
ANTI-DOPING
AGENCY**
play true

Görsel 2.4.47



2.4.3. ULUSAL VE ULUSLARARASI SPOR ORGANİZASYONLARI

2.4.3.1. Ulusal ve Uluslararası Spor Organizasyonları

Neler Öğretilecek?

- 9.2.4.3.1. Spor organizasyonunun amacını açıklar.
- 9.2.4.3.2. Olimpiyat oyunlarının tarihsel gelişimini açıklar.
- 10.2.4.3.1. Yurt içi spor organizasyonlarının amaçlarını açıklar.
- 10.2.4.3.2. Spor organizasyonlarına katılmanın önemini açıklar.
- 11.2.4.3.1. Uluslararası spor organizasyonlarının amaçlarını açıklar.
- 11.2.4.3.2. Olimpiyat oyunları ve spor organizasyonlarının ev sahibi ülkeler üzerindeki etkilerini açıklar.
- 12.2.4.3.1. Olimpiyat oyunları ve spor organizasyonlarının toplumlar arası etkileşimdeki rolünü değerlendirir.



Öğrencileri Derse Hazırlama

Öğrencilerinize "En son olimpiyat oyunları hangi ülkede düzenlenmiştir?" sorusunu sorunuz.



Spor ve Hayat

Aşağıdaki metni öğrencilerinize okuyunuz. Öğrencilerinizin konu hakkındaki fikirlerini alınız.

Ruhi SARIALP (1924, TÜRKİYE)

Askerî lisede okurken atletizme başlayan Ruhi Sarıalp'in katıldığı uzun atlama ve üç adım atlama yarışmalarında iyi dereceler elde etmesiyle yıldızı parlamıştır. Çalışmalarına devam eden Ruhi Sarıalp 1948 yılında Londra Olimpiyat Oyunları'nda 15 metre 7,5 cm'lik derecesiyle üçüncü olup bronz madalya alarak Türkiye'ye güreş dışındaki ilk madalyayı kazandırmıştır. Bu madalya aynı zamanda Türkiye'nin atletizm alanındaki ilk madalyasıdır. Ayrıca Ruhi Sarıalp üç adım atlamada 15 metreyi geçen ilk Türk atlet olma unvanını da elde etmiştir. Daha sonra 1950 yılında Brüksel'de düzenlenen Avrupa Atletizm Şampiyonası'nda Avrupa üçüncülüğünü elde etmiştir. Başarılı sporcu ordular arası dünya şampiyonalarında da yarışmalar kazanarak başarılarına yenilerini eklemiştir. Uzun yıllar beden eğitimi öğretmeni olarak görev yapan Ruhi Sarıalp ABD'de aldığı spor eğitimleri sonrasında akademisyen olarak hayatına devam etmiş ve 2001 yılında vefat etmiştir.



Görsel 2.4.48



Görsel 2.4.49

2.4.3.1.1. Spor Organizasyonları

Spor; sağlıklı olmak, boş zamanları değerlendirmek, eğlenmek ve sosyalleşmek gibi farklı amaçlar için yapılan bir alan olmasının yanında yarışma unsurunu da içinde barındırmaktadır. Yarışmalar beraberinde rekabet etkenini de getirmektedir. Sporcular, takımlar ya da ülkeler becerilerini yarıştırmak ve üstünlüklerini sergilemek amacıyla ulusal ya da uluslararası spor organizasyonlarına katılmaktadır. Spor organizasyonları; sportif etkinliklerin amacına ulaşması için kurs, toplantı, seminer, panel, kamp gibi çalışmalarla gerçekleştirilir. Spor organizasyonları tarihi incelendiğinde Antik Yunan'da insanların inandıkları tanrılar için spor, müzik ve şiir yarışmaları düzenledikleri görülmektedir. Tarihten günümüze spor organizasyonları farklı şekillerde düzenlenmeye devam etmektedir. Spor organizasyonlarının beden eğitimi ve spor derslerinden profesyonel spor kulüplerine, üniversite spor kulüplerinden spor federasyonlarına, ulusal olimpiyat komitelerinden uluslararası olimpiyat komitelerine ve çeşitli spor birliklerine kadar geniş bir alana yayıldığı görülmektedir. Bu organizasyonları gönüllü ya da zorunlu kurulan örgütlenmeler düzenlemektedir. Uluslararası organizasyonlar ulusal organizasyonlara göre büyük çaplı olmanın getirdiği özellikler sebebiyle daha ciddi ve sorumluluk gerektiren organizasyonlardır. Olimpiyatlar, dünya ve Avrupa şampiyonaları uluslararası organizasyonlara örnek olarak verilebilirken lig şampiyonaları ve turnuvalar ulusal organizasyonlara örnek gösterilebilir (Görsel 2.4.48). Spor organizasyonları ulusal ve uluslararası olarak sınıflandırılmalarının yanında farklı şekillerde de sınıflandırılabilir. Spor organizasyonlarının özel organizasyonlar (kâr amaçlı ve kâr amaçlı olmayan) ve halk organizasyonları şeklinde sınıflandırılması buna örnektir. Kâr amacıyla düzenlenen özel organizasyonlar bir kişi ya da bir grup yatırımcının sahip olduğu ve bu kişiler tarafından yönetilen organizasyonlardır. Bu tür organizasyonların asıl amacı ürün veya hizmet satışı sayesinde kulüp sahibine maddi kazanç sağlamasıdır. Bunlara örnek olarak kulüp takımları, özel spor salonları, vücut geliştirme çalışmalarının yapıldığı merkezler (fitness) verilebilir (Görsel 2.4.49). Kâr amacı olmadan düzenlenen organizasyonlar

ise üyelerin sahip olduğu hakları kullanarak spor yaptıkları yerleri ifade etmektedir. Bu yerlere örnek olarak tenis ve yelken kulüpleri, üniversite takımları ve yüzme kulüpleri verilebilir. Halk organizasyonları sosyal etkileşimi canlandırmak ve kültürel aktivite ortamı sağlamak gibi çeşitli amaçlar için düzenlenebilir. Halk organizasyonları özel organizasyonlar gibi kâr amacı gütmemektedir. Halk organizasyonları da kendi içinde üç gruba (resmî, gönüllü ve yarı halk) ayrılmaktadır. Resmî organizasyonlar merkezî yönetim, yerel yönetim ve devlet destekli organizasyonlar olarak düzenlenmektedir. Resmî organizasyonlara örnek olarak belediyeye bağlı rekreasyon merkezleri ve spor yapma amaçlı parklar verilebilir (Görsel 2.4.50). Gönüllü organizasyonlar herhangi bir destek olmadan bireylerin ilgileri sebebiyle katıldıkları organizasyonlardır. Bu organizasyonlara örnek olarak özel amaçlı düzenlenen yürüyüşler ve koşu etkinlikleri verilebilir. Günümüzde TMOK ve GSM'nin kurduğu gönüllü birimler sayesinde herkes istediği etkinliklere katılabilmektedir (Görsel 2.4.51). Yarı halk organizasyonları ise devletin desteklediği ancak bir kurum ya da kuruluş tarafından düzenlenen halkın katıldığı organizasyonlardır. Bu organizasyonlara örnek olarak üniversiteler bünyesinde düzenlenen kampüs rekreasyon etkinlikleri ve GSM'nin koşu etkinlikleri verilebilir. Farklı şekillerde gerçekleştirilen spor organizasyonlarının genel ve özel amaçları bulunmaktadır.

Spor organizasyonlarının genel amaçları şunlardır:

- Bir kamu hizmeti olarak sağlıklı toplum oluşturmaya katkı sağlamak
- Bireyin spor yoluyla becerilerini sergilemesi ve kendini tanıtmayı sayesinde fırsat eşitliği sağlamak
- Dil, din, ırk, mezhep farklılıklarını gözetmeden tüm insanları eşit kabul ederek evrensel ahlak ilkeleri doğrultusunda spor yapmaları için bireylere gerekli ortamı sağlamak (Görsel 2.4.52)
- Spor branşlarının tanıtımını sağlamak ve toplumda spor yapılmasını yaygınlaştırmak
- Düzenlenen organizasyonu tüm insanların izlemesini sağlayarak spora aktif ve pasif katılım düzeyini artırmak ve sporcu yetiştirmek

Spor organizasyonlarının özel amaçları şunlardır:



Görsel 2.4.50



Görsel 2.4.51



Görsel 2.4.52



Görsel 2.4.53



Görsel 2.4.54

- Organizasyonlardan maddi ve manevi kazanç sağlamak
- Bölgenin ya da ülkenin tanıtımına katkı sağlamak
- Organizasyonların başarı ile gerçekleştirilmesi sayesinde prestij ve saygınlık kazanmak

Spor organizasyonlarının genel ve özel amaçları doğrultusunda organizasyonun düzenlendiği ülkeye ya da bölgeye oldukça fazla katkı sağladığı görülmektedir. Düzenlenen spor organizasyonlarının uluslararası olması daha büyük çalışma alanı ve sorumluluk gerektirdiği için spor organizasyonlarının genel ve özel amaçlarının birçok bölümünü bünyesinde barındırmaktadır. Uluslararası spor organizasyonlarında birçok milletten birey aynı ortamda bulunmakta, birbirleriyle iletişime geçmekte ve kültürlerini paylaşmaktadırlar (Görsel 2.4.53). Bu durum ülkelerin birbirine yaklaşmasında önemli bir etken olarak toplumsal barışın oluşmasına katkı sağlamaktadır. Ülkelerin uluslararası spor organizasyonlarında güçlerini göstermeye çalışması ve birinciliği elde etmek için sergilediği çabalar bu organizasyonların bir politika aracı olarak da kullanıldığının göstergesi olmaktadır. Başka ülkelerden gelen insanlar organizasyonun düzenlendiği ülkedeki şehirleri gezerek turizme katkı sağlamakta ve o ülkeye ekonomik kaynak sağlamaktadır. Organizasyonu düzenleyen ülke yaptığı yatırımlar ve organizasyonu başarı ile yürütmesi sonucunda saygınlık kazanmakta ve prestijini arttırabilmektedir (Görsel 2.4.54). Uluslararası spor organizasyonları ev sahibi ülkeye müsabakalarda ve toplumsal hayat içinde kullanılmak üzere yeni tesislerin kazandırılmasını sağlamaktadır. Organizasyonun düzenlendiği ülkede ya da bölgede istihdam alanları oluşmakta ve işsizlik oranının azalmasına imkân sağlanmaktadır. Bu tarz büyük çaplı organizasyonların yapılabilmesi için organizasyonun o ülkede düzenlenmesine karar veren kuruluş; o ülkenin altyapı, ulaşım, sağlık, konaklama durumları ve ülkedeki rekreasyon alanları gibi pek çok faktöre dikkat etmektedir. Organizasyonların düzenlenmesi bu yapıların inşa edilmesini de sağlayarak toplumun hizmetine sunmaktadır. Ayrıca organizasyonun düzenlenmesi ile birlikte ev sahibi ülkenin spor kültürünün oluşmasına ve bu kültürün gelişmesine katkı sağlanmaktadır. Eğitim bağlamında organizasyonlara bakıldığında okul sporları dikkati çekmektedir. Okula giden nüfu-

sun oldukça fazla olduğu ülkemizde okullarda ve ilde yapılan spor organizasyonlarına katılım önem arz etmektedir. Bu tip organizasyonlar sayesinde öğrencilerin küçük yaşta yetenekleri keşfedilerek onların ülkeye başarı getirecek önemli birer sporcu olmaları sağlanabilir (Görsel 2.4.55). Ayrıca derslerin oluşturduğu stresle spor sayesinde başa çıkması sağlanan öğrencilere psikolojik bir rahatlama sağlamak sportif organizasyonlara katılmanın diğer bir faydasıdır. Bu tarz spor organizasyonlarına katılan öğrenciler katılımın ya da başarının getireceği tanınmışlıkla öz güven sahibi bir birey hâline gelebilir. Organizasyonlara katılım sayesinde öğrencilerin iş birliği içinde çalışma, iletişim kurma, sosyalleşme ve aidiyet duyma becerileri gelişerek daha sağlıklı bir toplum oluşturulabilir. Özellikle beden eğitimi ve spor dersi öğretmenleri okul sporlarına, il içinde ya da il dışında düzenlenen spor organizasyonlarına katılım konusunda öğrencileri desteklemeli ve cesaretlendirmelidir. Böylece gerekli motivasyonu sağlayan öğrenciler, küçük bir okul sporları organizasyonunda elde ettiği şampiyonluktan olimpiyatta altın madalya alabilme başarısına kadar gidecek yolun ilk adımını atacaktır.

