



Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Kitabı



Editörler

Dr. Öğretim Üyesi Serhat ÖZDENK
Uzm. Ozan YILMAZ

ÇİZGİ | e-Kitap



SPOR VE REKREASYON ARAŞTIRMALARI KİTABI



EDİTÖRLER

Dr. Öğretim Üyesi Serhat ÖZDENK

Uzm. Ozan YILMAZ

cizgi
KİTAP EVI

BÖLÜM YAZARLARI

Doç. Dr. Mehmet KUMARTAŞLI

Dr. Öğretim Üyesi Dede BAŞTÜRK

Dr. Öğretim Üyesi Mehmet İMAMOĞLU

Dr. Öğretim Üyesi Serhat ÖZDENK

Arş. Gör. Sümeyra ALAN

Uzm. Ozan YILMAZ

Bu kitapta yer alan her bölümün tüm sorumluluğu (görseller, tablolar, çizelgeler, çizimler, grafikler, direkt alıntılar, etik/kurum izni vb.) yazarlara aittir.

Herhangi hukuki bir olumsuzlukta Çizgi Kitabevi Yayınları ve kitap editörü hiçbir konuda bir yükümlülük ve hukuki sorumluluğu kabul etmez, hukuki yükümlülük altına alınmaz. Her türlü hukuki yükümlülük ve sorumluluk ilgili bölüm yazar(lar)ına aittir.

Çok bölümlü/yazarlı olan bu kitap maddi bir değer ile alınıp satılmaz. Kitapta yer alan bilgiler alıntı yapılmak ve ilgili alıntıya atıf yapılmak koşulu ile kaynak gösterilmek üzere bilimsel ya da ilgili araştırmacılar tarafından kullanılabilir.

Çizgi Kitabevi Yayınları
Eğitim Bilim

Genel Yayın Yönetmeni
Mahmut Arlı

©Çizgi Kitabevi
Ekim 2019

ISBN: 978-605-196-356-3
Yayıncı Sertifika No:17536

KÜTÜPHANE BİLGİ KARTI
- Cataloging in Publication Data (CIP) -

EDİTÖRLER
ÖZDENK, Serhat | YILMAZ, Ozan
SPOR VE REKREASYON
ARAŞTIRMALARI KİTABI

Dil ve Yazım Editörü
Arş. Gör. Sümeyra ALAN

Sayfa Düzeni ve Kapak Tasarımı
Uzm. Ozan YILMAZ

Baskıya Hazırlık: Çizgi Kitabevi Yayınları
Tel: 0332 353 62 65- 66

ÇİZGİ KİTABEVİ

Sahibiata Mah.
M. Muzaffer Cad. No:41/1
Meram/**Konya**

Alemdar Mah.
Çatalçeşme Sk. No:42/2
Cağaloğlu/**İstanbul**

Gazi Üniversitesi
Eğitim Fakültesi No:6/31
Yeni Mahalle/**Ankara**

(0332) 353 62 65 - 66 - (0212) 514 82 93
www.cizgikitabevi.com

📞 / cizgikitabevi

İÇİNDEKİLER

	ÖNSÖZ	v
Bölüm 1:	Beden Eğitiminde İşbirliğine Dayalı Öğrenme Modelinin İncelenmesi <i>Doç. Dr. Mehmet KUMARTAŞLI</i>	6-17
Bölüm 2:	Okul Öncesi Dönemi Çocuklarda Eğitsel Oyunların Önemi ve Kazanımları <i>Dr. Öğretim Üyesi Serhat ÖZDENK</i>	18-38
Bölüm 3:	Antrenman Planlaması <i>Dr. Öğretim Üyesi Dede BAŞTÜRK</i>	39-52
Bölüm 4:	Renklerin Sporda Kullanımları <i>Dr. Öğretim Üyesi Mehmet İMAMOĞLU</i>	53-68
Bölüm 5:	Zihinsel Antrenman Uygulaması: Otojenik Antrenman <i>Uzm. Ozan YILMAZ</i>	69-85
Bölüm 6:	<i>Dîvânu Lugâti't-Türk'te</i> Yer Alan Spor ve Rekreatif Faaliyet Terimleri <i>Arş. Gör. Sümeyra ALAN</i>	86-109
Bölüm 7:	Direnç Antrenmanına Yönelik Farklı Yaklaşımların Araştırılması <i>Dr. Öğretim Üyesi Dede BAŞTÜRK</i>	110-123
Bölüm 8:	Çocuklarda Kuvvet Antrenmanı <i>Dr. Öğretim Üyesi Serhat ÖZDENK</i>	124-138
Bölüm 9:	Spor Kulüpleri Kanunu Çalışmasına Yönelik Görüşler <i>Dr. Öğretim Üyesi Mehmet İMAMOĞLU</i>	139-150

ÖNSÖZ

Kökleri, insanlık tarihinin derinlerine kadar ulaşan spor; sadece bir millete özgü değil evrensel bir yapıdadır. Bu evrensel yapı altında bir araya gelen bireylerin spora olan ilgi ve bedensel farkındalık düzeylerindeki artış, mevcut bilgi ve teknolojilerin gözden geçirilmesini sağlayarak teknolojik yeniliklerin ve yeni yaklaşımların oluşturulmasına da olanak sağlamaktadır.

Ortaya çıkan yenilik ve yaklaşımlarla yoğurulan bireylerde görülen; güçlenme, ruh ve beden sağlığını koruma, sosyalleşme, kişisel becerilerin geliştirilmesi ve kendini savunma, ruhsal doyum, dengelenme ihtiyacı ve rahatlama gibi nedenlerin yanı sıra boş zamanın etkili değerlendirilmesi isteği bireylerin spora yönelmesinin temel gerekçelerini oluşturmaktadır.

Bireylerin yaşam kalitesi, toplum içinde sağlanan serbest zaman hizmetleriyle artmaktadır. Bu amaçla gerçekleştirilen tüm oyun etkinlikleri spor ve rekreatif faaliyetler içerisinde değerlendirilmektedir. Tarihte; koşu, atıcılık, güreş ve at yarışlarıyla başlayarak günümüzdeki sportif ve rekreatif faaliyetlerin temelini oluşturan sporun diğer alanlarla iş birliği içerisinde olması ve birçok alandan beslenmesi kitabımızın multidisipliner olarak ele alınmasına olanak sağlamıştır.

Bu çerçevede Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Kitabı adlı eserimizde çeşitli alanlardan ve spor dallarından çok değerli çalışmalar bulunmaktadır. İlk cildin yayımlanmasında emeği geçen bölüm yazarlarına ayrıca teşekkür eder, kitabımızın okuyucular için verimli olması ve alana katkı sağlamasını temenni ederiz.

Saygılarımızla...

Editörler

Dr. Öğretim Üyesi Serhat ÖZDENK
Uzm. Ozan YILMAZ
Ekim 2019

BEDEN EĞİTİMİNDE İŞBİRLİĞİNE DAYALI ÖĞRENME MODELİNİN İNCELENMESİ

Mehmet KUMARTAŞLI

Doç. Dr., Süleyman Demirel Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, mehmetkumartasli@sdu.edu.tr

EĞİTİM NEDİR?

Eğitimin amacı, bireylerin hayatı nasıl yaşaması gerektiğinin öğretilmesi, düşünme becerisinin geliştirilmesidir. Bununla birlikte nasıl düşünmesi gerektiğinin öğretilmesi olarak belirtilebilir.

KAPSAMI

Eğitim, okulöncesinden başlayarak yaşam boyu devam eden bir süreçtir. Bu süreçte bireyden elde etmiş olduğu yaşantıları kullanarak hayatını devam ettirme olanağı bulacaktır. Elde etmiş olduğu yaşantılar yoluyla davranışlarında değişimler meydana gelecektir. Bu yolla birey çocukluk, gençlik ve yetişkinlik dönemlerine göre bilgi, beceri, tutum ve değerleri elde ederek yaşamını sürdürecektir. Bunu da eğitim yoluyla öğrenerek kazanacaktır (Demirel, 1999).

EĞİTİM ÇEŞİTLERİ

Eğitim, formal ve informal olmak üzere ikiye ayrılır. Formal eğitim, planlı, programlı, bir amaç doğrultusunda belirli bir mekanda uzman kişilerin rehberliğinde düzenlenen bir etkinliktir. Eğitim sürecinin devam etmesinde en önemli noktaların başında planlı bir biçimde olmasıdır. Bu süreç okullarda belirlenmiş amaçlar doğrultusunda gerçekleştirilmektedir.

İnformal eğitim bireyin içerisinde bulunduğu ortamda kendi kendine sistemsiz ve denetimsiz bir şekilde kültürlenmesidir. Bu kültürlenme olumlu yönde olabileceği gibi istenmeyen bir yönde de olabilir (Ertürk, 1994).

I. Genellik ve Eşitlik

Eğitim kurumları dil, ırk, cinsiyet ve din ayrımı gözetilmeksizin herkese açıktır. Eğitimde hiçbir kişiye, aileye, zümreye veya sınıfa imtiyaz tanınmaz.

II. Ferdin ve Toplumun İhtiyaçları

Milli eğitim hizmeti, Türk vatandaşlarının istek ve kabiliyetleri ile Türk toplumunun ihtiyaçlarına göre düzenlenir.

III. Yöneltme

Fertler, eğitimleri süresince, ilgi, istidat ve kabiliyetleri ölçüsünde ve doğrultusunda çeşitli programlara veya okullara yöneltilerek yetiştirilirler.

IV. Eğitim Hakkı

İlköğretim görmek her Türk vatandaşının hakkıdır. İlköğretim kurumlarından sonraki eğitim kurumlarından vatandaşlar ilgi, istidat ve kabiliyetleri ölçüsünde yararlanırlar.

V. Fırsat ve İmkn Eşitliği

Eğitimde kadın, erkek herkese fırsat ve imkn eşitliği sağlanır.

VI. Süreklilik

Fertlerin genel ve meslek eğitimlerinin hayat boyunca devam etmesi esastır.

VII. Atatürk İnkılp ve İlkeleri ve Atatürk Milliyetçiliği

Atatürk İnkılp ve İlkeleri ve Anayasada ifadesini bulmuş olan Atatürk milliyetçiliği temel olarak alınır

VIII. Demokrasi Eğitimi

Güçlü ve istikrarlı, hür ve demokratik bir toplum düzeninin gerçekleşmesi ve devamı için yurttaşların sahip olmaları gereken demokrasi bilincinin, yurt yönetimine ait bilgi, anlayış ve davranışlarla sorumluluk duygusunun ve manevi değerlere saygının, her türlü eğitim çalışmalarında öğrencilere kazandırılıp geliştirilmesine çalışılır;

IX. Lâiklik

Türk millî eğitiminde lâiklik esastır. Din kültürü ve ahlâk öğretimi ilköğretim okulları ile lise ve dengi okullarda okutulan zorunlu dersler arasında yer alır.

X. Bilimsellik

Eğitimde verimliliğin artırılması ve sürekli olarak gelişme ve yenileşmenin sağlanması bilimsel araştırma ve değerlendirmelere dayalı olarak yapılır

XI. Plânlılık

Eğitim kurumlarının yer, personel, bina, tesis ve ekleri, donatım, araç, gereç ve kapasiteleri ile ilgili standartlar önceden tespit edilir ve kurumların bu standartlara göre optimal büyüklükte kurulması ve verimli olarak işletilmesi sağlanır.

XII. Karma Eğitim

Okullarda kız ve erkek karma eğitim yapılması esastır. Ancak eğitimin türüne, imkân ve zorunluluklara göre bazı okullar yalnızca kız veya yalnızca erkek öğrencilere ayrılabilir.

XIII. Okul İle Ailenin İş Birliği

Eğitim kurumlarının amaçlarının gerçekleştirilmesine katkıda bulunmak için okul ile aile arasında iş birliği sağlanır. Bu amaçla okullarda okul-aile birlikleri kurulur.

XIV. Her Yerde Eğitim

Milli Eğitimin amaçları yalnız resmî ve özel eğitim kurumlarında değil, aynı zamanda evde, çevrede, iş yerlerinde, her yerde ve her fırsatta gerçekleştirilmeye çalışılır (Erdem, 2005).

EğİTİMİN YERİ ÖNEMİ

Toplumun dinamik bir yapı kazanması sürekli kendisini yenilemesine günün şartlarına uygun bir eğitim anlayışını vatandaşlarına vermesi ile olanaklı olacaktır.

ÖğRENME NEDİR?

Yaşantı ürünü olarak meydana gelen davranışta ya da potansiyel davranıştaki nispeten kalıcı izli değişmedir.

ÖğRETME NEDİR?

Öğrenmenin kolaylaştırılması, öğrenmeye rehberlik edilmesi, öğrenene öğrenmeyi gerçekleştirmesinde yardımcı olunması süreci olarak ele alınmaktadır (Fidan, 1996).

EğİTİM PROGRAMI

Eğitim programları okullardaki eğitimin planlı, programlı olmasını sağlayan planlardır. Okul içinde ve dışında yapılabilecek tüm uygulamaları kapsamaktadır. Bu

amaçla eğitim programları okullarda, okul dışındaki eğitim kurumlarında olabilecek planlardır.

ÖĞRETİM PROGRAMI

Eğitim programını, bilgi kategorilerinden oluşan ve bir kısım okullarda beceriye ve uygulamaya ağırlık tanıyan, bilgi ve becerinin eğitim programının amaçları doğrultusunda ve planlı biçimde kazandırılmasına dönük program olarak tanımlamaktadır (Gürkan, 2001).

DERS PROGRAMI

Öğretim programında yer alan bir dersin amaçlarının öğrenci davranışına dönüştürülmesini, bunların gerçekleşmesi için içeriğın konulara ve alt başlıklara ayrıştırılmasını, buna dayalı öğrenim ortamının organizasyonunun ve değerlendirme araçlarını kapsayan detaylı bir plan olarak tanımlamaktadır

OKUL

Çocukları ve gençleri hayata hazırlayan, doğruyu ve yanlış öğretebilen bir yer olarak görülmektedir. Okul ortamında öğrencinin demokratik koşullarda kendini ifade edebilmesi, hayata hazırlık için gerekli beceriler kazanması amaçlanmaktadır.

ÖĞRETMEN

Eğitim-öğretim faaliyetlerini önceden belirlenmiş amaçlar doğrultusunda okullarda yürüten kişilere denilmektedir (Mahiroğlu, 2005).

Beden eğitimi, insanın bütünü oluşturarak fiziksel, ruhsal ve zihinsel etkinliklerin bulunduğu yaşın ve genetik kapasitenin gerektirdiği verim gücüne ulaştırılması için, çoğu kere rekabet olmaksızın yapılan etkinliklerin tümüdür

BEDEN EĞİTİMİ ve SPOR

Beden eğitimi, Milli Eğitim'in temel ilkelerine uygun olarak kişinin beden-ruh-fikir gelişimini sağlamaktır. Oyun, cimnastik, sportif çalışmaların tümü ile kişinin bedence sağlam, fikirce uyanık ve ruhen sağlıklı olmasının aracı görüntüsündedir (Yaşar, 2000). Beden eğitiminin amacı, yalnız kas, eklem ve organ sağlığı olarak düşünülmez ayrıca beden sağlığı yanında, kuvvetli, cesur, kesin karar verebile, iradeli, kendine güvenen, doğayı ve insanları seven, canlı, neşeli ve ruh sağlığı yerinde kişiler yetiştirmektedir. Günümüzde spor ise, bireyin toplumsal uyumu, ruh ve beden sağlığı, yarışma kazanma öğelerini içermekte, kişiliğin oluşumu ve gelişimi yönünden eğitimcilerin önerdikleri bir disiplin, kitlelerin çok beğendiği bir seyir, enerjiyi biçimlendirmek ve dengeli, mücadeleci bir anlayış uyandırmak için yöneticilerin kullandıkları bir yöntem, insana haz ve doyum veren bir oyun güdüsünün gelişkin kurallara bağlanmış anlatım Őeklidir (Fişek, 1978).