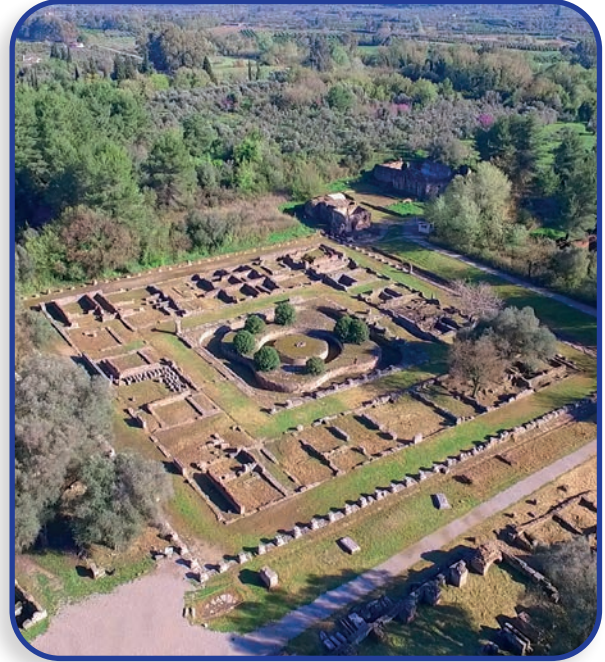
2.4.3.1.2. Olimpiyat Tarihi

a) Antik Yunan Olimpiyatları

Elde edilen verilere göre tarihte en eski olimpiyatların MÖ 776 yılında Yunanistan'ın Olimpia bölgesinde yapıldığı kabul edilmektedir (Görsel 2.4.56). Bu olimpiyata ilk değil de en eski olimpiyat denilmesinin sebebi ulaşılan yazılı kaynakların en son bu tarihe dayanmasıdır. Olimpia bölgesinde yapılan kazılarda bu yörede daha önceden olimpiyatların düzenlenmiş olabileceğine dair bilgilere ulaşıldığı için kesin bir ifade kullanılmaktan kaçınılmaktadır. Günümüzdeki spor hareketlerine benzer fiziksel aktivitelerin ilk defa Sümer, Mısır ve Mezopotamya uygarlıklarında görülmesi olimpiyat oyunlarının bu uygarlıklardan etkileneğine sebep olmuştur. Olimpiyatlarla ilgili elde edilen bilgilerde sadece kazanan sporcuların ismine ulaşılması, kaybeden sporcuların dikkate alınmadığını göstermektedir.



Görsel 2.4.55



Görsel 2.4.56



Görsel 2.4.57



Görsel 2.4.58

Oimpia kelimesinin kökeninde birçok tanrının bulunduğu Yunan mitolojisinin yattığı görülmektedir. Antik Yunan mitolojisine göre tanrı ve tanrıçalar insanların ayaklarının değmediği dağın zirvesindeki saraylarda yaşamaktadır. Sarayların bulunduğu bu dağa ise Olimpia denmektedir. Olimpiyat oyunlarının temelinde Tanrı Zeus'a adanmışlık yer almaktadır. Buradan da anlaşılacağı gibi Antik Yunan Olimpiyatları dinî inanışları referans alarak başlamıştır. Oyunlar dinî inanışları temele aldığı için oyunlara katılan sporcuların sabıkalı olmaması gerekmektedir. Oyunlarda suç işleyen bireylerin yarışmasına izin verilmezdi. Ayrıca sporcuların yarışmalara katılmaları için sadece suç işlememeleri değil, aynı zamanda katıksız Yunan vatandaşı olması gerekirdi. Antik Yunan Olimpiyatları'nın düzenleneceği zamanda devletler arasındaki çatışmalar durdurulur ve kan dökülmesi yasaklanırdı. Bu noktada oyunların toplumsal barışa ve huzura katkı sağladığı da görülmektedir. Olimpiyat oyunları ilk düzenlenmeye başladığında sekiz yılda bir yapılırken daha sonraları ise dört yılda bir düzenlenirdi. Sürenin bu şekilde belirlenmesinin sebebi Antik Yunan'da ölen insanların ruhlarının sekiz yıl sonra bedenlerine döneceğine dair bir inanışın bulunmasıydı. İlk zamanlarda bir gün içerisinde sınırlı branşta olimpiyat oyunu yapılırken zamanla beş güne kadar oyunların süresi uzatılmıştır. Antik olimpiyat oyunlarında kazanan ödül olarak Zeus'a adanmış zeytin ağacının dallarından örülü bir taç verilirdi (Görsel 2.4.57). Antik olimpiyatların temelinde inanç yer aldığı için Zeus'a adanmış zeytin ağacının dalları kutsal olarak görülürdü. Bu sebeple maddi kazanç getirecek ödülünden çok manevi değeri olan kutsal zeytin ağacının dalları sporcular için daha çok önem taşımaktaydı. Antik Yunan Olimpiyatları yalnızca Yunanlılar için yapıldı. Oyunlara esir, yabancı asker ya da kadınlar katılamazdı; kadınlar seyirci olarak dahi oyunlara katılamazdı. Kuralları çiğneyen kişiler yüksek bir dağın tepesinden atılarak ölüm ile cezalandırılırdı. Sporcular oyunlara katılmak için bir ay önceden gelir ve oyunlar sırasında çıplak yarışlardı (Görsel 2.4.58). Güneşten rahatsız olmamak adına çıplak sporcular vücutlarına zeytinyağı sürerlerdi. Antik Yunan Olimpiyatları, MS 393 yılında Roma İmparatoru I. Theodosius (Tiyodosyüs) tarafından Zeus adına yapılan Antik Yunan Olimpiyatlarının Hristiyanlık inancının önüne geçtiği düşünülerek

yasaklanmıştır. Ayrıca kilisenin bedensel aktiviteleri şeytan işi olarak görmesi de oyunların yasaklanmasının diğer bir sebebi olmuştur.

b) Modern Olimpiyatlar

MS 393 yılından 1896 yılına kadar olimpiyatlar yarı unutulmuş bir durumda 1503 yıllık bir dönem geçirmiştir. 1896 yılında Baron Pierre de Coubertin, modern olimpiyatların başlamasını sağlayan isim olmuştur. Coubertin 1863 yılında Paris'te doğmuş ve daha sonra bir dönem İngiltere'de eğitim almıştır. Coubertin İngiltere'de gençlerin spor sayesinde kötü alışkanlıklardan uzak durduğunu, daha sağlıklı ve mutlu bireyler olduğunu görünce Fransa'da da sporun etkin olarak eğitimde ve toplumsal hayatta kullanılmasını istemiştir. Bu sebeple olimpiyatları kullanmak isteyen Coubertin, Sorborne Üniversitesinde yaptığı bir konuşmada olimpiyatların tekrar hayata geçirilmesi gerektiğini önemle vurgulamıştır. Fikrini kabul ettiren Coubertin olimpiyatlarla ilgili dört önemli karar alınmasını sağlamıştır:

- Modern olimpiyat oyunları, toplantıya katılan delegelerin ülkelerinde sırayla her dört senede bir yapılmalıdır.
- Modern olimpiyat oyunlarının organizasyonu ve yönetimi için milletlerarası olimpiyat komitesi kurulmalıdır.
- Kurulacak milletlerarası olimpiyat komitesinin başkanı Baron Pierre de Coubertin olmalıdır.
- Modern olimpiyatlar ilk kez Yunanistan'da yapılmalıdır.

Yunan Hükûmeti modern olimpiyatların ilkinin kendi ülkelerinde yapılmasına başta karşı çıkmıştır. Ancak daha sonra olimpiyatların ekonomik getirisinin fazla olması ve ülkenin reklamının yapılmasındaki yararı görünce her yıl olimpiyatların kendi ülkelerinde düzenlenmesini istemiştir.

Olimpiyat oyunlarına özgü bazı değer ve ifadeler bulunmaktadır. Olimpiyat oyunlarında mükemmellik, saygı ve arkadaşlık gibi üç önemli değer olimpik değer olarak kabul edilmektedir. Olimpik değerlerden mükemmellik, aynı zamanda olimpik slogan ile özdeşleşmekte ve sporcuyla en iyiye ulaşması konusunda cesaretlendirmektedir. Olimpik meşale farklı toplum ve kültürden insanla-

rın arkadaşlığını ifade ederken halkalar ise farklı kıtalardan insanları fark gözetmeksizin bir araya getirdiği için saygı ile özdeşleşmektedir. Olimpiyat oyunlarının simgeleşmiş sloganı ise citius (sitius, daha hızlı), altius (daha yüksek), fortius (daha güçlü) sözcükleri olarak bilinmektedir. Ayrıca olimpiyatların kimliğini yansıtan simge ve semboller de bulunmaktadır. Bu simge ve semboller; olimpiyat sloganı (citius, altius, fortius), olimpiyat bayrağı, olimpiyat yemini, olimpiyat meşalesi, olimpiyat maddesi, olimpiyat maskotu ve olimpiyat puludur.

Olimpiyat Bayrağı: Beyaz zemin üzerine iç içe geçmiş dünyanın beş kıtasını dostluk ve sevgi duyguları içinde birbirine bağlamayı simgeleyen halkalardan oluşmaktadır (Görsel 2.4.59). IOC bu beş rengin olimpiyat oyunlarına katılan üye ülkelerin bayrak renklerini simgelediğini açıklamıştır. Olimpiyat bayrağı ilk kez 1913 yılında genel kurulda kabul edilmiş ve ilk kez 1920 Anvers Olimpiyat Oyunları'nda dalgalanmaya başlamıştır.

Olimpiyat Yemini: Olimpiyat oyunlarının açılışı sırasında oyunlara katılan bütün sporcular olim-



Görsel 2.4.59



Görsel 2.4.60



Görsel 2.4.61

piyat yemini etmektedir. Bu yemini organizatör ülkenin tanınan bir sporcusu bütün sporcular adına eder. Yemin şu şekildedir: “Olimpiyat oyunlarında ülkemizin şerefi ve sporun zaferi için kurallara uyarak dürüst yarışacağımıza ve gerçek sportmenlik ruhu içinde mücadele edeceğimize ant içeriz.” Olimpiyat yemini ilk kez 1920 Anvers Olimpiyat Oyunları’nda Belçikalı ünlü eskrimci Victor Boin (Viktir Bon) tarafından edilmiştir.

Olimpiyat Meşalesi: Olimpiyat meşalesi Yunanistan’ın Oлимп Dağı’nda güneş ışığından dev mercekler aracılığıyla tutuşturulmaktadır. Meşale olimpiyat oyunlarının yapılacağı ülkeye o ülkenin atletleri tarafından elden ele taşınarak götürülmekte ve stadyumdaki dev meşale bu meşale sayesinde tutuşturulmaktadır (Görsel 2.4.60). Açılış töreninde yanan meşale oyunlar bitene kadar söndürülmemektedir. Olimpiyat meşalesi ilk kez 1936 Berlin Olimpiyatları’nda yakılmıştır.

Olimpiyat Madalyası: Olimpiyat oyunlarında birinciliği elde eden sporculara altın, ikinciliği elde edenlere gümüş ve üçüncü olan sporculara ise bronz madalya verilmektedir. Altın ve gümüş, madalyalara kaplama olmaktadır. Madalyaların bir yüzünde zafer tanrıçası olarak kabul edilen Nike’in (Nayk) kabartması yer alırken diğer yüzünde olimpiyatı düzenleyen ülkenin amblemi bulunmaktadır (Görsel 2.4.61).

2.4.3.1.3. Olimpiyat Oyunları ve Spor Organizasyonlarının Etkileri

Olimpiyatlar ülkelerin birbirlerine yakınlaşmasını, reklamlarını yapmasını, saygınlık kazanmasını sağlamakta ayrıca ülkeler olimpiyatları bir propaganda aracı olarak da kullanmaktadır. Genel anlamdaki gücünü spor alanında da hissettirmeye çalışan ülkeler olimpiyatları bir araç olarak kullanmaktadır. Bunun için özel olarak sporcuların yetiştirilmesine büyük önem vermektedir. Olimpiyat oyunları; bu oyunları düzenleyen ülkeler açısından sosyal, ekonomik ve siyasi birçok alanda fayda sağlamaktadır. Olimpiyat oyunlarının ev sahibi ülkelere kentsel dönüşüm için hızlandırıcı rol oynama, küresel platformda marka şehir olmayı sağlama, uluslararası turist sayısını artırma, istihdam imkânını artırma,

ekonomik getirileri yükseltme, spor bilinci oluşturma gibi katkıları görülmektedir (Görsel 2.4.62). Olimpiyatlara ev sahipliği yapan ülkeler spor tesislerinin ve çok amaçlı tesislerin yapılması, ulaşım ağının yenilenmesi ve geliştirilmesi, altyapı sistemlerinin yenilenmesi gibi olanakları sağlar. Olimpiyat oyunları turizmin canlandırılmasında önemli bir faktör olarak göze çarpmaktadır. Olimpiyat oyunları sayesinde ülkenin reklamının yapılması turizmin canlanmasında ve ülkenin ekonomisinin hareketlenmesinde önemli bir etkiye sahiptir. Olimpiyatlar sayesinde otellerdeki doluluk oranı artmakta ve ülkenin turistik yerlerinde canlılık yaşanmaktadır. Olimpiyat oyunları sayesinde kentsel dönüşüm projesi ile birçok istihdam alanı oluşmaktadır. Yeni tesislerin, ulaşım ağının ve altyapının yenilenmesi sürecinde insan gücüne ihtiyaç duyulmaktadır (Görsel 2.4.63). Olimpiyat oyunlarının sağladığı çeşitli faydaların yanında spor bilincinin oluşması, ev sahibi ülkenin gelecekteki spor kültürü ve spordaki başarısı için oldukça önemlidir. Olimpiyat oyunları sadece bir spor etkinliği değil, aynı zamanda bir yaşam felsefesidir. Bu sebeple olimpiyatlardan bahsederken olimpizm ve olimpik hareket kavramlarına da değinmek yerinde olacaktır.

Olimpizm: Beden becerisiyle insan aklının ve kişiliğinin gelişmesini hedefleyen, insanı tüm yönleriyle geliştirmeyi amaçlayan bir yaşam felsefesi olarak görülmektedir. Olimpizm, sporu kültür ve eğitim ile kaynaştırarak evrensel ahlak ilkelerine saygılı bir yaşam biçimi oluşturmayı hedeflemektedir. Uluslararası barış ve anlayışın gelişmesine yardım edecek bir araç olarak görülmesi ve tüm dünyada iyiye ulaşmada sosyal bir güç olarak kullanılması olimpizmin önemi olarak belirtilmektedir. Olimpizm bireyin kişisel gelişimine katkı sağlayıp öz disiplin, cesaret, azim, kendi kendini yönlendirme ve öz güven gibi özelliklerinin gelişimini sağlamaktadır.

Olimpik Hareket: Gençliğin spor aracılığı ile sportif erdeme ulaştırılması, daha iyi bir toplum yaratılması ve dünya barışına katkı sunulmasını amaç edinen anlayıştır. Olimpik hareket, olimpik antlaşmayı rehber kabul eden sporcuları ve diğer kişileri, en yüksek otorite olarak kabul edilen Uluslararası Olimpiyat Komitesi'nin çatısı altında toplamayı sağlamaktadır. Olimpik hareketin uluslararası olimpiyat komitesi, millî olimpiyat komiteleri ve uluslararası spor federasyonları olmak üzere üç ana bileşeni bulunmaktadır.



Görsel 2.4.62



Görsel 2.4.63

Sınama

- Öğrencilere “İlk olimpiyat oyunları hangi ülkede düzenlenmiştir?” sorusunu sorunuz ve öğrencilerin bu konu hakkında bildiklerini açıklamasını isteyiniz.



2.4.4. ENGELLİLER VE SPOR

2.4.4.1. Engelli Kavramı ve Spor

Neler Öğretilecek?

- 12.2.4.4.1. Engelli kavramını açıklar.
- 12.2.4.4.2. Engelli sporu kavramını açıklar.

Öğrencileri Derse Hazırlama

Öğrencilerinize “Engellilerin spora katılmaları için hangi imkânlar sağlanmalıdır?” sorusunu sorunuz.

Spor ve Hayat

Aşağıdaki metni öğrencilerinize okuyunuz. Öğrencilerinizin metin hakkındaki fikirlerini alınız.

Beytullah EROĞLU (1995, TÜRKİYE)

Kolları olmadan dünyaya gelen Eroğlu doktorların tavsiyesi üzerine vücudunun gelişmesi amacıyla altı yaşında yüzme sporuna başlamıştır. Yüzme sporuna başladıktan dört yıl sonra ilk yarışını kazanan paralimpik yüzme sporcusu 2010 yılında Paralimpik Millî Takımı'na seçilmiştir. 2011 yılında Berlin'de düzenlenen Avrupa Şampiyonası'nda 50 metre kelebekte altın, 200 metre karışıkta ise gümüş madalya alma başarısını göstermiştir. 2015 yılında Bedensel Engelliler Yüzme Şampiyonası'nda 50 metre sırtüstünde dünya üçüncüsü olmuştur. Bundan iki yıl sonra 2017 yılında Meksika'nın Mexico City (Meksiko Siti) şehrinde düzenlenen Paralimpik Dünya Yüzme Şampiyonası'nda 50 metre kelebek yarışında 38,35 saniyelik derecesiyle altın madalya almış ve Türkiye'ye yüzme branşındaki ilk dünya şampiyonluğunu getirmiştir.

2.4.4.1.1. Engelli Kavramı

İnsanlık var olduğu süreç boyunca farklı etkenlerden dolayı fiziksel, ruhsal, psikolojik ve sosyal yönden ihtiyaçlarını karşılama noktasında yetersizlikler yaşamıştır. Bu yetersizlikler bireyin hayatını olumsuz yönde etkileyecek ve bireyi kısıtlayacak bir durumda olduğunda engel ya da özür durumu söz konusu olmaktadır. Bozukluk ya da yetersizliğe rağmen birey toplumsal hayat içinde sosyal, fiziksel, ruhsal ya da psikolojik açıdan hayatın gerektirdiği rolleri yapabildiği ölçüde yerine getirebilmektedir. Bu sebeple engel durumundan bahsedilebilmesi için kişinin hayatını devam ettirecek becerilerinin ne kadarının kısıtlı olduğunun bilinmesi gereklidir. Dünya Sağlık Örgütü (WHO) engelliliği; bozukluk (noksanlık), yetersizlik (sakatlık) ve engel (özür) gibi farklı kavramlarla ifade etmektedir.

Bozukluk: Anatomik, fizyolojik ve psikolojik yapı ve fonksiyonlardaki geçici veya kalıcı kaybı ifade etmektedir (Görsel 2.4.64).

Yetersizlik: Bireyin normal olarak kabul edilen sınırlar içinde aktivite veya performansının kısıtlanması ya da yapılamamasını ifade etmektedir (Görsel 2.4.65).

Engel: Yaş, cinsiyet, kültürel ya da sosyal etmenlere bağlı olarak kişiden beklenen rollerin kısıtlanması ya da yerine getirilmesini engelleyen dezavantajlı bir durumun oluşmasını ifade etmektedir. Engelli bireyler farklı alanlardaki yetersizliklerden dolayı sınıflandırılmıştır. Fiziksel, zihinsel, görme ve işitme alanlarındaki yetersizlikler bireylerin ihtiyaçlarını da farklılaştırmaktadır. Daha kaliteli eğitim verilmesi, ihtiyaçların karşılanması için daha iyi çözümler üretilebilmesi amacıyla engelliler engel durumlarına göre sınıflandırılmıştır. Ülkemizde Özel Eğitim Hizmetleri Yönetmeliği'ne göre özel gereksinimi olan bireyler engel ve özür durumlarına göre şu şekilde sınıflandırılmıştır:

- Zihinsel yetersizlik (hafif, orta ağır, çok ağır)
- İşitme yetersizliği
- Görme yetersizliği
- Fiziksel yetersizlik
- Sinir sisteminin zedelenmesi ile ortaya çıkan yetersizlik
- Dil ve konuşma güçlüğü
- Özel öğrenme güçlüğü
- Birden fazla alanda yetersizlik



Görsel 2.4.64



Görsel 2.4.65

Zekâ Engeli Düzey ve Dereceleri

Tablo 2.4.1

IQ Düzeyleri	Zekâ Engeli Derecesi
20-25'in altında	Çok Ağır Zekâ Engeli
20-25 ile 35-40 arası	Ağır Zekâ Engeli
35-40 ile 50-55	Orta Zekâ Engeli
50-55 ile 70 arası	Hafif Zekâ Engeli



Görsel 2.4.66

Öğrencilerinize “Engelli bireylere karşı hangi sorumluluklarınız bulunmaktadır?” sorusunu sorunuz. Öğrencilerinizle engellilere karşı bulunması gereken sorumluluk, sabır ve adalet duygularının önemini konuşunuz.

- Duygusal uyum güçlüğü
- Süreğen hastalık
- Otizm
- Sosyal uyum güçlüğü
- Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu
- Üstün veya özel yetenek

a) Zihinsel Engelli Bireyler

Zihinsel engel, bireyin gelişim dönemi içinde akranlarının genel olarak yapabildiği zihinsel işlevleri önemli derecede normalin altında yapabilmesi durumudur. Ayrıca uyum sağlayıcı ve beceri gerektiren alanların (ev yaşamı, öz bakım, iletişim, sosyal beceriler, sağlık ve güvenlik, akademik beceriler, boş zamanları değerlendirme ve iş, toplum hizmetlerinden yararlanma gibi) iki ya da daha fazlasında sınırlılık ya da yetersizlik gösterilmesi bireyin zihinsel engeli olabileceğine dair belirtilerdir. Dünya Sağlık Örgütü, zekâ engellileri IQ düzeyleri ve zekâ engeli derecelerine göre dört grupta sınıflandırmıştır. Zekâ bölümü (Intelligence Quotient, IQ) zekâ yaşı ile takvim yaşı arasındaki oran olarak tanımlanmaktadır. Hafif zihinsel engelli bireyler eğitilebilir, toplumda bağımsız bir şekilde yaşayabilir ve sosyal olarak uyumludur. Orta düzeyde zihinsel engeli bulunan bireyler okul öncesi dönemde konuşmayı ve iletişim kurmayı öğrenebilmektedir. Öğrenme kapasiteleri az olan bu bireyler sosyal kuralları fark etmekte zorlanmaktadır. Ağır zekâ engeline sahip olan bireylerin okul öncesi dönemde motor gelişimleri zayıf, sözel iletişimleri azdır ya da hiç olmamaktadır. Öz bakım becerileri çok zayıf bir düzeyde gelişmiştir ve hayatları boyunca diğer bireylere bağımlı olarak yaşamaktadır. Çok ağır zekâ engeline sahip bireylerin motor alandaki gelişimleri oldukça zayıf ve ifadeleri çok sınırlıdır (Tablo 2.4.1). Zihinsel engeli olan bireyler genel olarak dikkat problemleri ve öğrenme güçlüğü yaşamaktadır. Zihinsel engelli bireyler daha fazla uyarılmaya ihtiyaç duymaktadır (Görsel 2.4.66). Bu bireyler somut kavramları öğrenmede soyut kavramları öğrenmeye göre daha başarılıdır. Sosyal gelişim özellikleri olarak içine kapanık, zayıf iletişim becerilerine sahip ve çekingendirler. Motor gelişimi açısından bakıldığında bu bireylerde karmaşık becerilerin öğrenilmesi zorlaşmakta ve hareketlerdeki koordinasyon düzeyi arttıkça hareketin yapılabilme olasılığı düşmektedir.

Zihinsel engelli bireylerden beden eğitimi ve

spor dersinde verim alabilmek için bazı durumlara dikkat etmek gerekmektedir. Akranlarından geride olan ve öğrenme zorluğu çeken bireylerden diğer arkadaşlarının gösterdiği performansı beklemek doğru olmayacaktır. Bunun için zihinsel engeli olan bireylerin öğrenmelerini gerçekleştirebilmek için farklı öğretim yöntem ve tekniklerinden yararlanılabilir.

- Fiziksel etkinlikler belirlenirken bireysel farklılıklar dikkate alınmalıdır. Böylece her seviyeye uygun beceri seviyeleri belirlenir ve bütün katılımcıların başarı duygusunu tatması sağlanır.
- Fiziksel etkinlikler zihinsel engeli olan bireylerin ilgi ve ihtiyaçları da dikkate alınarak planlanmalıdır.
- Gerçekleştirecek etkinliklerde engeli olan bireylerin de ulaşabileceği hedefler belirlenmelidir. Böylece engelli bireylerin de yetenek düzeylerinin pekiştirilmesi sağlanır.
- Etkinlikler bireysel olarak değil, grup olarak planlanmalıdır. Bu sayede bireylerin grup içinde hareket etmesi, sosyalleşmesi ve takım ruhuna sahip olması sağlanır (Görsel 2.4.67).
- Planlanan fiziksel etkinlikler sırasında güvenlik önlemlerinin alınmasına dikkat edilmelidir.
- Aktivitelerin gerçekleştirilmesinde “fiziksel yardım” yönteminin kullanılması engellilerin hareketleri daha iyi yapmasını sağlayacaktır. El ile yönlendirme, ağır zihinsel engele sahip bireyler ve küçük çocukların hareketleri daha iyi yapabilmeleri ve öz güven kazanmaları için önemlidir.



Görsel 2.4.67

İşitme Engeli Düzey ve Dereceleri

Tablo 2.4.2

Desibel Miktarı	İşitme Engeli Derecesi
20-40 arası	Hafif Derece İşitme Engeli
40-70 arası	Orta Derece İşitme Engeli
70-92 arası	İleri Derece İşitme Engeli
92 ve üzeri	Çok İleri Derece İşitme Engeli

b) İşitme Engelli Bireyler

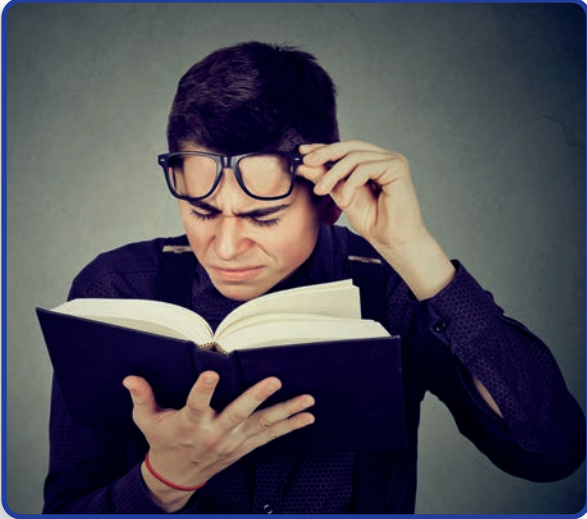
İşitme engeli, işitme duyarlılığının kısmen ya da tamamen kaybedilmesi ve buna bağlı olarak dili kullanma ve iletişim kurmada güçlüklerin yaşanması olarak tanımlanmaktadır (Görsel 2.4.68). İşitme engeli, işitsel bilgiyi anlamada yetersizlik yaşandığını göstermektedir. İşitme kaybının miktarı ve kalıntısı desibel (dB) düzeyine göre ifade edilmektedir. Desibel dikkate alınarak bireyler işitme derecelerine göre sınıflandırılmıştır (Tablo 2.4.2). Ses tonunda hata, kimin konuştuğunu anlamada yetersizlik, başı bir yana dönük tutmak ve dengeyi sürdürmede zorluk işitme kaybının belirtileri olarak gösterilebilir.