Sporu tek bir boyut altında incelemek uygun değildir. Çünkü yapılış amaçlarına göre, yarışma ve performansa dönük, sağlıklı yaşam, serbest zamanlarını değerlendirmek, toplumsal bağları kuvvetlendirmek, hoş vakit geçirmek için yapıldığı gibi ayrıca gerçekleştirildiği yer ve zamanına göre farklı türlere ayrılmaktadır. Bu nedenle sporu tek ve kesin bir tanıma sığdırmak zordur.

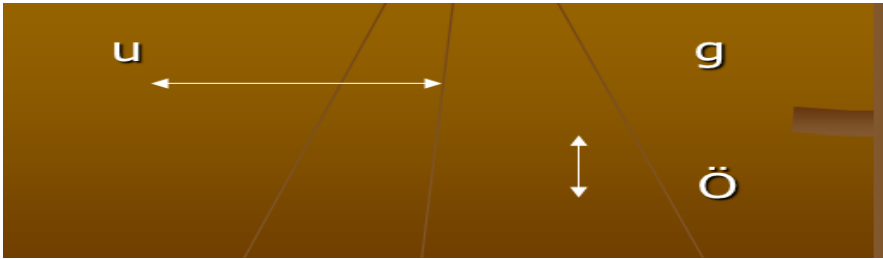
Spor hareketleri, güdümlü ve amaçlı belirli kurallarla ve teknik yöntemlerle yapanlarda olduğu kadar izleyenlerde de zevk ve heyecan gereksinimi doyuran, sporcularla seyircileri bütünleştiren ve özdeşleştiren hareketleridir Bu yanı ile de insan psikolojisine katkıda bulunur. Sosyolojik açıdan sporun işlevi ise, bireyin yetenekleri ile doğal çevresini toplumsal çevreye dönüştürmesidir (Kuru, 2003).

İŞBİRLİĞİNE DAYALI ÖĞRENME

BEDEN EĞİTİMİNDE İŞBİRLİĞİNE DAYALI(EŞLİ) ÖĞRENME YÖNTEMİ

- İŞbirliğine dayalı öğretim, eşli alıŐma Şeklinde de isimlendirilmektedir.
- Çünkü öğrenciler eŐleŐtirilerek çalışma yaparlar.
- ÇalıŐmalarda her eş bir görevi yerine getirir. EŞlerden birisi istenen hareketi yapar. Diğeri ise, yapılan hareketi izleyerek öğretmenin verdiği ölçütlere dayalı olarak eŐinin performansı hakkında bilgi verir.
- Uygulama sırasında eŐlerin görevleri sürekli değişir.
- İŞbirliğine dayalı öğretimin temel amacı, öğrenciler arasında toplumsal hoŐgörü ile iletiŐimi sağlamaktır.
- Bu açıdan toplumsal geliŐime üst düzeyde katkıda bulunur.
- Fiziksel geliŐimde üst düzeydedir.
- Dönüt alıŐma yaprağı kullanımı ile bilişsel, sabır ve toleranstan dolayı da duyuŐsal geliŐime katkıda bulunur.
- Bu yöntemde öğrenciler birbiri ile eŐleŐtirilerek çalışmalara katılırlar. ÇalıŐmalarda her eş belli bir görevi yerine getirir.
- EŞlerden biri istenen hareketi yapar ve hareketle ilgili kararları verir.
- Diğeri ise yapılan hareketi izler öğretmenin verdiği ölçütlere uygun olarak eŐinin performansı ile ilgili bilgileri verir.
- ToplumsallaŐma sürecine katılım (eŐe dönüt sunmak ve almak)

- Gözlem, değerlendirme, sonuç çıkarma, sonuçları eşle paylaşabilme
- Süreçte başarı için gerekli sabır, hoşgörü ve ciddiye kazanmak
- Olası dönüt seçeneklerini çalışmak
- Sınıf ikili guruplara ayrılır (Eşleştirme teknikleri ile)
- Her eşin belirli bir görevi vardır.
- Eşlerden biri uygulayıcı (u), diğeri gözlemcidir (g).
- Öğretmen () belirli bir gruba katılırsa 3'l bir ilişki oluşur. İlişki şu şekildedir.



- Dönüt kararı ilk kez öğrenciye devredilir.
- Alıştırmaları ğretmen sunar.
- B stilinde öğretmenin verdiği kararlara ek olarak C stilinde ğretmen, gözlemcinin kullanacağı ölçüt çizelgesini hazırlar.
- Öğretmenin görevi yalnızca gözlemcinin sorularını yanıtlamak ve onunla iletişime girmektedir.
- Uygulayıcı görevi tamamlayınca eşler yer değiştirir (zer, 1993).

UYGULAMA EVRESİ

Öğrencilere;

- Stilin amacının açıklanması
- Üçlünün tanımlanması
- Üçlünün görevlerinin belirtilmesi

DEĞERLENDİRME EVRESİ

- Öğretmenden doğru performans ile ilgili ölçütler alınır (Ölçüt çizelgesi verilebilir).
- Uygulayıcının performansı gözlemlenir.
- Performans ölçütlerle karşılaştırılır.
- Performansın doğruluğu ile ilgili bir sonuca varılır.
- Sonuçlar uygulayıcıya bildirilir.
- Gerekirse öğretmen ile iletişime geçilir (Senemoğlu, 1997).

Çalışma Yaprağı:

- Alıştırmanın ayrıntılı açıklaması
- Performans sırasında beklenen belirli noktalar
- Alıştırmayı açıklamaya yönelik resimler ve çizimler
- Dönüt olarak kullanılacak sözlü davranış örnekleri
- Gözlemcinin görevini anımsatan bilgiyi içerir.

Yorumlar:

- Çalışma yaprağı hazırlamak başlangıçta zaman alır fakat spor kurallarının uzun süre değişmemesi nedeniyle sonraki uygulamalar için pratiktir.
- Düzgün şekilde hazırlanan Çalışma yaprağı ilk performansın daha sağlıklı yapılmasını sağlar (Alıştırmayı doğru tanımlar).
- Gözlemci uygulayıcıya yanlış dönüt sunduğunda öğretmen ölçütleri teker teker gözlemci ile gözden geçirmek zorundadır.

GELİŞİM ALANLARI

- Sosyal gelişim (karşılıklı ilişki)
- Duygusal gelişim (dürüstlük, sabır, uygun sözlü davranış)
- Bilişsel gelişim (Karşılaştırma ve sonuçlar çıkarma gibi bir takım zihinsel işlerle uğraşılır (Varış, 1996).

GÜNLÜK DERS PLANI

... /... /20...

DERS	BEDEN EĞİTİMİ
SINIF	8
SÜRE	40 dakika
ETKİNLİK KONUSU	Voleybolda Smaç
ÖĞRENME ALANI	A) Hareket Bilgi ve Becerileri. B) Etkin Katılım Ve Sağlıklı Yaşam
ALT ÖĞRENME ALANI	1. Sportif Hareket Bilgi ve Becerileri
TEMEL BECERİLER	Katılım, farklılıklara saygı, sorumluluk,
KAZANIMLAR	1.1. Seçili spor dalına özgü hareketleri geliştirir.
ÖĞRETİM YÖNTEM VE TEKNİKLERİ	İŞBİRLİĞİNE DAYALI (EŞLİ) ÖĞRETİM YÖNTEMİ
ARAÇ GEREÇLER	Çalışma Yaprağı-Voleybol topları-Voleybol filesi
GÜVENLİK ÖNLEMLERİ	Öğrencilerin kıyafet olarak eşofman ve spor ayakkabı giymelerinin sağlanması
ÖĞRENME ÖĞRETME SÜRECİ	
<p>BAŞLAMA DEVRESİ: Selamlama ve yoklama. Derin kolda ikişerli hafif tempolu koşu yapılır ardından daire düzenine geçilerek stretching yapılır.</p> <p>ESAS DEVRE: Öğretmen öğrencilere etkinlik konusunun Voleybolda Smaçın olduğunu söyledikten sonra ikişerli eşleşmeleri gerektiğini ve bunu yaparken de onların boy, kilo, beceri seviyesi vb özelliklere göre homojen ayırım yapmalarını ister. Her öğrenciye çalışma yaprağı dağıtır, çalışma yaprağını ne yapacakları, hangi kriterlere dikkat edecekleri konusunda bilgi vererek çalışma yaprağı doğrultusunda smaç vuruş tekniği ile kullanıldığı yerler hakkında bilgiler verir. Öğrenci merkezli bir uygulama olmasından dolayı öğretmen pasif duruma geçerek uygulamayı izler, fakat yeri geldikçe performansları konusunda yorum yapabilir ve öğrenciler teorik olarak öğrendiklerini eşleriyle birlikte belirli sürelerle uygulamaya dökerler. Seçilen sabit pasörler fileye yakın yerlerde hazır bekler smaç tekniğini uygulayacak öğrencilere top kaldırırlar. Eşlerden biri kriterlere göre smaç tekniğini gösterir, buna göre de diğer eş çalışma yaprağına dereceleme yapar ve puanlama hesaplanır, ardından eşler görev değiştirerek uygulama devam eder.</p> <p>BİTİRİŞ DEVRESİ: Selamlaşma ve bitiriş.</p>	
DEĞERLENDİRME	Smaç vuruşunda dikkat edilmesi gereken noktalar nelerdir, sorulur.
PLANIN UYGULANMASINA İLİŞKİN AÇIKLAMALAR	Havanın elverişsiz olduğu günlerde dersler teorik bilgiler ve eğitsel oyunlarla sınıfta işlenecektir.

KAYNAKÇA

- Demirel, Ö. (1999).** Eğitimde Program Geliştirme. Ankara: PegemA Yayıncılık.
- Ertürk, S. (1994).** Eğitimde Program Geliştirme. Ankara: Meteksan A.Ş.
- Erdem, A.R. (2005).** Etkili ve Verimli (Nitelikli) Eğitim. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Fidan, N. (1996).** Okulda Öğrenme ve Öğretme. Ankara: Alkım Yayınevi.
- Gürkan, T.(2001).** “Eğitim, Öğretim ve Programlarla İlgili Temel Kavramlar”, Öğretimde Planlama ve Değerlendirme. (Editör: Mehmet Gültekin). Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Açıköğretim Fakültesi Yayını No: 716.
- Mahiroğlu, A. (2005).** “Avrupa Birliği Ülkelerinde Yeni Eğitim Politikaları Yaşam Boyu Öğrenme”, Milli Eğitim Dergisi, 33:167.
- Özer, B. (1993).** Öğretmen Adaylarının Etkili Öğrenme ve Ders Çalışmadaki Yeterliliği. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.
- Senemoğlu, N. (1997).** Gelişim Öğrenme ve Öğretim, Ankara: Spot Matbaacılık.
- Varış, F. (1996).** Eğitimde Program Geliştirme Teori ve Teknikler, Ankara: Alkım Yayıncılık.
- Yaşar, Ş. (2000).** “Bir Meslek Olarak Öğretmenlik”, Öğretmenlik Mesleğine Giriş. (Editör: Ersan Sözer). Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Açıköğretim Fakültesi Yayını No: 700.
- Fişek, K. (1978).** Karşılaştırmalı Spor Yönetimi. Ankara: 19 Mayıs Gençlik ve Spor Akademisi Ders Notları (Teksir).
- Kuru, E. (2003).** Farklı Statüdeki Beden Eğitimi Bölümü Öğrencilerinin Kişilik Özellikleri G.Ü. Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi, Cilt 23, Sayı 1 175-191.

ATIF:

- Kumartaşlı, M. (2019).** Beden Eğitiminde İşbirliğine Dayalı Öğrenme Modelinin İncelenmesi. Serhat Özdenk, Ozan Yılmaz (Ed.), Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Kitabı-1.Cilt içinde (ss. 6-17). Konya, Çizgi Kitabevi Yayınları.

OKUL ÖNCESİ DÖNEMİ ÇOCUKLARDA EĞİTSEL OYUNLARIN ÖNEMİ VE KAZANIMLARI

Serhat ÖZDENK

Doktor Öğretim Üyesi, Sinop Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, sozdenk@hotmail.com

GİRİŞ

Spor ve oyunun, insanların özelliklede çocuk ve gençlerin kişilik özelliklerini olumlu yönde şekillendiren doğal bir etkiye sahip olduğu genel olarak kabul edilmektedir. Oyunlar, doğal öğrenme araçları olarak ele alınabilir ve oyun oynayanların, oyun sırasında kendisi için gerekli bilgi ve becerileri kullanarak, alışkanlık, deneyim kazanma, bilgi edinme ve yardımlaşma gibi olguları yaparak yaşayarak öğrenebilmesi sağlanabilir (Kaytez ve Durualp, 2014).

Çocuk ve gençlerin hoşlanıp ilgi gösterdiği eğitsel oyunlar, çocukların özellikle küçük yaşlardan itibaren olumlu kişilik özelliklerinin kazanımları noktasında önemli bir araç olarak kullanılabilir. Bu kazanımların öğretilmesinde eğitsel oyunların en önemli etkisi çocuklar oyunu oynadıkları anlarda eğlenirken bir yandan da olumlu değer kazanımları öğretimi gerçekleştirilebilmektedir.

Saygı, sevgi, sorumluluk, problem çözme, dürüstlük, çaba göstermek, birlikte iş yapabilme becerisi kazanabilmek, yenme ve yenilmeyi kabullenebilmek ve genel anlamda iyi ve aktif sağlıklı bir yaşam tarzı geliştirmek, eğitsel oyunlar ve sportif etkinliklerin çocuklara ve gençlere kazandırdığı özellikler olarak bilinmektedir.

Eğitsel oyunlar ve sportif etkinlikler yoluyla çocuk ve gençlere kazandırılan bu kazanımlar ile toplumun ihtiyaç duyduğu toplumsal değerlerin (sevgi, saygı, dürüstlük, sorumluluk, disiplin, vb) benzerliğinden hareketle, eğitim süreci içerisinde

eğitsel oyunlar ve sportif aktivitelerin önemini belirlemek ve eğitim sürecinde doğru ve etkin kullanımı yoluyla sağlanabilecek kazanımlara dikkat çekmektir.

Eğitsel oyunların uygulanması esnasında çocuklara, birlikte hareket edebilme, yardımlaşma, belirli kurallar çerçevesinde organize olma, cesaret, dostluk, temizlik, saygı gösterme, takdir ve teşekkür edebilme, hatalarından dolayı özür dileyebilme, sabırlı davranabilme, hoşgörölü olabilme ve başarmak için gayret gösterme mecburiyeti, gibi daha birçok kazanım kazandırılmaktadır.

Uygulanacak doğru eğitim politikaları sayesinde eğitimel oyunlar, spor ve fiziksel aktivite, sadece sağlığın iyileştirilmesi amacıyla değil fiziksel refah ve aynı zamanda sosyal uyumu ve eğitim alanında birçok olumlu davranış ve değerleri de küçük yaşlardan itibaren çocuklara kazandırabilir. Bu oyunların temelinde öğrencilerin sahip oldukları zekâ, bilgi, beceri ve devinişsel özelliklerle belirli kurallar çerçevesinde hedefe ulaşma amacı vardır (Altun, 2013). Eğitimel oyunlar sayesinde öğrencilerin hoşça vakit geçirdiği ortamlar oluşturarak, neşeli bir şekilde konuları öğrenmeleri sağlanabilir.

OKUL ÖNCESİ DÖNEMDE EĞİTSEL OYUNLARIN ÖNEMİ

Okul öncesi dönemlerde çocuk sahibi olan her ebeveyn çok iyi biliyor ki bu dönemde çocukların enerjisi neredeyse sınırsızdır. Okul öncesi dönemdeki çocukların yapmaktan en keyif aldığı etkinliklerin başında şüphesiz oyunlar geliyor, Bu bağlamda uzun yıllardır okul öncesi eğitim teknikleri arasında yer alan eğitimel oyunlar hem aile ortamında hem de okul ortamında çocukların daha etkili öğrenme tecrübeleri yaşamalarına imkan tanımaktadır.