Görsel 2.4.68



Görsel 2.4.69



Görsel 2.4.70

İşitme yetersizliği ya da engeli olan bireylerin bilişsel gelişim özellikleri incelendiğinde bu bireylerin dili kullanmada güçlük yaşadığı görülmektedir. Dili kullanmadaki zorluk bireylerin okuma başarılarını da etkilemektedir. Dili kullanma becerilerinin zor olması sebebiyle bu bireyler iletişim kurmak için işaret dilini geliştirmiştir (Görsel 2.4.69). İşitme yetersizliğine ya da engeline sahip bireylerin sosyal gelişim özellikleri dikkate alındığında sosyalleşme konusunda bu bireylerin problem yaşadığı görülmektedir. İşitme engelli bireyler, iletişim yönündeki problemler sebebiyle arkadaşlarıyla anlaşma konusunda problem yaşayabilmektedir. Bu durum bireyin benlik bütünlüğünü ve benlik saygısını olumsuz etkilemektedir. Motor gelişimi açısından değerlendirildiğinde işitme yetersizliği ya da engeli bulunan bireyler, iç kulaktaki yarım daire kanallarının zarar görmesi sebebiyle denge problemi yaşamaktadır. Yaşanan denge problemi bireylerin hareketleri tam anlamıyla doğru yapamamasına sebep olabilmektedir. Bu bireyler fiziksel uygunluk açısından akranları ile aralarında pek fark olmamasına rağmen fiziksel aktivitelerdeki becerilerin gerçekleştirilmesinde eksiklik yaşayabilmektedir. Beden eğitimi ve spor derslerinde bireylere başarıma hissinin tattırılması; bireylerin fiziksel ve sosyal gelişimlerini destekleyecek ayrıca motor beceri, el-göz koordinasyonu gibi alanlarını geliştirecektir.

c) Görme Engelli Bireyler

Görme engeli, görme duyusundan yoksun olmayı ifade etmektedir. Görme engeli, görme keskinliği ve görme alanının ölçümüne dayanmaktadır. Görme keskinliği, belli bir mesafeden görebilme ve ayrıntıları fark edebilme yeteneğidir (Görsel 2.4.70). Görme keskinliği genellikle sembol, sayı ve harflerin 50 cm uzaklıktan okunmasıyla ölçülmektedir. Görme engeli yaşayan bireyler için beden eğitimi ve spor dersi programlarında dokunsal ve işitsel öğeler ağırlıklı olarak kullanılmalıdır. Görme engeline sahip bireyler; okuma yeteneklerine, düzeltmeler yapıldıktan sonra görme yeteneklerine ve spor yarışmalarındaki görme kayıplarına göre farklı şekillerde sınıflandırılabilir. Spor yarışmalarında yapılan görme sınıflandırmalarına bakıldığında görme engeli yaşayan bireylerin üç grupta (B1, B2, B3) sınıflandırıldığı görülmektedir.

B1 Derece: Bu görme engeli sınıfında bulunana bireyler hiçbir şekilde görme yeteneğine sahip değildir. Işık algısına sahip olabilirler ancak herhangi bir mesafeden gösterilen simgelerin şeklini tanıyamazlar.

B2 Derece: Simgelerin şeklini algılayabilirler ancak görme keskinliği 20/600'den daha iyi olmamaktadır. Görme açıları 5 dereceden daha az düzeydedir.

B3 Derece: Görme gücü 20/600 ve 60/606 arasında olmaktadır. Görme açıları ise 5 ile 20 derece arasındadır.

Görme engeli olan bireylerin bilişsel gelişimleri incelendiğinde bu bireylerin öğrenme konusunda gerilik yaşadığı görülmektedir. Öğrenme ve akılda kalıcılık açısından görme yeteneğinin önemi düşünüldüğünde bilgilerin öğrenilmesinde de sorunlar yaşandığı bilinmektedir. Sosyal gelişim alanında bu bireyler içine kapanık, öz güveni düşük ve kaygılı olabilmektedir. Ayrıca görme engeli olan bireyler ürkek ve bağımlı davranışlar sergileyebilir. Bunun sebebi olarak ailelerin aşırı koruyucu tutum sergilemeleri gösterilebilir. Fiziksel gelişim alanı dikkate alındığında bireyin özgür bir şekilde hareket edememesinden dolayı hareket becerisi pek fazla gelişmemektedir. Engelli bireylerin motor becerilerini arttırmak için yetenekleri keşfedilmeli, sevdiği fiziksel etkinlikler belirlenmeli, bu bireylere başarı duygusu hissettirilmeli, aşırı koruyucu tutumdan kaçınılmalı ve bireylerin bağımsız hareket etmesi sağlanmalıdır (Görsel 2.4.71).

ç) Fiziksel Engelli Bireyler

Çeşitli sebeplere bağlı olarak iskelet, kas ve sinir sistemindeki bozukluklar sonucunda bedensel yeteneklerde oluşan kayıplar fiziksel engel olarak ifade edilmektedir (Görsel 2.4.72). Bir ya da birden fazla engele sahip olunabilmesi söz konusudur. Engel sayısı arttıkça bireylerin fiziksel etkinliklere katılma durumu da o kadar sınırlı olmaktadır. Fiziksel engel durumuna genel olarak genetik bozukluklar, bulaşıcı hastalıklar, oksijen yetmezliği, ateşli rahatsızlıklar, kazalar ve zehirlenmeler sebep olmaktadır. Fiziksel engelli bireylerin engel durumları; kalp-dolaşım rahatsızlıkları, sinir kas sınırlılıkları ve kas-iskelet bozuklukları şeklinde sınıflandırılmaktadır.

Uygulama Zamanı

Öğrencileri üçerli gruplara ayırınız. İki grubun belirlenen oyun alanında karşılıklı kalelere gözleri kapalı bir şekilde yan yana dizilmesini sağlayınız. Ses çıkaran zilli bir top alınız. Yazı tura atışı yaparak kazanan takıma kale ya da topu seçme hakkı sağlayınız. Atışların el ile yapılacağını belirterek oyunu başlatınız. Atış yapıldığında toptan çıkan çığırak sesine göre öğrencilerin gol olmasını önlemek için topu yakalamaya çalışmalarını söyleyiniz. Atışları sırayla yaptırarak her öğrencinin atış yapması sağlayınız. Beş dakika içinde en fazla gol atan takımı oyunun galibi ilan ediniz. Beraberlik durumunda oyunu devam ettirerek galibi belirleyiniz.

✓ Bu uygulamanın amacı öğrencilerin kuvvet, hareket yeteneği, vücut farkındalığı, işitsel dikkat ve konsantrasyon gibi özelliklerinin gelişmesini sağlamaktır.



Görsel 2.4.71



Görsel 2.4.72



Görsel 2.4.73



Görsel 2.4.74



Görsel 2.4.75

Fiziksel engelli bireylerin motor gelişimlerine bakıldığında koordinasyon sağlamada problemler yaşadıkları görülmektedir. Fiziksel engele sahip kişiler pasif kalarak etkinliklerden uzak durmayı tercih etmektedir. Kas gelişimleri yetersiz olan bireylere farklı etkinlikler yaptırılarak hareket sınırlılığı azaltılabilir. Örneğin, bireyin büyük bir topu tutup herhangi bir yere fırlatması sağlanabilir (Görsel 2.4.73) ya da bireylere el ve parmak jimnastikleri yaptırılabilir. Kişinin bilişsel gelişim alanında merkezî sinir sisteminden dolayı bir engel durumu oluştuysa kişi öğrenmede güçlük yaşayabilir. Sosyal gelişim açısından ise fiziksel engele sahip bireylerde kaygı ve içine kapanıklık görülebilmektedir.

d) Otizm

Özel Eğitim Hizmetleri Yönetmeliği otistik bireyi; sosyal etkileşim, sözel ve sözel olmayan iletişim, ilgi ve etkinliklerde sınırlılığı erken çocukluk döneminde ortaya çıkan ve bu sebeple özel eğitime veya desteğe ihtiyaç duyan bireyler olarak ifade etmektedir (Görsel 2.4.74). Otizmin sebebi tam olarak bilinmemekle birlikte beyinsel işlevlerdeki bozukluktan meydana geldiği düşünülmektedir. Otizm erken yaşlarda başlayan ve yaşam boyu devam eden bir rahatsızlıktır. Otistik bir çocuğun tipik özellikleri şunlardır:

- İnsanlarla yakın olmaktan ve fiziksel temastan hoşlanmazlar.
- İnsanlarla göz göze gelmekten kaçınırlar.
- İnsanlara karşı ilgisizdirler ve insanlarla ilişki kurmaktan kaçınırlar.
- Yerinde sürekli sallanma, kendi etrafında dönme gibi davranışlar sergilerler.

Otistik bireylerin motor gelişimleri, gerçekleştirilen fiziksel etkinliklere düzenli katılımları ile normal ya da normale yakın olabilmektedir (Görsel 2.4.75). Katılacakları sportif etkinlikler ile fiziksel uygunluk seviyeleri artırılabilir. Otistik bireylerin sportif etkinliklere katılmaları bu bireylerin sosyalleşmesini, toplumsallaşmasını ve ruhsal olarak daha mutlu hissetmelerini sağlayacaktır. Otistik bireylerin de katılabileceği etkinlikler düzenlemek, onlara başarma hissini tattırmak bu bireylerin öz güvenlerinin gelişimi yönünde oldukça faydalı olacaktır.

2.4.4.1.2. Engelli Bireyler İçin Beden Eğitimi ve Spor

İnsan, engelli olsun ya da olmasın doğduğu andan itibaren yaşamın belirtisi olan hareket eylemini gerçekleştirmektedir. Hayat boyu devam eden bu süreçte bireyler hareket etmeleri sayesinde sağlıklı kalabilmektedir. Bireyin düzenli olarak hareket etmesi sadece fiziksel olarak değil, ruhsal sağlık için de oldukça önemlidir. Fiziksel etkinliklere katılan bireyler sosyalleşmekte, yeni arkadaşlık bağları oluşturmaktadır ve farklı insanlarla iletişim kurmaktadır. İnsanlar yaptıkları fiziksel etkinlikler ile ruhsal açıdan stresten uzaklaşmakta ve kendilerini daha rahat hissetmektedir. Bu sebeple beden eğitimi ve sporun sağladığı faydalar her birey için ortak amaçlar taşımaktadır. Ancak farklı sebeplerle özel eğitime ihtiyaç duyan bireylerde beden eğitimi ve spor normal bireylere göre daha fazla öneme sahiptir. Engelli bireyler için beden eğitimi ve spor; fiziksel ve ruhsal sağlığa katkı açısından oldukça önemlidir. Engelli bireylerin spora katılmaları kas ve kemik yapısının güçlenmesini sağlamakla birlikte dayanıklılık seviyesinin artmasına da etki etmektedir. Ruhsal sağlık açısından ise sınırlılıklarından dolayı içine kapanan ve kendini yalnız hisseden birey spor sayesinde kabuğunu kırmakta ve yalnızlığını aşabilmektedir. Engelli birey, katıldığı sportif etkinliklerde akranlarıyla birlikte aynı amaç için heyecanlanmakta ve çaba göstermektedir (Görsel 2.4.76). Takımı kazandığında hep birlikte sevinmekte ve kaybettiğinde hep birlikte üzülmemektedir (Görsel 2.4.77). Akranlarıyla farklı olduğunu düşünen birey spor sayesinde arkadaş olduğunu hissedebilmektedir. Sınırlılığı olan bireyler spor sayesinde aidiyet duygusunu yaşamakta ve kendini bir gruba adanmaktadır. Spor bireylerin engeli ile başa çıkmasını öğretmekte, olumlu benlik algısını geliştirmekte ve bireyin kendisine güven duymasını sağlamaktadır. Engelli birey katıldığı sportif etkinlikler sayesinde arkadaşlarıyla paylaşımda bulunmakta, bireyin hayata bağlılığı artmakta ve olumlu kişilik özelliklerinin gelişimi sağlamaktadır. Bu sebeple toplumun birlikte olması, kaynaşması, millî ve manevî değerlerin kazanılması ve sınırlılıkları olan bireylere hayata tutunmalarını sağlayacak umut ışığı olması sebebiyle spor hayatın merkezinde yer almalıdır.