Eğitsel oyunlar sadece zihin ve beden gelişimini güçlendirmekle kalmıyor aynı zamanda çocukların psikolojik olarak da rahatlamasını ve okul ile olan bağlarının güçlenmesini sağlıyor. Bu sayede sınıf içinde yapılan diğer aktiviteler de çocuk için daha ilgi çekici hale geliyor.

Bu dönemlerde çocukların dikkat aralıkları yetişkinlere göre daha kısadır. Bu nedenle okul öncesi dönem yaş grubu çocuklar sıklıkla bir olaydan diğerine geçiş yapma yönelimi göstermektedir.

Dikkat dağınıklığı olarak adlandırdığımız bu durum aslında en az enerji seviyesi kadar yüksek olan merak duygusundan ileri gelmektedir. Eğitsel oyunlar sayesinde çocukların fazla enerjilerini ve merak duygularını avantaja çevirmek mümkündür.

Eğitsel oyunlar, genel olarak çocuklara verilen görev ve sorumlulukların, çocuklar tarafından sonuçlandırılması üzerine kurulu olup, bu etkinlikler esnasında çocuklar daha etkin bir role sahip olduklarını hissederek, uygulanan etkinliğe ve etkinliğin sağladığı kazanımların, farkında olmaksızın çocuklara aktarılmasını sağlamaktadır.

Okul öncesi öğretmenleri eğitsel oyunlar kapsamında genellikle bilişsel komutların yanında fiziksel birtakım talimatları da kullanmaktadır. Bunlardan fiziksel olanlar çocuklardaki çeşitli kas gruplarının gelişimine yardımcı olurken bilişsel komutlarla da çocuğun ilerleyen hayatındaki eğitim – öğretiminin temeli sağlamlaştırılıyor.

Eğlenirken öğrenme kavramı sadece okul öncesi dönem çocukları için geçerli olmayıp akademik hayatın her kademesinde öğrenmenin ilgi çekici, etkili ve akılda kalıcı olmasını sağlamaktadır.

EĞİTSEL OYUNLARIN PLANLANMASI

Eğitsel oyunlar planlanırken oyunu oynayacak grupların yaşı, cinsiyeti, duygusal, psikolojik, sosyal ve fizyolojik özellikleri göz önünde bulundurulmalıdır. Oyunlarda kullanılacak malzemeler, oyunların süresi, oyunların yaş grubuna göre eğlenceli hale getirilmesi gibi durumlar önceden belirlenip bir plan doğrultusunda hareket edilmelidir. Öğrencilerin ilgisini çekmeyen bir oyunun olması ya da oyunun öğrencilerin seviyesine uygun olmaması durumunda eğitsel oyun yoluyla öğretim uygulamaları amacına ulaşmayabilir.

Oyunların uygulanması esnasında öğrenciler arasında ortaya çıkacak olan yarışma ortamı yavaş öğrenen öğrencileri olumsuz yönde etkileyebilir (Coşkun, 2012). Oyunların birçoğunda yenme yenilme gibi durumlar olduğundan dolayı, bu tarz oyunlarda kazanmak çocuklar için önem göstermektedir. Oyunu kaybeden bazı öğrencilerde hayal kırıklığı ve bazı olumsuz duyguların gelişmesi söz konusu olabilir. Eğitsel oyunların uygulanması esnasında kontrolün kaybolması gibi olumsuzluklar da ortaya çıkabilir (Canbay, 2012). Bu durumlarda, eğitsel oyunların, üstün yanlarının ve sınırlılıklarının olduğunu bilip, öğrenme-öğretmeyi güçlendirmek için eğitsel oyunlardan faydalanırken, sınırlılıkları da göz önünde bulundurarak onlara göre önlemler almak gerekmektedir (Karasan, 2013).

OKUL ÖNCESİ DÖNEMDE OYNATILABİLCEK EĞİTSEL OYUN ÖRNEKLERİ VE KAZANIMLARI

Oyunun adı: Labut Devirme Oyunu

Yaş: 4-8

Süre: 20 dk

Uygulama alanı: Spor Salonu, Okul Bahçesi

Oyunun materyalleri: 20 adet Huni

Oyunun amacı: Bedensel Koordinasyon gerektiren belirli küçük hareketleri yapabilme

Kazanımlar: Çocuklar bu oyunla, sözel yönergelere göre uygun olarak davranmayı, grup etkinliklerinin kurallarına uymayı ve çocuğun kendinin ve başkalarının haklarına saygı gösterebilme özelliklerini kazanırlar.

Oyunun uygulanışı: Çocuklar iki gruba ayrılır. İki başlangıç çizgisi, birkaç metre uzağa da belirli aralıklarla huniler yerleştirilir. Çocuk düdükle birlikte, başlangıç çizgisinden koşarak hunileri eliyle devirmeyi başlar. Devirdikten sonra belirlenen konumdan geri döner sırada ki arkadaşı, hunileri geri doğrultup belirlenen hedeften geri döner. Oyun bu şekilde devam eder. En erken bitiren grup oyunu kazanır.

Güvenlik önlemleri: Öğrenciler ders işlenirken açıklanan kuralara uyarlar, öğretmen tehlikesizce ders işler ve yanında sağlık çantası bulundurur.



Oyunun adı: Mendil Kapmaca

Yaş: 4 yaş ve üzeri

Süre: Değişken

Oyunun alanı: Spor Salonu, Okul Bahçesi

Oyunun materyalleri: Mendil

Oyunun amacı ve eğitsel değeri: Dikkat ve hareketlilik özelliğinin geliştirilmesi, birlikte hareket edebilme özelliklerinin kazandırılması.

Oyunun uygulanışı: Öğrenciler iki grup ayrılır, iki gruba eşit mesafede bir öğrenci yerleştirilir. Öğrencinin eline mendil verilir ardından öğretmen eşit kol aralığındaki öğrencileri tek tek numaralandırır. Numarasını söylediği iki gruptan da öğrenci çıkar ve mendili kapmaya çalışır mendili alan öğrenci diğer öğrenci kendini yakalamadan kendi alanına koşması gerekir eğer kaçmayı başarırsa o grup puan alır. Oyun böylece devam eder. Oyunu renklendirmek için eğlendirici ödül ve ceza teknikleri kullanılabilir.

Güvenlik önlemleri: Öğrenciler ders işlenirken açıklanan kuralara uyarlar, öğretmen tehlikesizce ders işler ve yanında sağlık çantası bulundurur.



Oyunun Adı: Tünel Topu

Yaş: 4 yaş ve üzeri

Süre: Değişken

Oyunun materyalleri: Top, Huni

Uygulama alanı: Spor Salonu, Okul Bahçesi

Oyunun amacı: Dikkati toplayıp el becerisini doğru kullanma, ekip çalışmasını güçlendirme, öğrenciye kazanma ve hırs iç güdüsünü aşılama

Kazanımlar: Arkadaşlık ilişkilerini güçlendirerek, birlikte uyum içerisinde olmak, çocukların motor becerilerini geliştirmek, sosyalleşmelerini sağlamak, dikkatli olmalarını ve hızlı koşmasını sağlamak.

Oyunun uygulanışı: Öğrenciler birbiri arkasında sıralanır, Bacaklarını açar beklerler. En önde duran Öğrencinin eline top verilir. Öğretmenin işaretiyle elinde topu tutan öğrenci; Eğilerek topu, arkada bekleyen öğrenci arkadaşına verir o da arkasındakine verir. Top en arkadaki öğrenciye geldiğinde topla koşarak en öne gelir. Oyun, her öğrencinin sıranın önüne gelip topu bir kez atması ile son bulur.

Güvenlik önlemleri: Öğrenciler ders işlenirken açıklanan kuralara uyarlar, öğretmen tehlikesizce ders işler ve yanında sağlık çantası bulundurur.



Oyunun Adı: Top Taşıma Yarışması

Yaş: 4 yaş ve üzeri

Süre: Değişken

Oyunun materyalleri: 10 adet masa tenisi Topu

Uygulama alanı: Spor Salonu, Okul Bahçesi

Oyunun amacı ve eğitsel değeri: Dikkat ve karar vermeyi geliştirebilme.

Kazanımlar: Sözel yönergelere uygun olarak hareketleri yapar. Grup etkinliklerinin kurallarına uyar, kendinin ve başkalarının haklarına saygı gösterir.

Oyunun uygulanışı: Çocuklar iki gruba ayrılır. İki başlangıç çizgisi, birkaç metre uzağa da iki hedef çizgisi çizilir. Çocuklar düdük sesiyle topu avuç içlerinde tutarak hedef çizgiye doğru ilerlerler. Topu elinden düşürmeden, hedef, çizgiye ilk önce ulaşan çocuk bir puan alır. En çok puan alan grup oyunu kazanır.

Güvenlik önlemleri: Öğrenciler ders işlenirken açıklanan kuralara uyarlar, öğretmen tehlikesizce ders işler ve yanında sağlık çantası bulundurur.



Oyunun adı: Trafik Işıkları

Yaş: 4-6

Süre: 20 dk

Oyunun materyalleri: Renkli kartlar

Uygulama alanı: Sınıf, Okul Bahçesi

Oyunun amacı: Lideri izleme, gerektiğinde liderliği üstlenme, düzeyine uygun sorumlulukları yerine getirme, mekanda konum ile ilgili verilen yönergelere uygun olarak kendini yerleştirme.

Kazanımlar: Yenilgiyi kabullenme, kazananları tebrik etme, kurallara uyma, kendini kontrol etme, ilişkilendirme, çok yönlü düşünme

Oyunun uygulanışı: Öğretmen sınıfın uygun bir yerine aralıklı başlangıç ve bitiş çizgisi olmak üzere karşılıklı iki çizgi çizer Kendisi bitiş çizgisinde durur. Çocukların yan yana başlangıç çizgisine dizilmesini ister.

Öğretmen 1-2-3 deyip oyunu başlatır kırmızı ışık diye sesleneceğini çocukların bunu duyar duymaz yürümeyi bırakıp durmaları gerektiğini ve oldukları yerde kıpırdamadan durmaları oyunun en önemli kuralı olduğunu açıklar bu arada çocuklardan hareket eden olursa oyun başlangıç çizgisine yeniden dönmesi gerektiğini hatırlatır.

Öğretmen sarı ışık diye seslendiğinde durdukları yerde hareket etmeleri gerektiğini açıklar, yeşil ışık diye seslenildiğinde oyunun devam edeceğini çocukların bitiş çizgisine ulaşmalarını ve kendisine dokunması gerektiğini söyler. Kendisine ilk dokunan Çocuğun kendisinin yerine geçerek oyunun devam ettireceğini söyler.

Güvenlik önlemleri: Öğrenciler ders işlenirken açıklanan kurallara uyarlar, öğretmen tehlikesizce ders işler ve yanında sağlık çantası bulundurur.



Oyunun adı: ŐiŐe Devirmece

Yaş: 4-6

Süre: 20 dk

Oyunun materyalleri: Top, huni

Uygulama alanı: Spor Salonu, Okul Bahçesi

Oyunun amacı: Dikkat ve karar vermeyi geliŐtirebilme öğrencilerle yenme yenilme duygusunu katabilme fiziksel olarak gelişimine katkı sağlamak ve psikomotor olarak gelişimi olumlu yönde etkilemektedir

Kazanımlar: Grup halinde hareket etme yardımlaşma temel becerilerin ve nöromusküler geliŐime destek verir oyun kızlı erkekli karıŐık halinde oynandığı için iletişime etkisi vardır.

Oyunun uygulanışı: Oyun iki grup Şeklinde, 7'Şer ya da 8' er kişilik gruplar tarafından oynanır, yarışma Şeklinde oynanan oyun düdükle başlar en öndeki kişiler çıkar, tek ayakla ilk huniye kadar böyle devam eder ve yerde duran hentbol topunu alarak huniler arasında elleri ve top yerden kalkmamak Őartıyla slalom yapılır, ilerde duran huni ya da pet ŐiŐeye topla atış yapılır. Huniyi deviren topu alır ve yerine koyar, oyun böyle devam eder oyun tekrarını öğretmen belirler, sıranın başına ilk gelen grup oyunu kazanır.

Güvenlik önlemleri: Öğrenciler ders işlenirken açıklanan kuralara uyarlar, öğretmen tehlikesizce ders işler ve yanında sağlık çantası bulundurur.



Oyunun Adı: emberden embere

Yaş: 4-8

Süre: Değişken

Oyunun materyalleri: Huni, ember

Uygulama alanı: Sınıf, Okul Bahçesi, Spor Salonu

Oyunun amacı: Çocuklara eğlenerek öğretmeyi sağlamak.

Kazanımlar: Bilişsel zekâ gelişimi ve problem çözmeye yeteneğini geliştirir, grup çalışmasını öğretir. Uyum sağlamayı, sosyalleşmeyi öğretir, bacak kuvvetini ve sıçrama yeteneğini geliştirir.

Oyunun uygulanışı: Öğrenciler iki gruba ayrılır yarı yarıya karşı karşıya geçerler. Oyuna başlayan öğrenci elindeki iki çemberden birini yere atar üzerine zıplar ve elindeki ikinci çemberi yere atar daha sonra üstüne zıpladığı çemberin içinden geçerek diğer çembere zıplar, karşı huniye varana kadar bu böyle devam eder, huniye varınca sıranın arkasına geçer. İlk yer değiştiren grup oyunu kazanır.

Güvenlik önlemleri: Öğrenciler ders işlenirken açıklanan kuralara uyarlar, öğretmen tehlikesizce ders işler ve yanında sağlık çantası bulundurur.



Oyunun Adı: İp Atlayarak Yarışma

Yaş:4 yaş ve üzeri

Süre: Değişken

Oyunun materyalleri: İp, Sandalye

Uygulama alanı: Spor Salonu, Okul Bahçesi

Oyunun amacı: Takım arkadaşlarıyla işbirliği, eğlenerek öğrenme

Kazanımlar: Motor gelişim, sosyal duygusal gelişim, büyük kas gelişimi becerisi, girişimcilik becerisi, el ayak koordinasyonu becerisi yeteneklerini geliştirir.

Oyunun uygulanışı: Çocuklar yedişerli iki gruba ayrılırlar, oyuncular derin kolda sıra olurlar 8-10 adım ilerilerine iki sandalye ya da sehpa konur, öndeki oyuncular birer atlama ipi alırlar. Oyuna başlama işareti ile bir numaralı oyuncular ip atlayarak sandalyenin çevresinde dolaşır ve yerlerine gelirler, ipi ikinci arkadaşına vererek sıranın en sonuna geçerler, tüm grup oyuncuları aynı şekilde ip atladıktan sonra yarışmayı en önce bitiren sıra birinci olur.

Güvenlik önlemleri: Öğrenciler ders işlenirken açıklanan kuralara uyarlar, öğretmen tehlikesizce ders işler ve yanında sağlık çantası bulundurur.



Oyunun Adı: Tabağımı Kim Kaptı

Yaş: 4-8

Süre: 20 dk

Oyunun materyalleri: Tabak, Huniler, Dödük,

Uygulama alanı: Sınıf, Okul Bahçesi, Spor Salonu

Oyunun amacı: Çocukların eğlenerek öğrenmelerini sağlamak, çocukların komutları ve uyarıları doğru algılama yönlerini güçlendirmek

Kazanımlar: Özgüven sağlar, risk almayı öğretir, çocuğun çevreyi keşfedebilmesine katkı sağlar, dil gelişimi sağlar, refleks gelişimi sağlar, çocukların süratli olmalarına katkı sağlar.

Oyunun uygulanışı: Karşılıklı gruplar oluşturulur, ortaya huni ve tabak konulur, amaç komutları doğru algılayıp tabak komutunu duyduğu zaman tabağa yönelmektir, tabağı ilk kapan oyunu kazanır. Bu şekilde tekrarlar ve oyunun çeşitlendirilmesiyle oyun daha cazip ve etkili bir hale dönüştürülebilir.

Güvenlik önlemleri: Öğrenciler ders işlenirken açıklanan kuralara uyarlar, öğretmen tehlikesizce ders işler ve yanında sağlık çantası bulundurur.



Oyunun Adı: emberimi Kim Kaptı

Yaş: 4-8

Süre: 20 dk

Oyunun materyalleri: Çember, hoparlör.

Uygulama alanı: Sınıf, Okul Bahçesi, Spor Salonu

Oyunun amacı: Çocukların eğlenerek öğrenmelerini sağlamak, çocukların komutları ve uyarıları doğru algılama yönlerini güçlendirmek

Kazanımlar: Psikomotor beceri, dikkat çekme, göz, el-ayak koordinasyonu, özgüven sağlar, risk almayı öğretir, çocuğun çevreyi keşfedebilmesine katkı sağlar, dil gelişimi sağlar, refleks gelişimi sağlar, çocukların süratli olmalarına katkı sağlar.

Oyunun uygulanışı: Sahanın ortasında üç öğrenci etrafında ise on tane çemberde bekleyen öğrenci bulunmaktadır. Müziğin başlamasıyla birlikte çemberdeki öğrenciler salonun etrafından dolaşırlar salonun ortasındakiler ise squat yaparak müziği dinlerler. Müzik durduğunda anda öğrenciler çemberlerin içine girmeye çalışarak yer tutarlar dışında kalan öğrenciler ceza olarak salonun ortasına geçerler.

Güvenlik önlemleri: Öğrenciler ders işlenirken açıklanan kuralara uyarlar, öğretmen tehlikesizce ders işler ve yanında sağlık çantası bulundurur.



Oyunun Adı: Aç Kapıyı Bezirgân Başı

Yaş: 4 yaş ve üzeri

Süre: Değişken

Oyunun materyalleri: Materyal gerekmiyor

Uygulama alanı: Sınıf, Okul Bahçesi, Spor Salonu

Oyunun amacı: Çocukların eğlenerek öğrenmelerini sağlamak, çocukların komutları ve uyarıları doğru algılama yönlerini güçlendirmek, çocukların birlikte hareket edebilmeyi öğrenme yönlerini geliştirmek.

Kazanımlar: Çocuğun çevreyi keşfedebilmesine katkı sağlar, hareket ve dikkat kabiliyetlerini geliştirir, dil gelişimi sağlar, çocukların süratli olmalarına katkı sağlar.

Oyunun uygulanışı: Çocuklar arasından bir kız ve bir erkek çocuk seçilir. Bu çocuklardan biri tavşan biride kuş olur çocuklar ellerini köprü şeklinde birleştirirler öğretmen şu şarkıyı söyler:

Aç kapıyı bezirgân başı, aç kapıyı

Kapı halkı ne verirsin ne alırsın ne verirsin?

Arkandaki yadigâr olsun yadigâr olsun.

bir tavşan, iki tavşan, üçüncüde dolaba kaçan dediğinde; geçen çocuk köprüde kalır köprüde kalan çocuğa gizlice tavşan mı kuş mu derler çocuk hangi hayvanı severse arkadaşının arkasında devam eder, bütün çocuklar geçtikten sonra çekişme yapılır kazanan grup alkışlanır.

Güvenlik önlemleri: Öğrenciler ders işlenirken açıklanan kuralara uyarlar, öğretmen tehlikesizce ders işler ve yanında sağlık çantası bulundurur.



Oyunun Adı: Bowling Oyunu

Yaş: 4 yaş ve üzeri

Süre: Değişken

Oyunun materyalleri: 2 Adet Hentbol Topu, 20 Adet Huni, 15 Adet Küçük Huni

Uygulama alanı: Sınıf, Okul Bahçesi, Spor Salonu

Oyunun amacı: Çocukların eğlenerek öğrenmelerini sağlamak, çocukların birlikte hareket edebilmeyi öğrenme yönlerini geliştirmek.

Kazanımlar: El ve ayak göz koordinasyonu, denge ve hareket, esneklik ve çabukluk, grup halinde hareket etme.

Oyunun uygulanışı: Oyun 5 kişilik iki grup halinde oynanır. İki takımda karşıya dizilmiş olan 10 tane huniyi hentbol topuyla yerden yuvarlayarak devirmeye çalışır. Top atılırken koridor halinde dizilmiş hunilerin dışına çıkmasına dikkat edilmelidir dışarı çıkarsa atış geçersiz sayılır ve atış sıradaki kişiye geçer her öğrenci attığı topu koridorun dışından koşarak sıradaki arkadaşına vermek zorundadır Hunileri ilk önce yıkmayı başaran grup oyunu kazanır.

Güvenlik önlemleri: Öğrenciler ders işlenirken açıklanan kuralara uyarlar, öğretmen tehlikesizce ders işler ve yanında sağlık çantası bulundurur.



Oyunun Adı: Balon Taşıma Oyunu

Yaş: 4 yaş ve üzeri

Süre: Değişken

Oyunun materyalleri: Balon, Slalom çubukları, Huniler

Uygulama alanı: Sınıf, Okul Bahçesi, Spor Salonu

Oyunun amacı: Dikkat ve dengeyi sağlamak, işbirliği yapmak güçleri birleştirmek birbirlerine destek olmak el ayak koordinasyonu sağlamak çevikliği geliştirme zamanlamanın geliştirilmesi takım çalışması yapıldığından başarının arkadaşlarıyla beraber kazanılıp paylaşıldığını öğrenmek.

Kazanımlar: El ve ayak göz koordinasyonu, denge ve hareket, esneklik ve çabukluk, grup halinde hareket etme.

Oyunun uygulanışı: İki grup oluşturulur, 2 grup da çizginin arkasına geçerler daha sonra ilk çıkacak kişiler sırtlarını birbirine dönerler araya balon koyarlar hazır halde beklerler. Komutla birlikte çıkıp slalomların arasından geçerler. Birkaç metreye öteye konulan hunilerin yanına giderek arkadaşları ile balonu sırada bekleyen arkadaşlarına verirler ilk önce bitiren grup kazanır kaybeden grup kazanan grubu alkışlar oyun böylece biter.

Güvenlik önlemleri: Öğrenciler ders işlenirken açıklanan kuralara uyarlar, öğretmen tehlikesizce ders işler ve yanında sağlık çantası bulundurur.



Oyunun Adı: Yakan Top Oyunu

Yaş: 4 yaş ve üzeri

Süre: Değişken

Oyunun materyalleri: Top

Uygulama alanı: Sınıf, Okul Bahçesi, Spor Salonu

Oyunun amacı: Takım arkadaşlarıyla işbirliği, eğlenerek öğrenme

Kazanımlar: El ve ayak göz koordinasyonu, denge ve hareket, esneklik ve çabukluk, grup halinde hareket etme.

Oyunun uygulanışı: İki grup oluşturulur, aynı takım oyuncuları topun karşı tarafa fırlatırken ortaya duran b takımı oyuncularını vurmaya çalışır. Vurulan oyuncu yanmış olur ve oyundan çıkar.

A takımının fırlattığı top hiç yere değmeden B takımının oyuncuları tarafından el ile tutulursa tutan oyuncu bir can kazanmış olur. Takımların kaç adet canı var ise o kadar yanma hakkı verilir.

Bu canlarıyla isterse oyundan çıkmış arkadaşlarını oyuna dahil edebilir oyuna sokulan oyuncu tekrardan toptan kaçmaya çalışır. Bütün oyuncular vurulduğunda vuran ile vurulan takım değişir. Yakan top oyunu böyle devam eder gider.

Güvenlik önlemleri: Öğrenciler ders işlenirken açıklanan kuralara uyarlar, öğretmen tehlikesizce ders işler ve yanında sağlık çantası bulundurur.



Oyunun Adı: Sandalye Kapmaca

Yaş: 4 yaş ve üzeri

Süre: Değişken

Oyunun materyalleri: Oynayacak çocuk sayısından 1 eksik sandalye, Müzik çalar

Uygulama alanı: Sınıf, Okul Bahçesi, Spor Salonu

Oyunun amacı: Çocukları grup halinde etkinliğe teşvik etmek, Müzik eşliğinde hareket etmelerini sağlamak, Arkadaş çevresine alıştırmak ve ısıtmak

Kazanımlar: Dikkati tek bir noktaya değil birden fazla noktaya yoğunlaştırmak, Dinlenme ve dinlenirken çevreyi kontrol etme becerisi kazandırma, Göz-kas koordinasyonunu çalıştırmak, Arkadaşlarıyla samimiyeti kurmak

Oyunun uygulanışı: Sandalyeleri bir daire şeklinde dizdikten sonra mümkünse bir kız bir erkek olacak şekilde öğrencilerimizi sandalyelerin etrafına geçirmeliyiz. Müzik seçiminde çocukların yaş seviyesine uygun olmasına özen göstermeliyiz. Müziği başlatmamızla çocuklar sandalyelerin etrafında dans ederek saat yönünde döneceklerdir. Müziği durduğumuz zaman boş buldukları ilk sandalyeye oturmaları gerekir. Bir öğrenci ayakta kalacağı için elenmiş olur. Bir sandalye ekşitip tekrar aynı şekilde devam edilir en son bir sandalye ve iki öğrenci kalması gerekir. Kazanan belli olup arkadaşları tarafından alkışlanır.

Güvenlik önlemleri: Öğrenciler ders işlenirken açıklanan kuralara uyarlar, öğretmen tehlikesizce ders işler ve yanında sağlık çantası bulundurur.



Oyunun Adı: Ebeye Değme Oyunu

Yaş: 4 yaş ve üzeri

Süre: Değişken

Oyunun materyalleri: 1 adet çember

Uygulama alanı: Sınıf, Okul Bahçesi, Spor Salonu

Oyunun amacı: Beraber oynamayı ve grup çalışmasına katılım yeteneğini geliştirir, Dikkati ve refleksi geliştirir.

Kazanımlar: Göz-kas koordinasyonunu çalıştırmak, Arkadaşlarıyla samimiyeti kurmak

Oyunun uygulanışı: Oyunun oynanacağı alanın ortasına bir çember koyulur, öğrenciler çemberin etrafına yüzleri çembere dönük şekilde sıralanırlar. Bir ebe üç koruyucu seçilir. Çemberin ortasına ebe geçer. 3 koruyucu da onun etrafında dolanırlar. Çemberin dışındaki öğrenciler koruyuculara yakalanmadan ebeye değmeye çalışırlar. Koruyucuya yakalanan öğrenci oyun dışı kalır. Koruyucuya yakalanmadan ebeye değen öğrenci ebe olur. Çember dışında kalan son üç öğrenci oyunun galibidir. Oyunun kuralları çemberin dışındaki öğrenciler ebeye değmeye çalıştıktan sonra yine çemberin dışında durmak zorundadır.

Güvenlik önlemleri: Öğrenciler ders işlenirken açıklanan kuralara uyarlar, öğretmen tehlikesizce ders işler ve yanında sağlık çantası bulundurur.



KAYNAKÇA

- Altun, M. (2013).** Düzenli eğitsel oyun oynayan 11-12 yaş grubu çocuklarda problem çözme becerisinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Canbay, İ. (2012).** Matematikte eğitsel oyunların 7. Sınıf öğrencilerinin öz-düzenleyici öğrenme stratejileri, motivasyonel inançları ve akademik başarılarına etkisinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Coşkun, H. (2012).** Bilimsel öyküler içeren eğitsel oyunlar ile fen öğretiminin öğrencilerin akademik başarısına etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Erciyes Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Kayseri
- Karasan, E. (2013).** 4 ve 5. Sınıflar din kültürü ve ahlak bilgisi derslerinde oynatılabilecek eğitsel oyunlar. Yüksek Lisans Tezi, Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Rize.
- Kaytez, N., Durualp, E. (2014).** Türkiye’de okul öncesinde oyun ile ilgili yapılan lisansüstü tezlerin incelenmesi. *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2(2), 110-122.

ATIF:

- Özdenk, S. (2019).** Okul Öncesi Dönemi Çocuklarda Eğitsel Oyunların Önemi ve Kazanımları. Serhat Özdenk, Ozan Yılmaz (Ed.), Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Kitabı-1.Cilt içinde (ss. 18-38). Konya, Çizgi Kitabevi Yayınları.

ANTRENMAN PLANLAMASI

Dede BAŞTÜRK

Dr. Öğretim Üyesi, Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, dbasturk@ahievran.edu.tr

GİRİŞ

Bir antrenman birimi; antrenman planlamasının en küçük parçasıdır. Yıllık plandan başlayarak, ölçümler (hazırlık, müsabaka, geçiş dönemi) mezo zikluslar, mikro zikluslar (haftalık planlar) günlük planlar olarak yukardan aşağıya düzenlenerek gelen antrenman planlamasında en son bölüm, en küçük parça, bir antrenman birimi planlamasıdır. Bir antrenman birimi; aynı zamanda planlamanın pratikte gerçekleşmesidir.

Bir antrenman birimi de antrenman planlamasında kendilerinden bir önce gelen; günlük-haftalık antrenman planlamasına (mikro ziklulara) göre düzenlenir. Bir antrenman planlamasında, öncelikle aşağıdaki konuların somut olarak saptanması gerekir (Yüçetürk, 1995).

Ünite: Bir antrenmanın amacı içerisinde, bir özeliğin ele alınarak işlendiği çalışmanın kapsamıdır. Sporcu (antrenör) bir antrenman gününde bir veya birden fazla ünite kullanabilir. Bir antrenmanda birden fazla ünite kullanılırken, bir ünite bir antrenman yerine geçebilir (Dündar, 2012).

GÜNLÜK ANTRENMAN PLANLAMASI (BİRİM)

▪ GÜNLÜK ANTRENMAN PROGRAMINDA ÖNCELİKLER

- Sezonun hangi döneminde bulunduğu
- Oyuncuların antrenman durumu

- Son maçın psikolojik ve fizyolojik yüklenme seviyesi
 - Gelecek maçın muhtemel yüklenme seviyesi
 - Antrenmanlarda hangi amaca hizmet edildiği
 - Antrenmanların haftanın hangi günlerinde yapıldığı
- **ANTRENMANIN ORGANİZASYONDAKİ ÖNCELİKLER**
- Antrenman yeri ve zamanı
 - Antrenman araçları
 - Çalışma birimlerinin yaklaşık süreleri
 - Organizasyon formları
 - Çalışma dizisi ve süreleri
 - Hataların düzeltilmesinde ön zihinsel alışma

ANTRENMAN PLANLAMASININ ÖZELLİKLERİ

Sporcunun sahip olduğu potansiyeli en üst düzeye çıkarmak ve performansı en üst düzeyde artırmak antrenörün ulaşmak istediği belli başlı hedefdir (Tuncel, 2007). Antrenmanlarda beklenen başarının elde edilebilmesi için antrenmana ait temel ölçüler dikkate alınarak; kondisyonel ve kordinatif özelliklerin geliştirilmesine yönelik çalışmalar belli program dahilinde uygulanmalıdır. Bu uygulamada:

- Var olan güç potansiyelinin korunması ve geliştirilmesi,
- Spor veriminin optimal düzeyde geliştirilmesi,
- Planlanan antrenmanın gerçekleştirilebilme düzeyi,
- Sporda verim ile kişilik gelişiminin etkileşimi,

- M¼sabaka d¼neminde en y¼ksek g¼ç ve seviyesine ulaşması,
- Hedef m¼sabakalardan en y¼ksek verimin elde edilmesi amaçları dikkate alınır (G¼nay ve ark., 2017).

Antrenman Periyotlamasını Etkileyen Fakt¼rler:

- İklim,
- Fikst¼r,
- Objektif,
- Bilimsellik
- Antrenmanın spor ve sporcuya uygunluğu,
- Takımın performans d¼zeyidir (Sevim, 2010).