Görsel 2.4.76



Görsel 2.4.77



Görsel 2.4.78



Görsel 2.4.79

2.4.4.1.3. Engelli Bireyler İçin Spor Organizasyonları

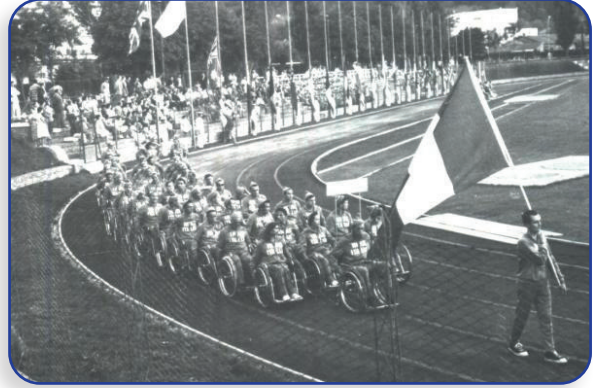
Engelli bireylerin sosyalleşmeleri, toplumla kaynaşmaları, kendilerini ifade edebilmeleri ve yeteneklerini sergileyebilmeleri için çeşitli spor organizasyonları düzenlenmektedir (Görsel 2.4.78). Düzenlenen spor organizasyonları ile dünyanın farklı bölgelerinden gelen engelli bireyler tanışmakta, kaynaşmakta ve kültürlerini paylaşmaktadır. Uluslararası organizasyonların düzenlenmesi ülkelerde engellilere yönelik birçok spor federasyonunun kurulmasını sağlamıştır. Dünyada engelliler için düzenlenen uluslararası birçok spor organizasyonu bulunmaktadır:

- Uluslararası Stoke Mandeville Tekerlekli Sandalye Spor Federasyonu
- Uluslararası Görmezler Birliği (IBSA)
- Uluslararası Zihinsel Engelliler Spor Federasyonu (INAS FMH)
- Uluslararası Zihinsel Engelliler Özel Olimpiyat Organizasyonu (Special Olympics)
- Uluslararası Paralimpik Komitesi (IPC)
- Uluslararası Tekerlekli Sandalye Tenis Federasyonu (IWTF)
- Uluslararası Tekerlekli Sandalye Basketbol Federasyonu (IWBF)
- Uluslararası Engelliler Spor Organizasyonu (ISOD)

1868 yılında kurulan özel olimpiyatlar, sekiz yaş ve üstü zihinsel engelli bireylere uluslararası alanda eğitim veren ve yarışma düzenleyen programlar olarak bilinmektedir. 1988 yılında Uluslararası Olimpiyat Komitesi "Özel Olimpiyat" adını resmen kabul etmiştir. Özel olimpiyatlar gösteri kısmı ve resmî kısım olmak üzere iki farklı şekilde sınıflandırılmaktadır. Özel olimpiyatlar hayat boyu sağlığa zararları olabilecek yüksek risk taşıyan bazı spor branşlarında antrenman yapılmasını yasaklamaktadır.

Paralimpik Olimpiyatlar: Farklı engel grubuna sahip sporcuların katıldığı spor organizasyonudur (Görsel 2.4.79). İngilizcede engelli anlamına gelen "paralyzed" ve "olympic" kelimelerinin birleşmesinden olimpiyatların orijinalinde bulunan "paralympic" kelimesi meydana gelmiştir. Paralimpik Komite paralimpik değer olarak dört değer belirlemiştir. Bunlar: cesaret, kararlılık, ilham ve eşitlik değerleridir.

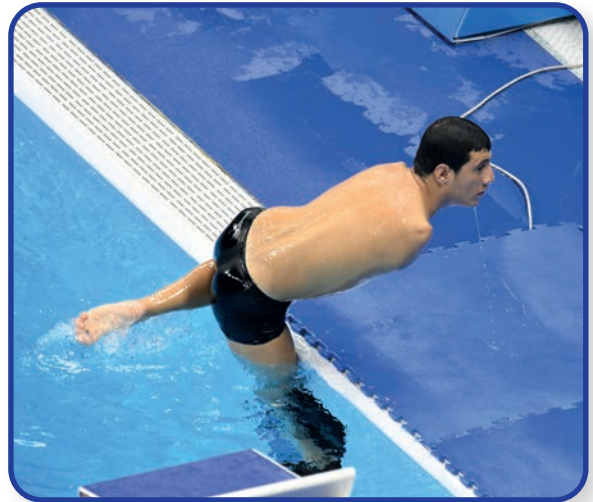
Olimpiyat oyunlarının düzenlendiği ülkede olimpiyat organizasyonunun bitmesinin ardından paralimpik oyunlar düzenlenmektedir. Uluslararası Paralimpik Komitesi 1989 yılında kâr amacı gütmeyen ve başlangıç seviyesinden profesyonel seviyeye kadar tüm engelli sporcular için spor yapma olanağı sunan bir kuruluştur (Görsel 2.4.80). Paralimpik oyunlarının organizasyonu Uluslararası Paralimpik Komitesi tarafından sağlanmaktadır. 1944 yılında Dr. Ludwig Guttmann (Dr. Ludvik Gutman) İngiltere'deki Stoke Mandeville (Sıtok Mandevil) hastanesindeki yaralı askerlerin tedavisi ve rehabilitasyonunu gerçekleştirmek amacıyla çalışmaktaydı. Dr. Guttmann 1948 yılında paralimpik oyunlarının başlaması için dönüm noktası olarak kabul edilen ve Stoke Mandeville oyunları olarak adlandırdığı tekerlekli sandalye sporcuları için ilk yarışmayı düzenlemiştir. Bundan dört yıl sonra Hollandalı sporcuların katılımıyla günümüzde paralimpik oyunlar olarak bilinen uluslararası hareket doğmuştur. Daha sonra ilk paralimpik oyunlar 1960 yılında İtalya'nın Roma şehrinde 23 ülkeden 400 sporcunun katılımıyla gerçekleştirilmiştir (Görsel 2.4.81). O zamandan günümüze paralimpik oyunları, olimpiyat oyunlarının ardından her dört yılda bir düzenlenmektedir. 1982 yılında IOC bünyesinde "Uluslararası Dünya Engelliler Spor Organizasyonları Koordinasyon Komitesi" (ICC) kurulmuş ve bu kuruluş bundan beş yıl sonra Uluslararası Paralimpik Komitesi (IPC) adını almıştır. Kore'de 1988 yılında yapılan Kore Yaz Olimpiyatları ve 1992 yılında düzenlenen Albertville Kış Olimpiyatları'ndan sonra paralimpik oyunlar ve olimpiyatlar aynı şehirlerde düzenlenmektedir. İlk kez kış paralimpik oyunları ise 1976 yılında İsveç'te gerçekleştirilmiştir. Ülkemiz ilk defa 1992 yılında Barcelona Paralimpik Oyunları'na katılmıştır. Paralimpik oyunlarında bulunan spor branşlar okçuluk, atletizm, bocce, dans, kano, bisiklet, binicilik, 5'li ve 7'li futbol, golbol, judo, tekvando, halter, kürek, atıcılık, oturarak voleybol, badminton, yüzme, masa tenisi, triatlon, tekerlekli sandalye basketbolu, tekerlekli sandalye eskrim, tekerlekli sandalye ragbi ve tekerlekli sandalye tenis branşlarıdır (Görsel 2.4.82).



Görsel 2.4.80



Görsel 2.4.81



Görsel 2.4.82

392. sayfadaki sinama bölümünü çoğaltarak öğrencilerinize dağıtınız. Öğrencilerin bu bölümdeki soruları cevaplamalarını sağlayınız.

Sınama

1. Tarihte ilk sportif etkinlikler ve kökenli spor aktiviteleridir.
2. Selçuklu Emiri Tülü Bey'in yazdırdığı adlı atıcılık kitabı okçuluğa ait ilk kitap olarak bilinmektedir.
3. Günümüz kulüpçülüğünün temeli sportif faaliyetlerin gerçekleştirildiği olarak bilinmektedir.
4. Beden eğitimi dersi ilk olarak 1863 yılında askerî idadilerde ve harbiye okullarında adıyla işlenmiştir.
5. Türklerin ilk spor kitabı olarak bilinen adlı kitabı yazmıştır.
6. Selim Sırrı Tarcan tarafından 1908 yılında Türk sporunda ilk federasyonların temelini oluşturan kurulmuştur.
7. Tarihte en eski olimpiyatlar MÖ-..... yılları arasında yapılmıştır. Antik olimpiyatlar ilk düzenlendiği zamanlarda yılda bir, daha sonraları ise yılda bir olarak düzenlenmiştir.
8. Modern olimpiyatlar tarafından yılında ilk olarak Atina'da gerçekleştirilmiştir.
9. İnsanların sahip olduğu karakter ve huy kavramıyla ifade edilmektedir.
10. Sporcuların güç koşullar altında bile kurallara uymaları, haksız kazanç oluşturacak davranışlardan kaçınmaları ve bilinçli olarak hareket etmeleri olarak ifade edilmektedir.
11. Fiziksel performansı arttırmayı amaçlayan ve dışarıdan yapay olarak alınan maddelere denmektedir.
12. Kişiden beklenen rollerin kısıtlanması veya yerine getirilmesini engelleyen dezavantajlı durum olarak ifade edilmektedir.
13. Farklı engel durumuna sahip sporcuların katıldığı büyük spor organizasyonuna denmektedir.

Ad :
Soyadı :
Sınıf :
Numara :

9. Sınıf Öğrenci Gözlem Formu

Spor Bilinci ve Organizasyonları

Ölçütte belirlenen davranışları öğrencinin ne derecede öğrendiğini, belirlenen alana işaretleyiniz.

Davranışlar

1: Çok Zayıf, 2: Zayıf,
3: Orta, 4: İyi, 5: Çok İyi

1 2 3 4 5

Sporun tarihsel gelişimini açıkla.

Güncel spor olaylarını takip eder.

Sporda erdemlilik kavramını açıkla.

Spor ve ahlak arasındaki ilişkiyi açıkla.

Spor organizasyonlarının amacını açıkla.

Olimpiyat oyunlarının tarihsel gelişimini açıkla.

9. Sınıf Öğretmen Kontrol Listesi

Spor Bilinci ve Organizasyonları

Alt öğrenme alanının uygulanması sırasında yapılan çalışmaların ne kadarının gerçekleştirilip gerçekleştirilemediğiyle ilgili görüşlerinizi uygun olan kutucuğa işaretleyiniz.

Evet

Hayır

Sporun tarihsel gelişimi açıklandı.

Öğrencilere güncel spor olaylarını takip etmeleri konusunda bilgi verildi.

Sporda erdemlilik kavramı açıklandı.

Spor ve ahlak arasındaki ilişki açıklandı.

Spor organizasyonlarının amacı açıklandı.

Olimpiyat oyunlarının tarihsel gelişimi açıklandı.

Ad :
 Soyadı :
 Sınıf :
 Numara :

10. Sınıf Öğrenci Gözlem Formu

Spor Bilinci ve Organizasyonları

Ölçütte belirlenen davranışları öğrencinin ne derecede öğrendiğini, belirlenen alana işaretleyiniz.

Davranışlar

1: Çok Zayıf, 2: Zayıf,
3: Orta, 4: İyi, 5: Çok İyi

Ulusal sporun tarihsel gelişimini açıklar.

Spor alanında faaliyet gösteren meslek gruplarını tanır.

Sporda adil oyun kavramını açıklar.

Sporda ahlaklı olmanın gerekliliğini açıklar.

Yurt içi spor organizasyonlarının amaçlarını açıklar.

Spor organizasyonlarına katılmanın önemini açıklar.

1	2	3	4	5
☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐

10. Sınıf Öğretmen Kontrol Listesi

Spor Bilinci ve Organizasyonları

Alt öğrenme alanının uygulanması sırasında yapılan çalışmaların ne kadarının gerçekleştirilip gerçekleştirilemediğiyle ilgili görüşlerinizi uygun olan kutucuğa işaretleyiniz.

Evet

Hayır

Ulusal sporun tarihsel gelişimi açıklandı.

Spor alanında faaliyet gösteren meslek grupları tanıtıldı.

Sporda adil oyun kavramı açıklandı.

Sporda ahlaklı olmanın gerekliliği açıklandı.

Yurt içi spor organizasyonlarının amaçları açıklandı.

Spor organizasyonlarına katılmanın önemi açıklandı.

Evet	Hayır
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐

Ad :
 Soyadı :
 Sınıf :
 Numara :

11. Sınıf Öğrenci Gözlem Formu

Spor Bilinci ve Organizasyonları

Ölçütte belirlenen davranışları öğrencinin ne derecede öğrendiğini, belirlenen alana işaretleyiniz.

Davranışlar

1: Çok Zayıf, 2: Zayıf,
 3: Orta, 4: İyi, 5: Çok İyi

1	2	3	4	5
☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐

Sporun toplum üzerindeki etkisini açıkla.

Doping sporcular üzerindeki olumsuz etkilerini açıkla.

Sporda dürüst olmanın gerekliliğini açıkla.

Centilmenlik kavramını açıkla.

Sporda centilmenliğin gerekliliğini ifade eder.

Uluslararası spor organizasyonlarının amaçlarını açıkla.

Olimpiyat oyunları ve spor organizasyonlarının ev sahibi ülkeler üzerindeki etkilerini açıkla.