ANTRENMAN BİRİMLERİNİN UYUMU

Birim antrenman hazırlanırken; diğer mikro devre ünitesiyle olan ilişkiler çerçevesinde ele alınmalıdır. Buna ilaveten daha b¼y¼k antrenman dilimlerinin (aylık antrenman) amaçları göz ön¼nde tutulmalıdır. Normal durumlarda birim antrenmanda pek çok ağırlık noktaları bulunduğundan, bunların sıralanması b¼y¼k önem taşır. Aksi halde, amaçlanan sonuçlar elde edilemez.

Singer'e göre antrenmanın genel b¼l¼mleri:

- Kondisyon (topla bağlantılı olarak)
- Teknik
- Taktik
- Yukarıdaki konuların oyun içinde uygulanması

Bu örneğin zayıf yönleri vardır. Kondisyon çalışmaları değişik tür ve metotla geliştirilir. Bu da organizmada değişiklik yaratır. Örneğin; sürati, çabuk kuvveti ve dayanıklılığı içeren çalışmalar yoğun yüklenmeler altında yapılacağından, sporcu bitkin düşeceğinden, teknik-taktik çalışma yapılması güçleşir.

Martin'e göre antrenmanın genel bölümleri:

- Taktik
- Teknik
- Kondisyon çalışmaları yapılmalı.

Bu iki görüş karşılaştırıldığında, tamamen birbirinden farklı oldukları görülmektedir. Martin'e göre; kondisyon antrenmanından önce sürat yada kuvvet, sonra dayanıklılık çalışmaları yapılmalı.

- Sürat için: Reaksiyon ve sürat çalışmaları yapılmalı.
- Kuvvet için: Maksimal kuvvet çalışmaları ya da çabuk kuvvet çalışmaları yapılmalı.
- Dayanıklılık için: Süratte devamlılık, kuvvette devamlılık ve sonra dayanıklılık çalışması olarak bitirilmeli

Dick FW'ye göre; çok sayıda ünite uygulandığı günlerde:

- Isınma ve /veya hareketlilik
- Nöro-muskular çalışma, örnek; teknik, sürat, elastik kuvvet, maksimal kuvvet

- Enerji sistemleri çalışması, örnek; değişik dayanıklılık çalışmaları
- Aerobik olarak normale dönme, jog, esnetme

Tek ünite uygulandığı günlerde:

- Aerobik çalışma/Genel çalışma/Normale dönme
- Nöro-muskular çalışma
- Anaerobik dayanıklılık

Bu şekilde verilen ünite düzenleme örneklerinde belirtilen şıklardan “c” şıkkı hiçbir zaman “b” şıkkından önce uygulanamamalıdır (Dündar, 2012).

Bir antrenmanda veya bir günde yapılan iki antrenmanda yüklenmelerin şiddet, süre kapsamı kadar değişik amaç ve nitelikte olmaları önemlidir. Örneğin; kuvvet – devamlılık antrenmanı; antrenmanlar arasında en az 4-6 saatlik bir dinlenme süresi bırakılmalı; 1 günde yapılacak 2 antrenmanın niteliklerinin uyumuna, niteliklerin uyum sırasına dikkat edilmelidir (Yüçetürk, 1995).

Uyum gösteren antrenmanlar ve sıralaması:

- Kuvvet – Devamlılık
- Sürat – Kuvvet
- Teknik – Taktik
- Teknik, Taktik – Devamlılık

Uyum göstermeyenler:

- Sürat – Devamlılık

- Kuvvet – Teknik
- Devamlılık – Kuvvet
- Devamlılık – Sürat

Teknik ve sürat çalışmaları günün ilk, devamlılık çalışmaları günün son antrenmanı olarak planlanmalıdır.

Futbolda; devamlılık antrenmanları müsabakaya 2-3 gün kala kesilir (Regenerasyon süreleri uzun). Müsabakadan bir gün önce veya müsabakanın yapılacağı gün kısa mesafeli 5-10 metre) sürat antrenmanı – sıçramalar, çabukluk ve hareketlilik çalışmalarının yapılmasında fayda vardır (çabuk oluşan superkompezasyon).

Maçtan hemen sonra (yarım saat) veya en geç ertesi sabah ilk olarak bir regenerasyon (aktif dinlenme antrenmanının) yapılması çok önemlidir (Yüçetürk, 1995).

BİR ANTRENMAN BİRİMİNİN DIŞ CERCEVESİ

- Hazırlık kısmı
- Ana kısım
- Bitiriş, Sonlanıő, olarak bir antrenman biriminin diő çerçevesi belirlenmiştir.

Adalelerin esnetme yetenekleri ve elastikiyetinin geliştirilmesi hazırlık kısmını oluşturur, ana kısım ile ilişkisi olmalıdır. Oyuncular psikolojik yönden gelecek yüklenmelere hazırlanır. Ana kısım, tüm antrenman süresinin 2/3 ü 3/4 ünü oluşturur. Yüklenim şiddeti ne kadar yüksek olursa yüklenim kapsamında o derece azalır. Sonlanıő

kısmında ise nabız frekansı düşürölür adaledeki metabolizma artıkları atılır. Yölkenmeler hafif olarak uygulanır.

Uygulanacak olan günlük antrenmanın bir amacı olmalıdır. Çalışmaların içeriği sporcuların yaş, gelişim durumu, periyotlama dölne mi, dış faktörler göz önüne alınarak planlanır.

Günlük antrenman bölümleri (kıısımları)

▪ **Giriş bölümü**

Antrenman amacı ve yapılacak çalışmaların açıklanması

▪ **Hazırlık bölümü**

Genel ve özel ısınma, yölkenmelerle organizmayı hazırlama (Topsuz veya top ile kas güruhlarını hazırlama ana bölümdeki amaca göre hazırlık dölne mi düzenlenir.)

▪ **Ana bölüm**

Bu bölüm üç safhaya ayrılır

○ ***Birinci safha***

Sürat, kuvvet, dayanıklılık gibi motorik özellikler geliştirilir.

○ ***İkinci safha***

Teknik-taktik

○ ***Üçüncü safha***

Eğitsel oyunlar-Antrenman maçı

▪ **Bitiriş Bölümü**

Organizmayı sakinleştirici, dinlendirici alıştırmalar ve antrenman değerlendirilmesi.

Bir antrenman biriminin dış çerçevesi oluşturulurken mutlaka dikkat edilmesi gereken konu ise; sürat ve kuvvet çalışmaları dinlenik organizmayla gerçekteştirilir. Antrenman biriminin başında topla yapılacak çalışmalar konsantrasyon nedeni ile dayanıklılık çalışmalarının önünde yer alır. Bu ayrıntı günlük antrenman biriminin önemli özelliğidir.

BİRİM ANTRENMANININ HER BİR BÖLÜMÜNE DÜŐEN SÜRE

Ortalama birim antrenman süresi 120 dk.'dır. Bu süre özel bölümler (her bir bölüm) için temel kabul edilir. Birim antrenmanının her bir bölümünün süresi birçok etkene bağlıdır. Bunlardan bazıları; yaş, cinsiyet, verim düzeyi, deneyim, spor türü, içerisinde bulunulan antrenman dönemidir. Bununla birlikte aşağıdaki önermeler antrenör tarafından genel bir ilke olarak düşünülebilir. Dört bölümlü bir antrenmanın her bir bölümü için aşağıdaki örnek seçilebilir.

- **Giriş** 5 dakika
- **Isınma** 30 dakika
- **Ana bölüm** 75 dakika
- **Bitiriş** 10 dakika

Toplam: 120 dakika

Diğer yandan üç bölümlü bir antrenman için ayrılan süre şu şekilde olabilir.

- **Hazırlık bölümü** 25-35 dakika
- **Ana bölüm** 75-85 dakika
- **Bitiriş bölümü** 10 dakika

Toplam: 120 dakika (Muratlı, 2007).

GÜNLÜK ANTRENMANI OLUŞTURAN FAKTÖRLER

- Alıştırmaların yoğunluğu basamaklamalı yükseltilir
- Doğru ve uygun alıştırmalar seçilmelidir
- Bilinen alıştırmalar uygulanır
- İlgi, antrenman sonuna kadar canlı tutulmalıdır
- Alıştırmalar açıklanmalı ve gösterilmelidir
- Yeni görevler açıklanır, görev dağılımı yapılır
- Düzen ve disiplin sağlanır

GÜNLÜK ANTRENMANDA ÇALIŞMA BİRİMLERİNİN (ÜNİTELERİNİN) DİZİLİŐİ

Günlük antrenman düzenlemede çalışmalar öncelik sırasına göre üç örnek üzerinde açıklanacaktır. Örneklerdeki çalışma birimlerinden herhangi biri programa alınmayabilir. Ancak çalışmaların sırası değiştirilmemelidir.

Örnek-A

1. Isınma
 - Hareketlilik
 - Aktif
 - Pasif
2. Teknik-Taktik
3. Sürat
4. Teknik-Taktik
5. Dinamik maksimal kuvvet veya çabuk kuvvet
6. Dayanıklılık (Aerobik - Anaerobik)
7. Bitiriş

Örnek-B

1. Isınma
 - Hareketlilik
 - Aktif
 - Pasif
2. Teknik-Taktik
3. Çabuk kuvvet
4. Teknik-Taktik
5. Dayanıklılık (Aerobik-Anaerobik)
6. Bitiriş

Örnek-C

1. Isınma
 - Hareketlilik
 - Aktif
 - Pasif
2. Teknik-Taktik
3. Sürat
4. Teknik-taktik
5. Statik kuvvet çalışması
6. Aerobik dayanıklılık
7. Bitiş

Bu diziliş örneklerine göre günlük antrenman çıkış eğrisi şemada gösterilmiştir (şekil 1).



şekil 1: *Günlük Antrenman Çıkış Eğrisi*

BİR ANTRENMAN BİRİMİNDE KONDİSYON ÇALIşMALARININ YERİ

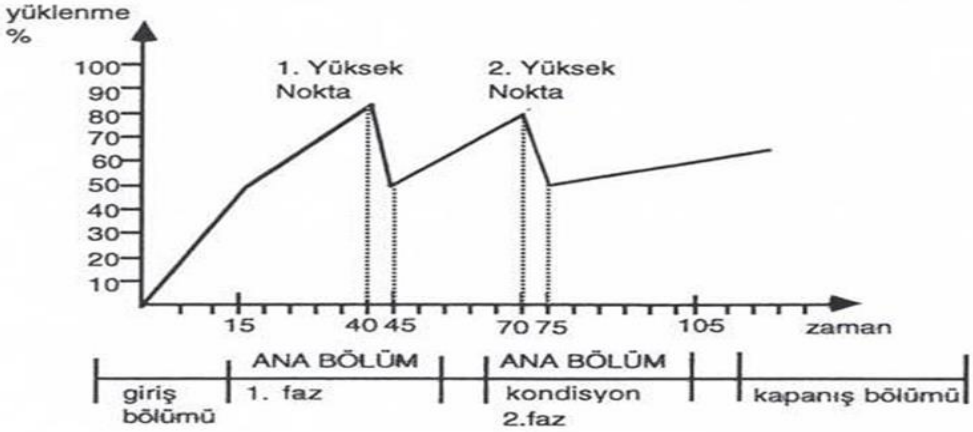
Uygun bir antrenman efekti sağlayabilmek için amatörlerde antrenman planlaması haftada 2 veya 3 antrenman birimi düşünölmelidir. Kondisyon çalışmaları antrenman biriminin ana bölümünde yapılması gerekir. Ancak konsantrasyon nedeniyle teknik-taktik çalışmalar kondisyon çalışmalarından önce yapılır.

Kondisyon çalışmalarının yapılışı şu sırayı takip eder:

- Genel çalışmalar-Özel çalışmalardan önce
- Sürat çalışmaları-kuvvet çalışmalarından önce
- Kuvvet çalışmaları-Dayanıklılık çalışmalarından önce

Sportif antrenman sürecinin objektif kurallarına uyabilmek için ağırlık noktası kondisyon çalışmaları olan antrenman biriminde iki maksimumlu günlük program tavsiye edilir (şekil 2).

Genel antrenman programında iki yüksek noktalı program Őeması, hazırlanma ve son bölüm istenilen hedefe göre düzenlenir, ana bölüm ise iki maksimumlu olarak planlanır.



Şekil 2: İki Yüksek Noktalı

ANTRENMANIN BİTİRİŞ BÖLÜMÜ

Ağır yüklenmeler yapılan ana bölüm bitince antrenman birden sona erdirilerek soyunma odalarının yolunu tutmak hatalıdır. Gerek ana bölümde yapılan yüklenmeler için aktif dinlenme; gerekse gelecek antrenman için regenerasyon (yenileme) açısından, en az 10 dakikalık bir bitiriş bölümü çalışması zorunludur.

Bitiriş bölümünde, organizma normal fonksiyonlarına döndürölmeye çalışılır;

- Kalp, dolaşım, solunum sistemi normal fonksiyonlarına indirgenir
- Adaleler yumuŐatılır
- Konsentrasyon düşürölür, sinir sistemi-gerginlik sakinleŐtirilir

- Yapılacak, düşük tempoda neşeli oyunlarla gelecek çalışmaya psikolojik açıdan hazırlanılır (arzu ve istek dolu)
- Bitiriş bölümü çalışmalarının süresi 120 dakikadır

Pratikte bitiriş bölümü alışmaları;

- Düşük tempoda neşeli oyunlar
- Stretching, jimnastik hareketleri
- Yavaş tempolu gevşetici koşular olarak aktif uygulanır.

Değerlendirme ve bir sonraki çalışmaya hazırlık:

Antrenmanın sona ermesi ile antrenörün görevi tamamlanmaz. Bir taraftan yapılan antrenmanın değerlendirmesi yapılırken, öteki yandan gelecek çalışmanın hazırlıkları başlar;

- Antrenman; metodik-didaktik açıdan olumlu geçti mi, öngörülen amaç-amaçlarına ulaşabildi mi?
- Eksikler nelerdi, antrenman tekrar edilmeli mi, özel çalışmamı yapılmalı?
- Yüklenme dinamiği nasıldı, gelecek çalışma için verimli dinlenme nasıl değerlendirilmeli (Yceturk, 1995).

Birim antrenmanın ana bölümünde yapılan yorucu çalışmadan sonra, sporcunun ilk baştaki biyolojik ve psikolojik durumuna dönebilmesi için, yüklenmenin giderek azaltılması önerilir. Bunun nedeni; “tüm sistemleri yenilemenin (rejenerasyon) hızla gerçekleşmesi için, organizmanın çalışmasının birden durdurulmaması, uygun lde çalışmaya devam etmesi gerekir” görüşüne dayanır.

Özellikle kan dolaşımının belirli bir hızla devam etmesi oksijen açığıının karşılanması, enerji taşıyan besin maddelerinin dokulara ulaşması, dokulardaki laktik asidin azaltılması gibi metabolik değişimler yönünden önemlidir. Ne yazık ki pek çok antrenör ve sporcu antrenmanın bu bölümünü pek dikkate almazlar ve esas devreden sonra sporcuyu duşa gönderir. Bu da yenilenme (toparlanma) sürecinin uygun gelişimini engeller.

Başlangıç evresinin aksine, fizyolojik işlevlerin yavaşlatılması olarak özetlenebilir. Sporun doğasına bağlı olarak, 3–10 dk. sürer. Yoğun olmayan hareketler ile yardımcı olunabilir. Devirli sporlar (koşu, yürüyüş) için, bu uygulama becerinin oldukça düşük yoğunlukta uygulanması biçimine dönüşür. Bu durumda atık maddelerin yok edilmesi basit bir dinlenmeye oranla daha etkili olur. Diğer sporlarda (güreş, boks, jimnastik gibi) çoğunlukla kısa ve düşük yoğunlukta sporsal oyunlar oldukça etkili bir dinlendiricidir.

Organizmanın işlevleri azalır azalmaz sporcular solunumu düzenlemek için birkaç soluklanma alıştırmayı yapmalı ve antrenmanda en çok kullandıkları kas gruplarını dinlendirmeli. Bu amaçla düşük yoğunlukta ve kısa süreli germeler yapılabilir. Birim antrenmanın son birkaç dakikasında antrenör amaçlara ulaşp ulaşmadığı konusundaki değerlendirmesini yapmalıdır (Muratlı, 2007).