11. Sınıf Öğretmen Kontrol Listesi

Spor Bilinci ve Organizasyonları

Alt öğrenme alanının uygulanması sırasında yapılan çalışmaların ne kadarının gerçekleştirilip gerçekleştirilemediğiyle ilgili görüşlerinizi uygun olan kutucuğa işaretleyiniz.

Evet

Hayır

Sporun toplum üzerindeki etkisi açıklandı.

Doping sporcular üzerindeki olumsuz etkileri açıklandı.

Sporda dürüst olmanın gerekliliği açıklandı.

Centilmenlik kavramı açıklandı.

Sporda centilmenliğin gerekliliği ifade edildi.

Uluslararası spor organizasyonlarının amaçları açıklandı.

Olimpiyat oyunları ve spor organizasyonlarının ev sahibi ülkeler üzerindeki etkileri açıklandı.

Ad :
 Soyadı :
 Sınıf :
 Numara :

12. Sınıf Öğrenci Gözlem Formu

Spor Bilinci ve Organizasyonları

Ölçütte belirlenen davranışları öğrencinin ne derecede öğrendiğini, belirlenen alana işaretleyiniz.

Davranışlar

1: Çok Zayıf, 2: Zayıf,
3: Orta, 4: İyi, 5: Çok İyi

Dünyadaki spor politikalarının ülkemizdeki spor politikasına etkisini açık-
lar.

Spor kültürü edinilmesi açısından sporda adil oyunun önemini açıklar.

Olimpiyat oyunları ve spor organizasyonlarının toplumlar arası etkileşim-
deki rolünü değerlendirir.

Engelli kavramını açıklar.

Engelli sporu kavramını açıklar.

1	2	3	4	5
☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐

12. Sınıf Öğretmen Kontrol Listesi

Spor Bilinci ve Organizasyonları

Alt öğrenme alanının uygulanması sırasında yapılan çalışmaların ne kadarının gerçekleştirilip gerçekleştirilemediğiyle ilgili görüşlerinizi uygun olan kutucuğa işaretleyiniz.

Evet

Hayır

Dünyadaki spor politikalarının ülkemizdeki spor politikasına etkisi açıklandı.

Spor kültürü edinilmesi açısından sporda "adil oyunun" önemi açıklandı.

Olimpiyat oyunları ve spor organizasyonlarının toplumlar arası etkileşimdeki rolü değerlendirildi.

Engelli kavramı açıklandı.

Engelli sporu kavramı açıklandı.

☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐

SÖZLÜK

A

aba	: Yünün dövülmesiyle yapılan kalın ve kaba kumaş.
aerobik	: Sağlıklı bir vücuda sahip olmak için tempolu müzik eşliğinde yapılan bir jimnastik türü.
aidiyet	: İlişkinlik.
akran	: Yaş, meslek, toplumsal durum vb. bakımından birbirine eşit olanlardan her biri, boy-daş, böğür, taydaş, öğür.
aksiyon	: Oyunun temasını geliştiren başlıca olay, hikâye, gelişim.
aktif	: Etkin, canlı, hareketli, çalışkan, faal.
aktin	: Hücrelerde bulunan küçük küresel protein birimlerinden oluşan iki polipeptit dizisinin sarmal yaparak oluşturdukları, kas hücrelerinde kasılmayı sağlayan esas ipliksi prote-inlerden biri.
alternatif	: Seçenek.
ambargo	: Bir ülkenin dış dünyayla ilişkilerini engelleme, engelleyim.
amilaz	: Nişastayı parçalayarak şekere çeviren bir enzim.
anaerobik	: Oksijensiz yerde yaşayabilen, yetişebilen.
anatomi	: 1. İnsan, hayvan ve bitkilerin yapısını ve organlarının birbiriyle olan ilgilerini inceleyen bilim, teşhir. 2. Beden yapısı, gövde yapısı.
androjen	: Vücudun gelişimi, kılların çıkışı, sesin kalınlaşması gibi erkeğe erkeklik özellikleri kazandıran, testislerden veya adrenal korteksten salgılanan hormonlar veya bunların benzeri bazı sentetik madde. Bazen testosteronla eş anlamda kullanılır.
anemi	: Kansızlık.
antioksidan	: Canlı organizmalardaki toksinleri atmaya yarayan madde.
aya	: Elin parmak dipleriyle bilek arasındaki iç bölümü, avuç içi.

B

bağdaş	: Sağ ayağı sol uyluğun, sol ayağı sağ uyluğun altına alarak oturma biçimi.
bank	: Çoğunlukla parklarda ve bahçelerde oturulacak sıra.
barfiks	: Çeşitli beden hareketleri yapmaya elverişli 1-1,5 metre yüksekliğinde, kendi ağırlığını-zı yukarı çekmenizi sağlayan, iki ayak üzerine tutturulmuş çubuklu jimnastik aracı.
bişşsel	: Bişşle ilgili, zekânın işleyişiyle ilgili, kognitif.

C

cephe	: Yan, yön, taraf.
-------	--------------------

Ç

çabukluk	: Çabuk olma durumu, hız, sürat.
çanak	: Plastik ya da benzeri maddeden yapılmış çanağa benzeyen küçük spor engeli, küçük huni.
çember	: 1. Basketbolda içinden topun geçmesiyle sayı kazanılan ağırlı demir halka. 2. Dairesel spor aleti.

D

devre	: Belirlenmiş zaman dilimi.
dikey	: Dik olarak.
dinamik	: Canlı, etkin, hareketli.
disiplin	: 1. Bir topluluğun, yasalarına ve düzenle ilgili yazılı veya yazısız kurallarına titizlik ve özenle uyması durumu, sıkı düzen, düzence, düzen bağı. 2. Öğretim konusu olan veya olabilecek bilgilerin bütünü, bilim dalı.
diskalifiye	: Yarış dışı kalma.
doping	: Bir spor yarışması sırasında vücuda ek enerji sağlamak için kullanılan uyarıcı ilaç.

E

egzersiz	: Alıştırma.
elzem	: Çok gerekli, vazgeçilmez.
endirekt	: Dolaylı.
esansiyel	: Temel.
eskrim	: Dürtücü kılıç, kesici kılıç ve delici kılıç adı verilen silahlarla yapılan spor, kılıç oyunu.
esneklik	: Esnek olma durumu, elastikiyet.
estetik	: Sanatsal yaratının genel yasalarıyla sanatta ve hayatta güzelliğin kuramsal bilimi, güzel duyu, bedii, bediiyat.
ezgi	: Bir müzik parçasında baştan sona kadar belirli yerlerde tekrarlanan ses dizisi.

F

fasıla	: Aralık, ara, kesinti.
figür	: Bir dansı veya oyunu oluşturan ölçülü adımlarla beliren zincirleme hareketlerden her biri.
formel	: Biçimsel.

G

galop	: Uzun ve rahat adımlarla koşma.
güzergâh	: Yolüstü uğranılacak, geçilecek yer.

H

halka	: Yerden yüksekliği ayarlanabilen aralıklara asılı iki halatın uçlarına takılan 18 santimetre çapında, 28 milimetre kalınlığında tahta veya deri kaplı iki demir halkadan oluşan asılma araçlarından her biri.
hamle	: Atak.
hara	: Atların yetiştirildiği ve bakımlarının yapıldığı, hayvanların rahatça hareket etmelerini sağlayan alanların bulunduğu tesis.

hendek	: Geçmeye engel olacak biçimde uzunlamasına kazılmış derin çukur.
hıdırellez	: Hızır ve İlyas peygamberlerin her yıl buluştuklarına inanılan 6 Mayıs günü.
hobi	: Uğraşı.
huni	: Spor etkinliklerinde engel için kullanılan koni biçimindeki araç, koni.
hükmen	: Hakem kararıyla.

I

ihlal	: Bozma, zarar verme.
ihraç	: Çıkarma, dışarıya atma.
illegal	: Yasa dışı, kural dışı.
inorganik	: Cansız olan.
insülin	: Pankreas tarafından salgılanan, kan şekeri düzeyini ayarlayan, birçok hücre için büyüme faktörü olarak görev yapan, protein yapılı bir hormon.
istikamet	: Doğrultu.
ivme	: Hareket eden nesnenin kısa bir zaman içinde, hızında oluşan değişimin bu zamana oranı.

K

kampüs	: Yerleşke.
kanat	: Futbol, hentbol vb. takım oyunlarında hücum hattının sağ ve sol bölümü.
kano	: Kürekle yürütülen dar, uzun, hafif tekne.
kardiyovasküler	: Kalp-damar.
kariyer	: Bir meslekte zaman ve çalışmayla elde edilen aşama, başarı ve uzmanlık.
kolesterol	: Kanda ve büyük ölçüde ödde bulunan, besinlerle alınan sterol, kolesterol.
kombine	: Bir spor dalında değişik türdeki yarışmaların sonuçlarına göre birleştirilmiş derecelendirme, toplam puana göre değerlendirme.
kondisyon	: Fiziksel ve ruhsal bakımdan bir sporcunun durumu.
koordinasyon	: Eş güdüm.
koreograf	: Defile, müzikli gösteri vb. gösterilerdeki programın genel hatlarını düzenleyen kimse.
kort	: Raket sporları yapılan alan, tenis sahası, tenis kortu.
kulplu beygir	: Jimnastikte destek olarak kullanılan, gövdesinin ortasında gereğinde sökülüp takılabilen yarım halka biçiminde aralıklı iki kulpu olan araç.
kulvar	: Yüzme ve atletizm yarışmalarında her yarışçıya ayrılan şerit.
kungfu	: Kendini savunma temeline dayalı, karateye benzeyen Çin kökenli spor.

L

laktik asit	: Ağır egzersiz sırasında iskelet kaslarında anaerob koşullarda, enerji üretilmesini sağlayan glikolizin son ürünü olan ve birçok biyokimyasal olaya katılan bir ara ürün.
legal	: Yasal.
leh	: Bir şeyden veya bir kimseden yana olma.
let	: Topun fileye dokunarak karşı çaprazdaki servis sahasına geçmesi. Bu durumda servis atışının tekrarlanması gerekir.

libero	: Savunma oyuncusu, son adam.
limit	: Sınır.
lipaz	: Bağırsak öz suyunda bulunan ve öd ile beraber yağları yağ asitlerine ve gliserine parçalayan enzim.
literatür	: Edebiyat.
lobut	: Kol gücünü geliştirmek için kullanılan, gürgenden jimnastik aracı.

M	
mektep	: Okul.
mensup	: Bir yerle veya bir kimseyle bağlantısı olan, ilişkili.
metabolizma	: Canlı organizmada veya canlı hücrelerde hareketi, enerjiyi sağlamak için oluşan, biyolojik ve kimyasal değişimlerin bütünü, özümlemenin ve yadımlamanın toplamı.
mevil	: Eğiklik, eğim, akıntı.
miyozin	: Kas hücrelerinde kasılmayı sağlayan protein yapısındaki kalın iplikler.
morfoloji	: Yapı bilgisi.
motive	: İsteklendirmek, güdüleme.
muallim	: Öğretmen.
mükâfat	: 1. Ödül. 2. Değerlendirici, sevindirici davranış.
mülki	: Asker sınıfı dışında kalan.

O	
obezite	: Çok şişmanlık.
odaklanma	: Odaklanmak işi, fokuslanma.
organik	: Doğal yolla yapılan.
otistik	: İçer yönelik olan.
otizm	: İçer yöneliklik.

Ö	
örgün	: Bir işi gerçekleştirmek amacıyla türlü ve düzenli görevler yapan organlardan oluşan.
östrojen	: Döl yatağının, döl yolunun ve fallop borularının gelişmesini hızlandıran, kadını cinsel birleşmeye ve çocuk yapmaya hazırlayan ayrıca deri ve kemik oluşumunu sağlayan, kalp, dolaşım sistemi ve damarları da koruyan bir tür hormon.

P	
panya	: Basketbol potasının arkasında bulunan çarpma levhası.
paralel	: Aynı düzlem içinde ikişer ikişer bulunan ve kesişmeyen, koşut, muvazi, mütevazi.
pasör	: Paşçı.
periyot	: Dönem.

plank	: Eller veya dirsekler ile ayaklar üzerinde, yere paralel şekilde pozisyon alınarak yapılan sabit bir hareket.
planör	: Vücudun motorsuz hava taşıtı planöre benzer şekilde pozisyonlandırıldığı jimnastik hareketi.
platform	: Yüksekçe yer.
prensip	: İlke.
prestij	: Saygınlık.
progesteron	: Gebeliğin devamından ve meme bezi gelişiminden sorumlu steroit yapılı hormon.

R

rakım	: Yükselti.
ralli	: Spor müsabakalarında topun karşılıklı iki saha arasında uzun süreli gidip gelmesi.
rehabilitasyon	: İyileştirme.
rekabet	: Aynı amacı güden kimseler arasındaki çekişme, yarışma, yarış.
rekreasyon	: İnsanların boş zamanlarında, eğlence ve spor amacı ile gönüllü olarak katıldıkları etkinlikler.
ritim	: Bir dizede, bir notada vurgu, uzunluk veya ses özelliklerinin, durakların düzenli bir biçimde tekrarlanmasından doğan ses uyumu.