KAYNAKÇA

- Yüçetürk, A.Y. (1995).** Antrenman: Kavram, Prensipleri, Planı. Motif Basım Ltd. Şti.
- Dündar, U. (2012).** Antrenman Teorisi. 8. Baskı. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Muratlı, S. (2007).** Antrenman Bilimi Yaklaşımıyla Çocuk ve Spor. Ankara: Nobel Yayınları.
- Günay, M., Şıktar, E., Şıktar, E. (2017).** Antrenman Bilimi, 1. Baskı, Batman Belediyesi Spor Kulübü Eğitim. Kültür ve Spor Yayınları. Ankara Özgür Web Ofset Matbaacılık.
- Sevim, Y. (2010).** Antrenman Bilgisi. 8.Baskı. Ankara: Fil Yayınevi.
- Tuncel, F. (2007).** Antrenörlük ve Antrenman. 1. Baskı. Ankara: Ankara Üniversitesi Basımevi.

ATIF:

- Dede, B. (2019).** Antrenman Planlaması. Serhat Özdenk, Ozan Yılmaz (Ed.), Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Kitabı-1.Cilt içinde (ss. 38-52). Konya, Çizgi Kitabevi Yayınları.

RENKLERİN SPORDA KULLANIMLARI

Mehmet İMAMOĞLU

Doktor Öğretim Üyesi, Sinop Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, mehmet.imamoglu@outlook.com

GİRİŞ

Renklerin eski zamanlardan beri sanatsal ve estetik konular çerçevesinde insan hayatına bir değer ekledikleri bir gerçektir. Rengin ışık ile bağlantılı olarak ortaya çıkan bir durum olduğu düşünülmektedir. Renklerin insan hayatında etkili bir değeri olmasının yanı sıra, onların spor ortamlarında ve sporcularda önemli bir yeri vardır. Spor alanlarında etkileyici değerlerinin yanında sporla ilgilenenlerde renklerin sporcuların performansları üzerindeki etkisine inanılmaktadır. Bu sebeple uzun zamandan beri renklerin etkisinin belirlenmesi araştırmalara dahil olmuştur. Spor alanındaki değişik araştırmalar, sporcuların giyinme şeklinin (Greenlees ve ark., 2005a, 2005b) ve giyilen kıyafetlerin renkleri (Frank ve Gilovich, 1988) insanlar üzerinde farklılıklar ortaya çıkarmıştır. Bu farklılıklar genelde algısal farklılıklar olarak görülür (Gülle ve ark., 2016). Renklerin insanlar üzerinde oluşturmuş olduğu psikolojik etkiler nedeni ile iş dünyasında firmaların logo renklerinin seçiminden, pazarlamada ürün ambalajlarının seçimine, mekanların iç ve dış çevre dekorasyonundan, kişiler arası iletişime ve daha birçok alanda etkileri bilinmektedir. Yine insanların kişilik özelliklerinin de renk seçimini etkilediği bilinmektedir. Örneğin neşeli insanlar turuncu rengi tercih ederken, sportif yapılı insanlar kırmızı rengi, entelektüel olarak tanımlanan insanlar mavi rengi ve egoist yapıda olan insanlar sarı rengi seçtikleri belirtilir (İzgören, 2000). British Columbia Üniversitesi araştırmacıları (2009 yılında) renklerin insan davranışlarını etkilediğine dair araştırma yayınladılar. İnsanların kırmızı ekranlı bilgisayarda hafıza ve düzeltme okumalarında,

detayları görmelerini icap ettiren faaliyetlerde daha iyi sonuç aldığını tespit ettiler. Yine mavi ekranlı bilgisayarın yeni keşifler gerektiren yeteneklerde daha iyi olduğuna karar verdiler. Araştırmacılar kırmızı rengin “insanda sakınma ve tehlike” mesajı ortaya çıkardığını belirttiler. Bu nedenle de insanları daha dikkatli olmaya yönelttiğine karar verdiler. Mavi rengin ise daha “sakin durumda olma ve serbest düşünmeye” yönelterek zıt bir etkide bulunduğunu belirttiler. Takımlarda değişik kökenli futbolcular ve taraftarların kullandığı renkler bazı renkli semboller ile birleştiğinde çok kültürlülüğün yayılmasına etki edebileceği ileri sürülmüştür (İmamoğlu ve Koca, 2018). Türkiye’de de popüler bir kültür halini alan futbol, kitleleri peşinde sürükleyen en büyük sektörlerden birisi görünümündedir (Türkmen ve ark., 2006). Spor doğrudan sosyal- kültür veya toplumlarda değişik türde ve içerikte ortaya çıkardığı kültürel etkenlerin etkisinde olduğu belirtilir (Taşmektepligil ve İmamoğlu, 1996; İmamoğlu ve ark.,1997). Renklerin insanların beyin gelişimine, yaratıcılıklarına, verimliliklerine ve öğrenmelerine etkisi vardır. Yanlış ortamlarda kullanılan yanlış renkler çalışanların dikkatlerinin dağılmasına neden olurken verimli olarak iş yapmalarına engel olabiliyor.

Spor alanında renklerin genel itibari ile bir değeri ve önemi bulunur. Olimpiyat bayrağında mevcut beş halka vardır. Bunlardan mavi daire Avrupa kıtasını temsil ederken sarı Asya kıtasını ve siyah Afrika kıtasını temsil eder. Yine kırmızı Amerika kıtasını temsil ederken yeşil renk ise Avustralya kıtasını temsil eder (Yamaner ve İmamoğlu, 2018). İnsanların büyük çoğunluğu fırsat bulduça el sanatları, müzik, drama, bedensel olarak formda olma, suda egzersizler, doğada veya açık havada, değişik kültürel ve sosyal etkinlikleri yapmayı isterler veya özlerler (Moblely, 2006). Rekreatif etkinlik alanları içerisinde spor ve oyun alt başlığında; okçuluk, badminton, masa tenisi, kort tenisi, topla ilgili oyunlar, eskrim, golf ve eğitsel oyunlar sayılabilir. Rekreasyon, stres ve negatif çevresel etkenlerden dolayı

tehlikeye giren, bedensel ve ruhsal sağlığa tekrar kavuşmak, onları korumak ve aynı zamanda memnun olmak ve ondan hoşnutluk içerisinde olmak niyeti ile yaptığı, zorunlu gereksinimler dışında kalan zamanda başkalarından bağımsız olarak boş zaman dahilinde gönüllü olarak yaptığı aktiviteler olarak görülür (Koçyiğit ve Yıldız, 2014). Bedensel, psikolojik ve sosyal yönden faydalar rekreasyona duyulan gereksinim mevcudiyetini ortaya çıkarır (Alexandris, 1998). Çocuklar için oyun bahçeleri, gokart pistleri, otoparklar, müzik eşliğinde hareket eden ışıklı havuzlarda bu alanda kendine yer edinirler. Ayrıca birçok aktivitenin yer aldığı Olimpiyat Parkı ve Rekreasyon Alanında vatandaşların bir taraftan ata binebilecekleri, bir taraftan bisikletleri ile gezinti yapabilecekleri ya da yürüyüş yapabilecekleri alanlar da mevcuttur. Türkiye’de spor sahaları, tesisleri, rekreasyon alanları her geçen gün artmıştır. Türkiye’de özel şahışlar yanında yerel yönetimlerinde halka hizmet sundukları alanlarda artış göstermiştir. Sayıca artış gösteren bu spor alanlarının halk tarafından verimli kullanılması önemlidir. Halkın spor saha ve tesislerine ilgisinin artırılması sadece sporun faydalarını anlatmakla yeterli olmayabilir. Bu alanların halkın ilgisini çekecek şekilde dizayn edilmeleri de önemli bir etkidir. Bu etkenlerden bir tanesi de renk seçimidir. Bir rakiple direk temas gerektiren boks ve diğer bazı spor türlerinde etki olabileceği belirtilmektedir.

Renkler kullanıldıkları yerlere şekil verme ve görüntüsünü güzelleştirme yanında insanların davranışlarını da etkileyebilirler. İnsanların karar vermesini etkileme, sağlığını olumlu yönde değiştirme gibi faydaları vardır. Bazı faydalarının farkına varırken bazı faydalarının farkına varamayabiliriz. Renklerin sporcuların sportif kapasitelerini olumlu yönde etkileyeceği veya yükselteceği konusunda genel bir inanış mevcuttur. Sporda renklerin insanlar üzerinde etkili olduğu kadar etkisiz olduğu konusunda da değişik çalışmalara rastlanmaktadır (Dijkstra ve Preenen,2005; Dijkstra ve Preenen,2008; Attrill ve ark., 2008; Greenlees ve ark.,2008; Greenlees ve ark,2013; Caldwell & Burger;2011; Gülle ve ark.,2016). Genel olarak sporcular üzerinde kırmızı, mavi ve beyaz renklerin etki düzeylerini araştıran çalışmalar daha fazla yapılmıştır. Kırmızı rengin hayvanların testosteron seviyeleri, onların doğurganlık durumları ve bedensel yönden sağlık durumlarını artırıcı bir etki taşıdığı belirtilir. Çeşitli durumlara göre tüm bu renkler hayvanlarda bir kısım hormonal

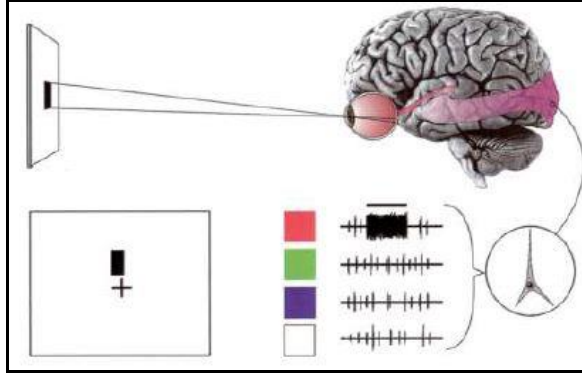
değişiklikler ortaya çıkarır. Hatta psikolojik yönden bir rekabet durumuna neden olur. Kişi ağır bir antrenman programına tabi ise antrenman yapılan yerin ve giydiği kıyafetlerinde kırmızı renklerde olmasında fayda vardır. Çünkü bu renk kişiye enerji verir ve onun motivasyonunu artırır hatta onu hırslandırır. Bunun nedeni olarak kırmızının dalga boyu en yüksek renk olduğudur. Dalga boyu yksekliti insan enerjisini yükseltir. Fakat dikkat dilmesi gereken bir durum ise; kırmızı çok yoğun görülen bir renk olduğunda insanın saldırgan hissetmesine sebep olabilir.

Elliot ve Maier, (2014) kırmızı renk ile kalp atım hızı artışı, bedensel gc-kuvvet ve testosteron düzeylerinin daha yüksek olması arasında ilişi olduğuna inanırlar. Kırmızı, insanları kışkırtıcı ve tahrik edici özellikler taşıdığından sporcu ya da spor kulüplerinin çok dikkatli kullanması gereken bir renk olarak görülür. Kırmızı, bir taraftan gc ve kuvveti temsil eder iken, diğer bakımdan rakip oyuncuların daha saldırgan hareket etmelerine neden olabilir. Kırmızı renklerin, insanlar ve diğer omurgalı canlılarda kazanma isteğini artırdığını gösteren deneysel çalışmalar bulunur (Dijkstra ve ark., 2018). Bunun yanında çeşitli çalışmalar kazanmanın üzerindeki renk etkilerinin kırmızıya özgü olmadığını ne sürmektedir (Rowe ve ark., 2005). Rowe ve arkadaşları (2005) bir çalışmada 2004 Olimpiyatları sırasında mavi renkteki judo elbisesi giyen judocuların beyaz judo elbisesi giyenlerden daha çok kazandığını bulmuşlardır.

Spor sahalarında ve tesisleri gibi mekanlarda renklerin kullanımının sportif olarak nasıl etki edeceği konusunda yeterli ve kesin açıklamalar bulunmamaktadır. Ama kullanılan mekanların insanların psikolojisini etkilediği için renklerin belirli bir düzen içinde kullanılması, onları kullananların veya seyredenlerin memnuniyeti açısından önemlidir. Türkiye’de kapalı spor tesislerinin renk konusunda dizaynında değişik görünümler bulunmaktadır. Fakat rekreasyonel alanlarda genellikle yeşil dominant olarak dikkate alınır. Yeşil renk kişiler tarafından ‘‘huzur verici, sakin, dinlendirici’’ gibi ifadelerle anlamlandırılır. Bu tanıma neden olan en önemli etken insan hafızasında etki meydana getiren ve iz bırakan olaylarda, yeşil rengin tabiatı temsil etmesi, insana huzur ve sakinlik vermesi sebebiyle rekreasyon alanlarının spor, eğlence ve benzeri yerlerinde kullanılır. Renklerin beraber kullanımı, hacim ölçeğinde

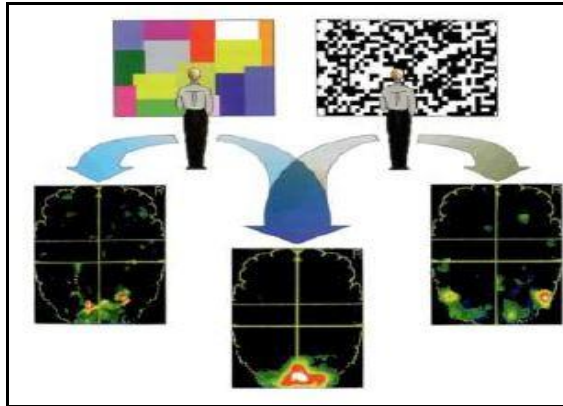
düşünüldüğü zaman, bir mekan sıcak-soğuk-samimi-rahat ve benzeri durumlarla tanımlanır. Hatta mekana özel bir kimlik oluşturulurken, renklerin konusu çok değerli olmaktadır (Manav ve ark., 2007).

Uygun renkler, gözlerin sağlığını koruma, yaratıcı ve üretken bir durum ortaya çıkarma, bedensel ve ruhsal sağlığı koruma ve geliştirme için önem arz eder. Mavi renklerin üretkenliği harekete geçirme yanında rahatlatıcı ve dinlendirici bir etkiye sahip olduğu düşünülür. Özellikle ağırlık kaldırma çalışmaları esnasında salonda mavi rengin kullanılmış olması spor yapan kişinin daha iyi performans göstermesinde etkili olabilir. Bu durum çoğunlukla ağırlıkların kırmızı yerine mavi renkli olmasında etkili olabilir. Mavi ağırlık veya dambıllar kullanılması spor yapan kişiye çok daha iyi gelir. Çünkü mavi rengin dalga boyu daha düşük olduğundan kişi beyni direkt mavi ağırlıkları daha hafif olarak algılayabilir. Yani onları daha kolay kaldırabileceğini düşünebilir. Mavi dambıllar veya ağırlıklar ile antrenman daha kolay ve zevkli hale gelebilir. Mavi renk rekor denemeleri yapanlar için ideal bir renk olduğu yönünde araştırmalar vardır. Bu nedenle haltercilerin, mavi renk salonlarda yarışmaları onların rekor kırma şanslarını artırabilir. Araştırmalara göre mavi renkler insanların yaratıcılık kapasitelerini olumlu etkiler. Buna karşılık kırmızı renkler dikkat ve algılama yeteneğini yükseltir ve başarıyı artırır. İnsanda sıcaklık duygusu ve canlılık hissi ortaya çıkaran kırmızıya ilave olarak turuncu ve sarı renkler görülür. Turuncu renk dayanıklılık kapasitesini artırma, güç-kuvvet, olumlu düşünme ve değişimi ifade eder. Mercan renginin sıcak renk olarak güçlü ve enerjik olduğu ifade edilir. Bu nedenle sporculara da motivasyon kazandırma yanında güç vereceği düşünülerek tercih edilmesi önerilir. Beyaz renkli forma, şort ve tozlukların; koruyucu, kollayıcı ve birleştiriciliği, mavi ise kulübün gücü yanında aydınlığı, yeşil renk forma ise kuvvet ve kudreti çağrıştırdığı belirtilmiştir (Yamaner ve İmamoğlu, 2018). Renklerin algılanmalarını sağlamak amacı ile beyinde farklı özel bölgelerin oluştuğu belirtilir. Şekil 1’de farklı renklerin algılanması sırasında yapılan ölçümler belirtilmiştir (Zeki, 1999).



Şekil 1. Farklı renklerin algılanması

Diğer renklere oranla kırmızı rengin algılanmasında yüksek seviyede bir uyarılma görülür. Renk algılanmasının, şekil ve hareketlerin algılanmasına oranla 60-80 milisaniye kadar daha önce gerçekleştiği belirlenmiştir. Sıcak renk kategorisinde değerlendirilen, kırmızı ve turuncu gibi renklerin insanlarda ısınma hissi ortaya çıkardığı; buna karşılık mavi ve yeşil gibi renklerin ise serinletici olduğu bilinmektedir. Buna karşılık, mavi renkli ortamların, kırmızı ağırlıklı ortamlara oranla daha fazla alışveriş yapılmasına sebep olduğu ileri sürülür (Çiftçi, 2018). Şekil 2'de renkli ve hareketli cisimlerin algılanması esnasında, beyinde uyarılmaların arttığı görülebilmektedir (Zeki, 1999).



Şekil 2: Renkli ve hareketli cisimlerin algılanması

Turuncu renk insanlar arasında bereket anlamına gelir. Değişik kùltùrlerde ve medeniyetlerde ateş ve alev, zevk verme ve güç kazandırma, kuvvetlendirme, heyecan ve macera rengi olarak yer alır. Arzu ve istek uyandırır. İnsanlara affetme ve yeniden hayata bağlanma duygusu verir. Mükemmel bir antidepresan olduğu kabul edilerek kayısı ve şeftalinin de bu nedenle endişe ve stresli durumlara karşı iyi geldiği düşünölmektedir. Bu yönden bakıldığında stresli sporcuların antrenmanlarda turuncu kıyafet veya yeleklerle çalışmalarında fayda vardır. Turuncu rengin bulunduğu grup sayıca çok görünür. Bir futbol maçıında turuncu renk forma ile mücadele eden bir takımın 11 futbolcu değilde, 15 futbolcu ile oynuyormuş hissi verdiği belirtilir (Yamaner ve İmamoğlu, 2018). Menekşe ve mor renkleri derin psikolojik etkiler gösterir. Bu nedenle birçok ruh ve sinir hastalarında tedavi amacıyla hastayı tedavi etmek ve saldırganlık durumlarını azaltmak için tercih edilen renklerdir. Beyaz saf olma, barışçıl olma, iyilik sembolü anlamında kullanılır. Sakin durumda olma, rahatlama- ruhsal gevşeme ve insanın içsel huzurunu olumlu olarak geliştirir. Türkiye’de kullanılan gelinlikler genel itibari ile beyazdır. Buna karşılık Çin de beyaz yas rengi olarak görülür. Bu nedenle gelinliklerde pek kullanılmaz. Beyaz renk algısı umutsuzluk ve duygusal şoku tedavi edebilir. Renk psikologlarına göre hareketsetel anlamda düşünöldüğü zaman beyaz renk pasif durumda olmak, geri durmak ve hatta endişeli bir kişilik içinde olmayı sağlayabilir. Bu ve benzeri durumlar yanında stresli ortamlar olmaması için tesislerin renkleri konusunda dikkat edilmelidir. Özellikle yorgunluğunu atmak isteyenlerin eğleneceği bir rekreasyon alanında bu renkler kullanılabilir. İnsanlar öfkeli ve saldırgan olmak istese bile pembenin varlığında bunu yapamadığı belirtilir. Çünkü pembe ortamlarda kalp kasları daha fazla çalışamadığı ve pembe ortamların enerjiyi emdiği belirtilmektedir. Fakat bu etkinin çok uzun süreli olmadığı ve insan vücudun zaman içerisinde bunu dengelediği ve etkisini eşit duruma getirdiği belirtilmiştir. Pembe forma, rakip takımın gücünü zayıflattığına inanılır. Bu nedenle bazı futbol takımları, rakip takımların kullandığı soyunma odalarını pembeye boyarlar. Pembe boyalı odada rakip oyuncuların enerjileri düşerek sahaya çıkacaklarına inanılır. Mavi forma giyinmiş bir takımın, kırmızı renkli forma giyinmiş bir takıma karşı daha şanslı olduğu düşünölmektedir. Çünkü kırmızı renkli giysiler rakip takımın daha hırslı oynamasına sebep olabilir. Kırmızı renkli giysilere

karşı oynayanlar çok daha saldırgan ve yıpratıcı oynadıkları belirtilir. Kırmızı renkli formalara karşı oynayan takımlardaki futbolcularda sarı kart veya kırmızı kart görme oranının daha yüksek olduğu ileri sürülmüştür. Diğer renkler: Gri bağımsız ve kendine güvenen bir kişilik, Turkuaz; Dürtü yaratma ve Kahverengi ise insanlarda kararlılık duygusu ortaya çıkarır. Kahverengi renk forma giymiş futbolcular adeta sahada kaybolurlar. Ayrıca kahverengi renk forma giymiş takımı rakip takımın ciddiye almadığı düşünülür. Kahverengi renk ağırlıklı forma giyen takımın rakibi müsabakayı kesinlikle kazanacağına inanır. Bu yüzden başarılı performans gösterebilmek için kahverengi formalar tercih edilmemesi tavsiye edilir (Yamaner ve İmamoğlu, 2018). Pembe ya da açık yeşil renkler yoga esnasında tercih edilmesi önerilir. Pembe renklerin dinlendirici bir etkisi varken yeşil rengin de gerginliğin ve öfkenin azalmasını sağladığı belirtilir. Birçok yerde doğanın renginin yeşil olması insanlar için bir şanstır. Renklerin sportif alanlarda giyilen kıyafetlerde diğer insanların ilgilerini çekme, insanları monotonluktan kurtarma, değişiklik ihtiyacı hissetme gibi birçok etkenin yanında sporcuların yeteneklerini ve performanslarını artırma, belirlenen hedefi bulma veya hedef için belirlenen yere yapılabilecek aktiviteyi gerçekleştirebilme, sporcuların dinlenme ve daha çabuk ve etkili toparlanabilmesi gibi olumlu etkileri olabilir. Bunun yanında spor tesislerinde ve özellikle rekreatif amaçlı yerlerde kullanımı insanların ilgilerini daha fazla oraya çekebilir. Renkler insanların algıları üzerinde soğukluk ve sıcaklık hissi de uyandırabilirler. Sıcak renkler kategorisinde olanlar sarı, kırmızı ve turuncu renkler sayılır. Bu renklerin dalga boyu yüksek olarak belirtilir. Yani etkileri fazladır. Bunun yanı sıra dalga boyu daha düşük olan renkler vardır. Bunlar soğuk renkler olarak mavi, mor ve yeşil renklerdir. Sıcak renkler insanlar tarafından çabuk algılanabilirler. Rekreasyon alanlarında koşu parkurlarında başlangıç ve bitiş noktalarında sıcak renkler kullanılması, dar olan yerlere ise soğuk renkler kullanılması önerilebilir. Sıcak renkler izleyenleri harekete geçirebilir, daha uyanık ve neşeli yapabilir, bazal metabolizmalarını hızlandırarak daha çok kalori yakmalarını sağlayabilir. Bu renklerin fazla olması durumunda ise heyecanlanma, yorgunluk ortaya çıkması, şiddete yönelme ve dikkati bir yere toplamada zorluklar olabilir. Soğuk renkler insanlarda sakinleştirici-yatıştırıcı ve dinlendirici olarak kabul edilir. Bunlar güvenli ve huzurlu

olma, sorumluluk taşıma, mutluluk içerisinde olmak ve özgürlük gibi duyguları harekete geçirebilirler. Soğuk renkler aşırı dozda kullanıldıkları zamanda ise karamsarlık içine girme ve hatta moral bozucu etkileri olabilir. Bu nedenle renklerin spor saha ve tesislerinde veya antrenman malzemelerinde kullanımında belli oranlar ve ölçülere dikkat edilmesi faydalı olabilir. Örneğin Futbolcuların şut çalışmasında konan hedeflerin uzaklığına göre renkleri farklı olması faydalı etki edebilir. Renklerin insanlar üzerinde duygusal etkileri olduğu gibi, insanların kullanıldıkları mekanların renkleri de insanlar üzerinde etkili olur. Renkler kullanılan renk türüne göre mekana büyüklük, küçüklük, sıcak veya soğuk, enerji verici veya can sıkıcı hatta sakinleştirici gibi birçok özellikler kazandırabilir. Futbolcuların uyarma gücü fazla olan renklerde forma giymeleri onların motivasyonunu ve mücadele isteğini artırabileceği belirtilir (İmamoğlu ve ark., 2018a). Canlı renk şort, tişört ve tozluk giyilmesi veya diğer renklerde üzerinde bu canlı renklerin yer alması başarılı olma veya performansa olumlu yansıtacağı belirtilmiştir (İmamoğlu ve ark.,2018b).

Renklerin insanlar tarafından algılanmasında çeşitli kişiye özel faktörlerin de etkili olduğu düşünülmektedir. Bu tür kişisel faktörler arasında, insanın erkek ve kadın, hatta çocuk olması, yaşı, insanın içinde bulunduğu sosyal çevre ve onun kendine özgü karakter özellikleri sayılabilir. Siyah renk formalar futbolcuları olduğundan daha çelimsiz ve zayıf gösterebilir. Beyaz ve sarı renk forma giyen futbolcular ise olduğundan daha yapılı ve heybetli görünebilirler. Renklerin tercih edilmesi ve onların değişik kullanımlarında toplumsal alışkanlıklar yanında içinde yaşanılan toplum kültürünün de etkisi bulunur. Örneğin, bir toplulukta açık ve neşeli renkler gençler tarafından tercih edilirken doymuş ve parlak renkler yetişkinler tarafından tercih edilir. Diğer bakımdan açık renkler yazın tercih edilirken koyu renkler kışın tercih edilir. Sosyal yaşam düzeyi ve toplumsal statüsü yüksek gruplar tarafından pastel renklerden oluşmuş renk bileşenleri tercih edilir. Buna karşılık düşük gelir grupları ise parlak renkleri tercih ettiği ileri sürülmüştür. Parlak renkler ile kendi ezilmişlik duygularını bastırmak istemiş olabilirler. Mavi rengin ise çoğunlukla kendisini çok entelektüel kişi olarak tanımlayanlar tarafından tercih edildiği belirlenmiştir. Kırmızı renk enerji ve heyecan veren renk olarak da algılandığından olsa gerek dünyadaki ülke bayraklarının %45' inde kullanılmıştır. Gerçi bayrakların

renk tercihinde birçok faktör etkilidir. Örneğin Türk bayrağındaki kırmızı kanın kırmızı olmasından olduğu belirtilir. İnsanlar içinde buldukları konumu seçtiği renklerle ifade etmeye çalışırlar. Renkler genel olarak canlı renklerden seçilir. Canlı renkler kadınlar, çocuklar veya erkeler, hatta nesnelere üzerinde tamamlayıcı olarak değişik semboller, logo veya armalar ile birleştiğinde etkili sonuçları doğurabilirler. Örneğin Euro 2016 Avrupa Şampiyonasında bazı kadın taraftarların kullandıkları renk ve semboller şekil 3'deki gibidir.



Şekil 3: *Önemli şampiyonalarda bazı futbol taraftarların kullandığı renkler - semboller*

Özellikle futbol maçlarında canlı olarak seçilen renklerin kadınlar ve erkelerde semboller ile birleştiğinde olumlu yönde etkileri olduğu düşünülmektedir. Taraftarların seçtiği veya seçeceği canlı renkler futbola insanların ilgisini artırabilirler. Taraftarların kullandığı değişik renkler onların güler yüzlü görüntüleri ve yaptıkları değişik güzel hareketler sporda şiddeti azaltabilir. Renklerin sporcular üzerindeki etkisi, insanların yaşı, eğitim durumları, cinsiyetleri ve yapılan spor branşlarına göre daha geniş yelpaze içinde araştırılmalıdır. Psikologlar, Bilimciler ve antrenörler, renklerin sporcular ve taraftarlar üzerindeki etkilerini gözlemlemeli ve etraflıca çalışmalıdırlar. Özellikle antrenörler çalışırken farklı renklerden yararlanabilirler. Örneğin, top oyunlarında renkli hedefler vurulabilir (Yamaner ve İmamoğlu, 2018).

Spor alanında renkler tedavi amaçlı olarak da kullanılabilir. Renklerin psikolojik olarak ruhsal durum üzerinde olumlu etkileri olabilir. Çok renkli yapılan resimlerin insanlarda hareket duygusunu artırma, onları monoton hayattan uzaklaştırma vs. etkileri olabilir. İnsanlar günlük hayatlarında çok değişik seviyede ve şiddette streslerle karşılaşmaktadırlar. Stresle bağlantılı olan belirtiler duygusal olarak huzursuzluk ve gerginlik, kaygı içerisinde olma ve öfkelenme ortaya çıkarabilirler. Hatta depresyonla ilgili içerik taşıyan duygular ortaya çıkabilir. Fizyolojik olarak gerginlik şeklinde baş ağrıları yanında alerjik tepkiler, mide ve bağırsak olumsuzlukları, hatta alkol ve madde bağımlılığı ve sonuçta insanların bağışıklık sistemlerinin zayıflamasına bağlı birçok hastalık ortaya çıkabilir (Küey ve ark., 1987). Bu stresten uzak kalmak isteyenler aynı zamanda spor yapılan alanlarda estetik görünümlü arayabilirler. Bazı spor tesislerinin kapalı mekanlarında o toplum hafızasında yer almış ve hatırlanması istenen bazı sporcuların resimleri bulunur. Bu resimler belli yerlerde dir. Onların orda bulunma amaçları farklıdır. Bu resimler dışında değişik manzara veya soyut resimlerle spor tesisleri iç mekanlarına estetik görünümlü ve insanları motive edici durumlar kazandırılabilir. Spor tesislerine göze hoş gelmeyecek mekânların veya alanların bu tip renkli ve hareket içeren resimlerle canlandırılması fayda sağlayabilir.

Spor tesisleri iç mekanları ve rekreasyon alanları çok fazla değişik renkleri de içermemelidir. Çok fazla renk olması da sıcaklığı ve renk tonu ne şekilde olursa olsun fazla uyarım ortaya çıkarır. İnsan beyni görsel olarak algıladığı bir bilgiyi işlemek veya düzenlemek için devamlı bir efor içindedir. Çok fazla renk veya renkli ortam, ışık veya ışıklı ortam, hareket veya örüntü dikkati dağıtıcı olarak görülür. Bu durumda beyin görsel planlamayı yaparken zorlanır. Çok fazla değişik renk içeren sportif tesislerin iç mekanları ve özellikle rekreasyon alanları insanları veya sporcuları, hatta spor yapan kişileri yorabilir. Onlarda gerginlik yaratabilir ve sınırlarını bozabilir. Özellikle rekreasyon faaliyetleri sağlık kazanma amacı ön planda olarak katılanlara zevk veren, onları mutlu eden ve neşelendiren bir şekilde yapılmalıdır. Sportif aktivitelerin insanları ruhsal olarak dinlendirdiği ve eğlendirdiği gibi hoşça zaman geçirmesine fırsat verdiği, aynı zamanda insanın kendi isteğiyle sporla ilgili gereksinimler gereğince yönlendirdiği de bir durumdur (Yamaner ve ark., 2018).