S

sav	: Kanıtlanması gereken önerme, tez.
sedanter	: Hareketsiz.
senkronize	: Eş zamanlı hareket etme.
seri	: Herhangi bakımdan bir bütün oluşturan şeylerin tümü, dizi.
set	: Masa tenisi, voleybol vb. oyunlarda maçın her bir bölümü.
silindir	: Alt ve üst tabanları birbirine eşit dairelerden oluşan bir nesnenin eksenini dikey olarak kesen, birbirine paralel iki yüzeyin sınırladığı cisim, üstüvane.
skor	: Sonuç, sayı.
slalom	: Kayak sporunda bayraklarla işaretlenmiş birtakım dönemeçlerden oluşan pist üzerinde yapılan bir yarış türü.
sponsorluk	: Destekleyicilik.
sportmen	: Sporun gerektirdiği değerlere sahip olan.
sprint	: 1. 100 veya 200 metre koşulan bir yarış türü. 2. Sporda hızlanarak atağa geçmek.
statik	: Duruk.
step	: Adım temeline dayanan ritmin hâkim olduğu spor türü.

Ş

şike	: Bir spor karşılaşmasının sonucunu değiştirmek için maddi veya manevi bir çıkar karşılığı varılan anlaşma.
-------------	---

T	
takoz	: Sürat koşularında çıkışa kalkan yarışçıların iterek birden atılım yapmak için ayaklarını dayadıkları alet.
taktik	: Oyunlarda oyuncunun veya takımlardan herhangi birinin uygulayacağı oyun yöntemi.
talim	: 1. Öğretim. 2. Alıştırma. 3. Uygulamalı olarak yapılan askerlik eğitimi.
tartan	: Atletizm alanlarındaki sentetik zemin.
taşra	: Bir ülkenin başkenti veya en önemli şehirleri dışındaki yerlerin hepsi, dışarlık.
tatbikat	: 1. Uygulama. 2. Asker birliklerini savaşa hazırlamak amacıyla, arazi üzerinde yapılan geniş ölçüde savaş denemesi, manevra.
tebrikat	: Kutlama, tebrik kabulü.
tef	: Zilli bir kasnağa geçirilmiş kursak zarından oluşan çalgı.
tekke	: Tarikattan olanların barındıkları, ibadet ve tören yaptıkları yer, dergâh.
teorik	: Kuramsal.
tepeş	: Çeşitli Türk boylarının baharda kutladıkları bayram.
testosteron	: Erkek cinsiyet hormonu.
transfer	: Bir şeyi bir yerden alıp başka bir yere götürme.
tribün	: Spor salonu, stadyum, hipodrom vb. yarışma ve gösteri yapılan yerlerde seyircilerin oturduğu koltuklu veya basamaklı bölüm, sekillik.
trigliserit	: Yağ asitleri ve gliserolden doğal olarak meydana gelen bir ester.
tutamak	: Tutamaç.

U	
unvan	: San.
ulak	: Haberci.

Y	
yoga	: Sporla ruhsal yaşama ve bedene egemen olmayı amaçlayan bir Hint felsefe sistemi.
yönerge	: Herhangi bir konuda tutulacak yol için üst makamlardan alt makamlara belli bir esasa dayanarak verilen buyruk, talimat, direktif.

Z	
zumba	: Müziğin, ritmin ve dansın hâkim olduğu spor türü.

- Akin, G. (2013). Antropometri ve Spor. Ankara: Alter Yayıncılık.
- American College of Sports Medicine Position Stand: Exercise and physical activity for older adults. (1998). Med Sci Sports Exerc, 30 (6).
- American College of Sports Medicine: Position Stand: the recommended quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory and muscular fitness, and flexibility in healthy adults. (1998). Med. Sci. Sports Exerc, 30.
- Anderson, B. (2005). Stretching. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.
- Andersson, G. (2015). Okullarda Oryantiring 6-12 Yaş. Türkiye Oryantiring Federasyonu (Çeviri: Zeynep Abalı).
- Ardahan, F., Turgut, T., Kalkan, A. (2016). Her Yönüyle Rekreasyon. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Argan, M., Basım, N. (2016). Spor Yönetimi. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Arıcı, H. (2004). Okullarda Beden Eğitimi. Ankara: Nobel Yayınevi.
- Atabeyoğlu, C. (1991). Türk Spor Tarihi Ansiklopedisi. İstanbul: An Grafik Basın.
- Atalay, E. (2015). Osteoporoz ve Egzersiz. Spor Hekimliği Dergisi: 50, 139-149.
- Baltacı, G., Düzgün, G. (2008). Adölesan ve Egzersiz. Ankara: Klasmat Matbaacılık.
- Basım, N., Argan, M. (2016). Spor Yönetimi. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Bernstein, L., Patel, A.V., Ursin, G. (2005). Lifetime Recreational Exercise Activity And Breast Cancer Risk Among Black Women And White Women. J Natl Cancer Inst: 97, 1671-1679.
- Boys And Girls Followed Through Puberty. Eur J Appl Physiol: 81, 54-61.
- Cindaş, A. (2001). Principles Of Exercise Training For The Elderly. Turkish Journal Of Geriatrics: 4 (2), 77-84.
- Conditions. USA: Human Kinetics.
- Çınar, V., Aktop, A., Karahüseyinoğlu, M., Deniz, M., Savucu, Y., Demir, E., Şahin, G., Nalbant, S., Çadır, A. (2015). Spor Bilimlerine Giriş. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Çoknaz D., Atalay Noordegraaf M., Güler L., Yoruç Çotuk M. (2010). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Olimpik Konulara Yönelik Farkındalıkları ve Olimpik Kavramlara İlişkin Değerlendirmeleri.
- Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi. Cilt 7 sayı 1.
- Deniz, E., Karaman, G., Bektaş, F., Yoncalık, O., Güler, V., Kılınç, A., Ateş, A., (2012). Çocuklara Oryantiring Eğitimi. Ankara: Kültür Ajans Yayınları.
- Dever, A. (2010). Spor Sosyolojisi. İstanbul: Başlık Yayın Grubu.
- Ekelund, U., Sjostrom, M. (1999). Total Daily Energy Expenditure And Patterns Of Physical Activity Measured By Minute-By-Minute Heart Rate Monitoring In 14-15 Year Old Swedish Adolescents. Eur. J. Clin. Nutr.: 54(3), 195-202.
- Eralp, F., Çotuk, M. (2005). Voleybolda Temel Beceriler. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.
- Erdem, K. (2005). Futbolda Kenar Yönetimi. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.
- Erdemli, A. (2008). Spor Yapan İnsan. İstanbul: Kitap Deyince Yayınları.
- Feigenbaum, M.S., Pollock, M.L., (1999). Prescription of resistance training for health and disease. Med Sci Sports Exerc: 31, 38-45.
- Goldberg, B.(Ed.) (1995). Sports And Exercise For Children With Chronic Health.
- Gutin, B., Manos, T., Strong, W. (1992). Defining Health And Fitness, First Step Toward Establishing Children's Fitness Standarts. Research Quarterly For Exercise and Sport: 63(2), 128-132.
- Gülmez, İ. (2008). Her Yönüyle Badminton. Ankara: Türkiye Badminton Federasyonu.
- Gülmez, İ., (2008). Her Yönüyle Badminton. Türkiye Badminton Federasyonu. Ankara: Neyir Matbaacılık.
- Hergüner, G., Turan S. (2017). Lise Öğrencilerinin Sosyal Görünüş Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. (Bildiri). Dünya Spor Bilimleri Araştırmaları Kongresi 23-26 Kasım Bildiri Özetleri Kitabı, Manisa.
- Heyward, V.H. (2006). Advanced Fitness Assessment and Exercise Prescription (5 baskı). USA: Human Kinetics.
- Hoffmann, E. (2013). Topla Oynamaktan Hentbol Oyununa. Türkiye Hentbol Federasyonu (Çev.).
- İnal, A.N. (2015). Beden Eğitimi ve Spor Bilimi. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- İşler, M. (1997). Atletizm. Ankara: Tutibay.

- Mokgothu, C.Z. (2007). Effects of physical fitness on attention, memory and decision making in children. University of Pittsburgh, 130p, USA.
- Newton, R.U., Galvão, D.A. (2008). Exercise In Prevention And Management Of Cancer. (Review). Curr Treat Options Oncol: 9, 135-146.
- Noordegraaf, M., Ünlü, H., Güzel, P., Özbey, S., Zerengök, D., Çoknaz, D., Çelebi, M., Yıldız, K., Kalkan, T., Özsoy, S. (2017). Olimpizm ve Olimpik Hareket. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Ortaöğretim Beden Eğitimi ve Spor Dersi Öğretim Programı, (2018). Ankara.
- Paffenbarger, R. S, Lee, I.M. (1996). Physical Activity And Fitness For Health And Longevity. Res Q Exerc Spor: 67, 11 – 28.
- Paker, H.S. (1998). Sporda Beslenme. Ankara: Onay.
- Pehlivan, A. (2005). Sporda Beslenme. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.
- Pescatello, L.S., Franklin, B.A., Fagard, R. (2004) American College of Sports Medicine Position Stand Exercise and Hypertension. Med Sci Sports Exerc, 36(3), 533–552.
- Riddoch, C.J., Boreham, C.A.G. (1995). The Health- Related Physical Activity Of Children. Sports Medicine: 19(2), 86-102.
- San, H. (1981). Belgeleri İle Türk Spor Tarihinde Atatürk. Ankara: Türk Spor Vakfı Yayınları.
- Savcı, S., Öztürk, M., Arıkan, H., İnal İnce, D., Tokgözoğlu, L. (2006). Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyi. Türk Kardiyoloji Arşivi: 34(3), 166-172.
- Seger, J.Y., Thorstensson, A. (2000). Muscle Strength And Electromyogram İn.
- Şahin, H., Şebin, K., Özperçin, K., Şahin, F. (2015). Sporda Evrensel Kavram Fair Play. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Tekelioğlu, A. (1999). Devlet Okulu ve Özel Okullarda Okuyan 11-13 Yaş Grubu Kız ve Erkek Çocukların Fiziksel Uygunlukları. (Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi/Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Turan, S. (2016). Farklı Isınma Yöntemlerinin Okçulukta Atış Performansına Etkisi. (Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Turan S., Ramazanoğlu F., Yalçın İ. (2017). Cumhuriyetten Günümüze Beden Eğitimi ve Sporun Eğitimdeki Yeri ve Önemi. (Bildiri) 4. Uluslararası Balkan Spor Bilimleri Kongresi 21-23 Mayıs Bildiri Kitabı, Bursa.
- Turan, S., Çilli, M., (2016). Farklı Isınma Yöntemlerinin Olimpik Okçulukta Atış Performansına Etkisi. Online Türk Sağlık Bilimleri Dergisi: 1 (1), 13-20.
- Türkçe Sözlük, (2011). Ankara: TDK Yayınları.
- Urartu, Ü. (2006). Voleybol Teknik-Taktik-Kondisyon. İstanbul: İnkılap Yayınevi.
- Yabancı Sözlere Karşılıklar Kılavuzu, (2008). Ankara: TDK Yayınları.
- Yalçın, H.F. (1995). Beden Eğitimi Öğretmeni El Kitabı. Ankara: Gazi Eğitim Fakültesi.
- Yaşar, S. (1997). Hentbol Teknik-Taktik. Ankara: Tutibay.
- Yazım Kılavuzu, (2012). Ankara: TDK Yayınları.
- Zorba, E. (2001). Fiziksel Uygunluk. Ankara: Gazi Kitapevi.
- Zorba, E., İkizler, H.C., Tekin, A., Miçoğullar, O., Zorba, E. (2005). Herkes İçin Spor. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.

SPOR VE HAYAT BÖLÜMÜ KAYNAKÇA

- Sayfa 20: Komisyon tarafından yazılmıştır.
- Sayfa 29: Komisyon tarafından yazılmıştır.
- Sayfa 32: Friedrich Ludwig Jahn-<http://www.oxfordreference.com/view/10.1093/oi/authority.20110803100016379> (ET: 25.04.2018).
- Sayfa 40: Komisyon tarafından yazılmıştır.
- Sayfa 43: Komisyon tarafından yazılmıştır.
- Sayfa 45: Alberto Beto Perez-<https://www.rd.com/advice/work-career/meet-the-man-behind-zumba-beto-perez/> (ET: 25.04.2018).
- Sayfa 47: James Brendon Connolly-<https://www.olympic.org/james-connolly> (ET: 25.04.2018).
- Sayfa 50: Komisyon tarafından yazılmıştır.
- Sayfa 52: Emanuel Lasker-<http://www.olimpiyatkomitesi.org.tr/Detay/28/1> (ET: 31.10.2017).
- Sayfa 54: Komisyon tarafından yazılmıştır.
- Sayfa 62: Usain Bolt-<https://www.olympic.org/usain-bolt> (ET: 25.04.2018).
- Sayfa 86: Neslihan Demir-<http://clubworldchampionships.2015.women.fivb.com/en/competition/teams/ecz-eczaci-basi%20vitra%20istanbul/players/neslihan-demir?id=43906> (ET: 30.04.2018).
- Sayfa 104: Nikola Karabatic-<https://www.olympicchannel.com/en/athletes/nikola-karabatic/> (ET: 25.04.2018).
- Sayfa 120: Metin Oktay-<http://www.trthaber.com/haber/spor/metin-oktayin-olum-yil-donumu-unutulmadi-203376.html> (ET: 25.04.2018).
- Sayfa 136: Mehmet Okur-http://www.browsebiography.com/bio-mehmet_okur.html (ET: 26.04.2018).
- Sayfa 153: Ayşe Begüm Onbaşı-<http://www.trthaber.com/haber/spor/altin-kiz-ayse-begum-yeni-basarilar-pesinde-260187.html> (ET: 26.04.2018).
- Sayfa 164: Neslihan Yiğit- <http://www.gsb.gov.tr/HaberDetaylari/3/68157/neslihan-yigit-badmintonunda-sampiyon-oldu.aspx> (ET: 30.04.2018).
- Sayfa 176: Magnus Carlsen-<https://successstory.com/people/sven-magnus-en-carlsen-magnus-carlsen> (ET: 26.04.2018).
- Sayfa 186: Simone Niggli Luder-<http://runners.worldof.com/simoneniggli.html> (ET: 26.04.2018).
- Sayfa 196: Dr. Öğretim Görevlisi Cengiz Aydın-<http://akademik.ege.edu.tr/?q=tr/bilgiler&id=237> (ET: 26.04.2018).
- Sayfa 223: Emil Zatopek-<https://www.olympic.org/emil-zatopek> (ET:25.04.2018).
- Sayfa 225: Marcelo Bielsa-<http://www.footballtop.com/coaches/marcelo-bielsa> (ET: 25.04.2018).
- Sayfa 246: Ahmet Örken-<https://www.procyclingstats.com/rider/ahmet-orken> (ET: 26.04.2018).
- Sayfa 249: Sergio Oliva-<https://www.bodybuilding.com/fun/drobson331.htm> (ET: 26.04.2018).
- Sayfa 255: Ernestine Shepherd-<https://www.menshealth.com/fitness/a19540992/oldest-female-bodybuilder-ernestine-shepherd/> (ET: 26.04.2018).
- Sayfa 258: Kobe Bryant-<https://www.biography.com/people/kobe-bryant-10683945> (ET: 26.04.2018).
- Sayfa 261: Yetişkinler Bocce Ligi-<http://ankara.aile.gov.tr/haberler/yetiskin-gencler-bocce-liginin-acilisini-bakanimiz-fatma-betul-sayan-kaya-yapti> (ET: 26.04.2018).
- Sayfa 268: Glenn Cunningham-<https://www.britannica.com/biography/Glenn-Cunningham> (ET: 26.04.2018).
- Sayfa 273: Christian Friedrich Jampert-J. M. Tanner. INTERNATIONAL JOURNAL OF ANTHROPOLOGY. Vol. 4, n. 1-2: 19-26, 1989 <https://link.springer.com/article/10.1007/BF02442863> (ET: 30.10.2017).
- Sayfa 279: Michal Meduna-<https://fotbal.idnes.cz/databanka.aspx?t=hrac&id=3000500> (ET: 30.04.2018).
- Sayfa 303: Çoban Mehmet-<http://earsiv.sehir.edu.tr:8080/xmlui/handle/11498/38328> (ET: 30.04.2018).
- Sayfa 308: Tören ve Kutlamalar-<https://www.samsun.bel.tr/samsun-detay.asp?samsun=651-mustafa-kemalin-samsuna-cikisi> (ET: 30.04.2018).
- Sayfa 318: Selim Sırrı Tarcan-<http://www.atam.gov.tr/dergi/sayi-70/selim-sirri-tarcan-ve-gurbuz-turk-cocugu> (ET: 30.04.2018).
- Sayfa 342: Ali Sami Yen-http://www.olimpiyatkomitesi.org.tr/Upload/Menu/121771_tarihce.pdf (ET: 26.04.2018).
- Sayfa 354: Faik Üstünlü-http://www.olimpiyatkomitesi.org.tr/Upload/Menu/121771_tarihce.pdf (ET: 26.04.2018).

- Sayfa 363: İsmet Karababa-<http://www.olimpiyatkomitesi.org.tr/Detay/28/1> (ET: 31.10.2017).
- Sayfa 373: Ruhi Sarıalp-<http://www.trtspor.com.tr/haber/diger-sporlar/atletizm/atletizmde-olimpiyat-kosu-su-118231.html> (ET: 30.04.2018).
- Sayfa 382: Beytullah Eroğlu-<http://www.trtspor.com.tr/haber/diger-sporlar/balik-adam-gozunu-tokyoya-cevir-di-153275.html> (ET: 30.04.2018).

TABLO KAYNAKÇA

- Tablo 2.2.1
http://beslenme.gov.tr/content/files/basin_materyal/Fiziksel_aktivite_rehberi/1_cocuk_ergenler.pdf
(ET:03.05.2018)
- Tablo 2.2.2, Tablo 2.2.3, Tablo 2.2.4
Güneş, Z. (2015). Spor ve Beslenme-Antrenör ve Sporcu El Kitabı. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Tablo 2.2.5
Baysal, A., Arkadaşları (1993). Türk Mutfağından Örnekler. Ankara: Kültür bakanlığı tanıtma eserleri dizisi: 36, 18-27. (Aktaran Ziyannur Güneş Spor ve Beslenme).
- Tablo 2.2.6, Tablo 2.2.7, Tablo 2.2.8, Tablo 2.2.9, Tablo 2.2.10, Tablo 2.4.1, Tablo 2.4.2
Çınar, V., Aktop, A., Karahüseyinoğlu, M., Deniz, M., Savucu, Y., Demir, E., Şahin, G., Nalbant, S., Çadır, A. (2015). Spor Bilimlerine Giriş. Ankara: Nobel Yayıncılık.

Kitabın Görsel Ağ Kaynakçası, Genel Ağ
Kaynakçası ve E-İçerik Kaynakçasına ulaşmak
için karekodu okutunuz.



SINAMA BÖLÜMLERİ CEVAP ANAHTARI

Sayfa 39

- Çömelik duruş hareketleri: 8-14
- Diz üstü duruş hareketleri: 11-2
- Bank duruş hareketleri: 7-9
- Cephe duruşu hareketleri: 10-13
- Oturuş hareketleri: 4-6
- Hamle duruş hareketleri: 3-5
- Diğer duruş hareketleri: 1-12

Sayfa 70

1. Koşular iki bölüme ayrılır.
 - a. pist yarışları
 - b. yol yarışları
2.
 - Kısa mesafe koşuları: 100 m-200 m-400 m
 - Orta mesafe koşuları: 800 m-1500 m
 - Uzun mesafe koşuları: 3000 m-5000 m-10000 m
 - Bayrak koşuları: 4x100 m - 4x400 m
 - Engelli koşular: 110 m
 - Maraton: 42,195 km

Sayfa 76

1. Gülle: 4 kg-7,260 kg
Çekiç: 4 kg-7,260 kg
Cirit: 600 g-800 g
Disk: 1 kg-2 kg

Sayfa 82

1. D
2. B
3. C
4. C
5. E

Sayfa 84

- Dekatlon
1. gün: 100 m–Uzun atlama–Gülle atma–Yüksek atlama–400 m
 2. gün: 110 engel–Disk atma–Sırıkla yüksek atlama–Cirit atma–1500 m
- Heptatlon
1. gün: 110 m engelli–gülle atma–Yüksek atlama– 200 m
 2. gün: Uzun atlama–Cirit atma–800 m

Sayfa 85

- Gülle atma: 4
- Cirit atma: 6
- Çekiç atma: 7
- 110 metre engelli: 2
- Uzun atlama: 1
- Sırıkla yüksek atlama: 8
- Yüksek atlama: 5
- Maraton: 3

Sayfa 91

1. 18 m, 9 m
2. 12, 14
3. 6
4. 4 3 2
5 6 1
5. B
6. D, Y
7. D
8. Netice, 15
9. 2, 6, 30 sn
10. 60 sn

Sayfa 103

- Plase: 3
- Manşet pas: 2
- Alttan servis: 4
- Blok: 7
- Smaç servis: 5
- Parmak pas: 1
- Tenis servis: 8
- Plonjon: 6

Sayfa 108

1. 40, 20
2. 14, 5
3. 5, 5
4. Sınırsız, 2
5. 3, 3
6. 30, 2, 10
7. Y-D
8. D
9. D

Sayfa 119

- Serbest atış: 5
- Alçak temel atış: 8
- Yana bükülü atış: 4
- Aşırtma atış: 2
- Düşerek atış: 9
- Yüksek temel atış: 6
- Sıçrayarak atış: 3
- Yedi metre atışı: 1
- Kalça yüksekliğinden temel atış: 7

Sayfa 124

1. 45-90, 90-120
2. 7
3. 45, 15
4. D, Y, D
5. C

6. B
7. Endirekt serbest vuruş
8. 6, Endirekt serbest vuruş

Sayfa 135

- Kafa vuruşu: 7
- Kafayla top kontrolü: 4
- Ayak içi pas: 2
- Ayaküstü top kontrolü: 1
- Ayak içi top sürme: 5
- Şut: 3
- Göğüsle top kontrolü: 8
- Ayak dışı top kontrolü: 6

Sayfa 142

1. 15, 28
2. 5
3. 4
4. 5
5. 1,2, 2
6. A
7. B
8. C
9. 8
10. D
11. Y

Sayfa 152

- Baş üstü pas: 2
- Göğüs pas: 4
- Yerden pas: 7
- Ribaunt: 6
- Alçak top sürme: 1
- Yüksek top sürme: 8
- Sıçrayarak atış: 3
- Pivot adım: 5

Sayfa 163

1.
 - Öne takla: 7
 - Geriye takla: 6
 - Öne açık bacak takla: 1
 - Geriye açık bacak takla: bakın
 - Çember: 3
 - Amut: 4
 - Kartvil: 2
2. Genel Jimnastik, Artistik Jimnastik, Ritmik Jimnastik, Trampolin Jimnastik, Aerobik Jimnastik, Step, Pilates, Step-Aerobik, Jimnastik Balesi

Sayfa 167

1. 13,40 – 6,10
- 2- 90-120 gr
- 3- 21
4. D, D
5. D

6. C
7. E

Sayfa 175

- Backhand tutuşu: 5
- Forehand drop vuruşu: 6
- Forehand tutuş: 4
- Savunma temel duruşu: 3
- Forehand vuruşu: 1
- Forehand kısa servis: 8
- Backhand vuruş: 2
- Clear vuruşu: 7

Sayfa 180

1. 64, 16
2. 1, ½(yarım)
3. D

Sayfa 185

- Fil: 3
- Şah: 4
- Kale: 5
- Piyon: 1
- At: 2
- Vezir: 6

Sayfa 190

- 19 Tepecik
- 15 Bina
- 12 Açık alan
- 32 Kumluk alan
- 25 Özel bölgeler, çiçek tarlaları
- 1 Belirgin bitki örtüsü sınırı
- 29 Futbol kalesi
- 9 Merdiven
- 4 Bayrak direği, küçük anıt
- 5 Kaya/çeşme
- 20 Tepe/çöküntü
- 19 Tepecik/duvar

Sayfa 192

- A-2
- B-3
- C-4
- Ç-7
- D-5
- E-6
- F-1
- G-8

Sayfa 195

- C

Sayfa 214

1. Halk dansı
2. Hazırlık aşaması
3. Bilgilendirme aşaması

4. Uygulama aşaması
5. Dönüt ve düzeltme aşaması

Sayfa 240

1. Strateji
2. Taktik
3. Adam adama savunma
4. Alan savunması
5. Destek (kademe)
6. Blok
7. Kombine savunma
8. Piston hareketi
9. Çanak
10. Pasör kaçırma

Sayfa 263

1. Sağlık
2. Sağlıklı hayat
3. Fiziksel aktivite
4. Fiziksel uygunluk
5. Esneklik
- 6 Kuvvet
7. Dayanıklılık
8. Sürantrenman
9. Postür
10. Lordoz

Sayfa 298

1. Serbest zaman
2. Baştan ayağa, içten dışa ve genelden özele
3. Kritik
4. Beslenme
5. Yeterli ve dengeli beslenme
6. Monosakkaritler, disakkaritler, polisakkaritler
7. Minareller
8. Spor sakatlıkları
9. Koruma, bildirme, kurtarma
10. Zararlı alışkanlıklar, bağımlılık

Sayfa 337

1. Gençlik ve Spor Bayramı
2. Geleneksel Türk Sporları
3. Atlı cirit
4. Aba güreşi
5. Rahvan binicilik
6. Karakucak güreşi
7. Cümdi, kemankeşlik
8. Gökbörü
9. Beyge
10. Naim Süleymanoğlu

Sayfa 392

1. Savunma ve saldırı
2. Hülasa fi İlm-i Remy
3. Tekkeler
4. Riyazat-ı Bedeniyye

5. Jimnastik yahut Riyazat-ı Bedeniyye, Faik Üstünid-man

6. Osmanli Milli Olimpiyat Cemiyeti

7. MÖ.776-MS.393, 8, 4

8. Baron Pierre de Coubertin, 1896

9. Ahlâk

10. Adil oyun

11. Doping

12. Engel

13. Paralimpik Olimpiyatlar