Rekreasyonel faaliyetler kişisel ve toplumsal faydalar içerirler. Her yaştaki ve cinsiyetteki insanların aktivitelere katılımlarına fırsat verirler. İnsanın kendisini ifade edebilmesi ve yaratıcı olabilmesine fırsat verici aktiviteler içermelidir. Rekreasyonun her kişiye göre değişebilen belli bir amacı olabilir. Bu ve benzeri nedenler ile değişik yaşlardaki insanların renk algılarını da dikkate almak gerekir. Türkiye de spor tesislerinde ve alanlarında renklerin kullanımının bilinçli bir durumda olduğu tartişılabilir. Örneğin, İzmır Büyükşehir belediyesi yetkilileri, renkli sahalarda sayesinde vatandaşların spor yapma motivasyonlarının, isteklerinin arttığını söylüyor ve onlar 2015 yılından itibaren kamusal alan olarak 30 adet açık spor sahasında saha zeminlerini renklendirmiştir.

Amerika’da Kampüs rekreasyon alanları; fitnes merkezleri, olimpik havuzlar, basketbol sahaları, raketbol-squash kortları, devasa tırmanma duvarları, dans stüdyoları, okçuluk, vücut geliştirme ve dövüş sanatları salonları, saunalar, spa ve masaj merkezleri, meditasyon odaları, kapalı buz hokeyi pisti, yapay şelaleler ve kapalı plajlar, yapay akarsu, aqua park’ı andıran havuzlar, golf antrenman sahaları, kano, kayak mekanları, macera gezileri ve macera parkurları, izcilik kampları açık alan rekreasyon etkinliklerine kadar geniş bir yelpazeye uzanabilmektedir. Türkiye’de niversite kampüslerinde squash kortları, bilardo ve satranç salonları, dövüş sporları stüdyosu, yelken ve binicilik eğitim alanları, tırmanma duvarları, uluslararası standartlara sahip plaj futbolu, plaj voleybolu ve plaj hentbolu sahaları vardır. Yine bazılarında sinema salonları, buz pisti, sergi salonu, golf, doğa-sağlık yürüyüş alanları, amfi tiyatro gibi rekreatif etkinlik alanlarından bazıları mevcuttur. Renklerin spor tesisleri ve sahalarda bilinçli kullanımı için çalışmalar yapılmalıdır. Renklerin insanların dikkatlerini ve ilgilerini çekme gibi değişik faydaları yanında spor yapanların sportif performansını olumlu yönde etkileyebileceği noktasındaki inaniş her geçen gün artmaktadır. Rengin spor, saha ve tesislerinde belirli bir düzen içinde kullanılması aynı zamanda onları kullananların memnuniyeti açısından da önemlidir. Renklerin spor arenalarında giyilen kıyafetlerde ilgi çekme gibi amaçları da olabilir. Spor alanları genellikle büyük yüzey alanlardır. Bu tür alanlarda bol işıklı renkler tercih edilmelidir. Spor alanları enerjinin yüksek olduğu alanlar olduğundan sarı ve pembe gibi sıcak renkler tercih edilmelidir. Spor tesis i mekanları dizayn edilirken

çocukların ve büyüklerin yaptıkları antrenmanlar da dikkate alınarak renk dizaynı yapılabilir. Renkler küçük çocuklarda sıcak, ergenlerde daha soğuk renkler olabilir. Soğuk renkler onların çalışmasına yardımcı olabilir ve onların belli noktaya veya düşünceye odaklanmalarına sebep olabilir ve hormonal dengelerini sağlayabilir.

KAYNAKLAR

- Alexandris K. (1998).** Patterns of Recreational Sport Participation Within the Adult Population in Greece, *The Cyber-Journal of Sport Marketing*. Vol 2(No 2).
- Attrill, M.J., Gresty, K.A., Hill, R.A., & Barton, R.A. (2008).** Red Shirt Colour İs Associated With LongTerm Team Success İn English Football. *Journal Of Sports Sciences*, 26, 577-582.
- Caldwell, D. F., & Burger, J. M.(2011).** On Thin Ice Does Uniform Color Really Affect Aggression in Professional Hockey?. *Social Psychological and Personality Science*, 2(3), 306-310.
- Çiftçi T. (2018).** Nöroestetik ve görsel düşünme perspektifinden sanatsal ve bilimsel yaratıcılık (Doktora Tezi). Işık Üniversitesi. İstanbul.
- Dijkstra, P. D., Seehausen, O., & Groothuis, T. G. G. (2005).** Direct Male–Male Competition Can Facilitate İnvasion Of New Colour Types İn Lake Victoria Cichlids. *Behavioral Ecology And Sociobiology*, 58, 136–143.
- Dijkstra, P. D., & Preenen, P. T., (2008).** No effect of blue on winning contests in judo. *Proceedings of the Royal Society of London B: Biological Sciences*,275(1639), 1157-1162.
- Dijkstra P.D., Preenen P.T., Essen V.(2018).** Does Blue Uniform Color Enhance Winning Probability in Judo Contests?, *Front Psychol.* 2018; 9: 45. 10.3389/fpsyg.2018.00045
- Elliot A. J., Maier M. A. (2014).** Color psychology: effects of perceiving color on psychological functioning in humans. *Annu. Rev. Psychol.* 65, 95–120.

- Frank, M. G., & Gilovich, T. (1988).** The dark side of self- and social perception: Black uniforms and aggression in professional sports. *Journal of Personal Social Psychology*, 54: 74–85.
- Greenlees, I. A., Bradley, A., Thelwell, R. C., & Holder, T. P. (2005a).** The impact of two forms of opponents' non-verbal communication on impression formation and outcome expectations. *Psychology of Sport and Exercise*, 6: 103–115.
- Greenlees, I. A., Buscombe, R., Thelwell, R. C., Holder, T. P., & Rimmer, M. (2005b).** Impact of opponents' clothing and body language on impression formation and outcome expectations. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 27: 39–52.
- Greenlees, I., Leyland, A., Thelwell, R., & Filby, W. (2008).** Football Penalty Takers' Uniform Colour And Prepenalty Kick Gaze Affect The Impressions Formed Of Them By Opposing Goalkeepers, *Journal Of Sports Sciences*, 26, 569–76.
- Greenlees, I. A., Eynon, M., & Thelwell, R. C. (2013).** Color Of Soccer Goalkeepers'uniforms Influences The Outcome Of Penalty Kicks 1. *Perceptual & Motor Skills*, 117(1).
- Gülle M., Beyleroğlu M., Hazar M. (2016).** Investigation Of The Impact Of The Uniform Colors Of Sportsmen Who Participated In Turkish Youth Boxing Championship On Their Performance During The Competition, *International Journal Of Environmental & Science Education*, Vol. 11, No. 16, 9482-9488
- İmamoğlu G., Koca F. (2018).** Use Of Supporters Colors in 2018 The World Football Champion, *The Journal of International Social Research*, Volume: 11 (59): 1463-1468

- İmamoğlu O.,Çebi M.,İslamoğlu İ.,Yamak B. (2018a).** Colors of Teams in World Cup 2018 and Their Reflections in Success, The Journal of International Social Research, Volume: 11 (59):1475-1480
- İmamoğlu, O., Erkin, A., Aydođan, A. (2018b).** 2016 Avrupa Futbol Şampiyonasında Renklerin Başarıya Yansıması. 6. Uluslararası Bilim, Kùltür ve Spor Kongresi Bildiri Kitabı, Lviv, Ukrayna, <http://www.iscs-conference.org/index-TR.php>
- İmamoğlu. O., Tařmektepligil. M. Y., Türkmen. M. (1997).** Türk Kùltüründe Spor, Ondokuzmayıs Üniversitesi Eğitim Fakùltesi Dergisi,10: 139-144
- İzğören A. S. (2000).** Dikkat Vücudunuz Konuşuyor, İstanbul: Acedemyplus
- Koçyiğit M., Yıldız M. (2014).** The Recreation Applications in Local Administrations: The Sample of Konya City, International Journal of Science Culture and Sport, Special Issue 2,pp.211-223
- Küey L, Üstün B, Gülen C. (1987).**Türkiye'de Ruhsal Bozukluklar Epidemiyolojisi. Toplum ve Hekim Dergisi, Ankara,44:16
- Manav,B.,Güler,Ö.,Onaygil,S.,Küçükdoğu,M.Ő.(2007).** Effects of Different Colour Temperatures and Illuminance Levels on The Preference of Wall Colours at Offices, 26th Session of the CIE, Beijing, China, D3-82- D3-85.
- Mobley TA.(2006).** Yerel Yönetimlerin Halkın Rekreasyon ve Park İhtiyaç ve Hizmetlerini Karşılamadaki Rolü, Eskişehir Sağlıklı Kentler Birliği Toplantısı, Eskişehir.
- Rowe, C., Harris, J. M., & Roberts, S. C. (2005).** Sporting contests: Seeing red? Putting sportswear in context. Nature, 437(7063), E10-E10.
- Tařmektepligil. M. Y., İmamoğlu. O. (1996).** Türkiye'de Kùltürel Yapının Spora Etkisi Üzerine Düşünceler, Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. I (1):41-51

- Türkmen M. İmamoğlu, O. Ziyagil M.A. (2006).** Popularity of the Wrestling sport in Turkey and it's comparison with the selected sports, Researches About The Turks All Around The World,163: 77-94
- Yamaner F.,İmamoğlu O.,Yamaner E.,Keskin E.Ç. (2018).** Investigation of the Moral Attitudes of Students Who Are Taking Sports Training, The Journal of Kesit Academy,4 (13): 251-257
- Yamaner, F., İmamoğlu, G. (2018).** Sports Performance Colors Power and Effect. Turkish Studies, 13(15): 515-526
- Zeki, S. (1999).** Inner Vision: An Exploration of Art and the Brain. Oxford University Press, London.

ATIF:

- İmamoğlu, M. (2019).** Renklerin Sporda Kullanımları. Serhat Özdenk, Ozan Yılmaz (Ed.), Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Kitabı-1.Cilt içinde (ss. 53-68). Konya, Çizgi Kitabevi Yayınları.

GİRİŞ

Spor dünyasında ve branşların tamamında, psikolojinin sporcular üzerindeki etkisinin tartışılmaz bir gerçek olduğu birçok araştırmayla ortaya konmuş ve konmaya da devam etmektedir. Fakat bu durumun ehemmiyeti antrenörler ve sporcular tarafından yeteri kadar bilinmemekte veya tam olarak kavranamamaktadır. Nasıl ki bir müsabakaya hazırlık sürecinde yapılan antrenmanlar, beslenme, dinlenme, moral vb. faktörler ne kadar önemliyse sporda psikoloji faktörü de o derece önemlidir.

Müsabaka esnasında ne kadar beyninize hakimseniz başarıyı o kadar kısa sürede yakalayabilirsiniz. Fiziksel olarak çok üstün olmasına rağmen yeterli psikolojiyle müsabakaya girmeyen sporcunun mağlup olma ihtimali çok yüksektir. Bu sebeple spor performansına katkı sağlayan fizikî, tekniksel ve taktiksel becerilerin yanı sıra psikolojik beceriler ve bu becerilerin oluşmasında büyük rol oynayan zihinsel antrenmanlar üzerinde durulması gereken başlıca konulardandır.

Çoğu zaman imgeleme ile eş anlamda kullanılıyor olmasına rağmen aslında farklı bir kavram olan zihinsel antrenman (Cashmore, 2008) “bir hareketin uygulama yapmadan yoğun bir şekilde zihinde canlandırılması”na (Hecker ve Kaczor, 1988; akt. Yazıcılar Özçelik, 2012) ek olarak yüksek sportif performansa ulaşmak için, motivasyon, konsantrasyon, dikkat, imgeleme, hedef belirleme, kendine güven, olumlu düşünme, duygu ve düşünce kontrolü vb. psikolojik becerilerin öğrenilmesi ve geliştirilmesini içeren sistemli ve programlı bir süreç olarak tanımlanmaktadır (Neff, 2006; akt. Yazıcılar Özçelik,2012).

Sporda performansı geliştirmeye yönelik birçok zihinsel antrenman uygulamaları bulunmaktadır. Bunlar; otojenik antrenman, transendal meditasyon, biofeedback, hayal etme, hipnoz, hedef belirleme, düşünceleri durdurma, odaklama, görsel devinişsel davranış provaları, ilerleyen kas gevşemesi, stres aşılama, psikolojik beceri antrenmanı, arkadaş konuşmaları, kendini yönlendirme, yarışma öncesi plan, sporcu, antrenör ve aile iletişimidir (Taşdemir, 2016).

Bu kitap bölümünde, otojenik antrenman ve uygulama teknikleri hakkında kısaca bilgiler verilecektir.

Otojenik Antrenman

Ana uzmanlık dalı dermatoloji olmasına rağmen günümüzden yaklaşık yüz yıl kadar önce -1920’lerde- ‘‘otojenik antrenman’’ (Yunanca auto: kendi kendine; genesis: yaratılış) tekniğini bulan Johannes Schultz, daha sonra nevroloji ve psikoterapiyle ilgilenmeye başlamıştır (Gerhard, 1995).

Hipnoz üzerinden otojenik antrenman tekniğine geçiş yapan Schultz, alıştığı Breslau Enstitüsü’nde hipnoz olanların sürekli olarak aynı iki tipik olgu olan organlarda ağırlık ve sıcaklık hissi yaşadığını gözlemlemiştir. Schultz, bu olguları vejetatif sinir sistemindeki değişimin başlangıcı olarak yorumlamıştır. Meslektaşlarının daha önceki çalışmalarından, bu değişimin hastanın kendisi tarafından da yaratılabileceğini bilen Schultz, böylece otojenik antrenman tekniğinin temellerini oluşturmaya başlamıştır (Gerhard, 1995).

Schultz, her insanın, dış yardım olmadan, otomatik kabul edilerek derin bir rahatlama durumuna girebileceğini öğrendikten sonra, yaptığı pratiklerle kişinin birkaç dakika içinde rahatlamasını veya buna rahatlamaya ulaşmasını sağlayan bir teknik geliştirmeyi başarmıştır.

Schultz, otojenik antrenman tekniğinin, bir gün çocukların ve gençlerin eğitiminin vazgeçilmez bir parçası olacağına inanıyordu. Otojenik antrenman öğretimının özellikle okulda başlamasının daha yararlı olacağı görüşündeydi. Bugüne kadar pratiğe dökülememiş olan bu büyük düşünce, umarız kısa süre içinde okul eğitim planlarında ve sporcuların antrenman programlarında hak ettiği yeri alır.

Temeli hipnoz konusunda yapılan çalışmalara dayanmakta olan otojenik antrenmanlarının amacı, kendinizi rahatlama durumuna sokmaktır. Bu durum; hipnoza giren bireylerde oluşan kol ve bacaklarda ağırlık ve sıcaklık hissi, karın bölgesinde sıcaklık, baş bölgesinde serinlik, yavaş-düzenli nefes alıp verme ve kalp atışlarında düzenlilik belirtileri gibi belirtiler sayesinde sporcunun zihninde rahatlama şeklinde oluşturulmaktadır.

Otojenik antrenman, otonom sinir sistemi üzerinden bedeni kontrollü olarak gevşetme, kişinin ruhunu, psikolojisini rahatlatma tekniğidir. Bu teknik sempatik ve parasempatik sinir sistemleri arasındaki dengeyi sağlayarak (Başer, 1998) adeta kişinin kendi kendini uyur konuma getirmesidir. Ancak bu konum bir uyuma hali olmayıp, bilakis gevşemiş olan bedende bilincin açık olma halidir.

Otojenik antrenman (çalışma/eğitim), doktorlar, psikoterapistler, pedagoglar, spor psikologları tarafından psikolojik ve psikosomatik sorunları önleyici mükemmel bir yöntem olarak görülmekte, özellikle Avrupa lkeleri başta olmak üzere dünya genelinde başarıyla uygulanmaktadır (Akdeniz, 2019).

Geniş kitleler tarafından tanınan otojenik antrenmanın esas kullanım alanları; hekimlik ve spordur (Başer, 1998).



Resim 1: Kullanım alanı hekimlik ve spor

Dünyada sayısız sporcu gevşemeyi, kaslarını kontrol etmeyi, stresi yenmeyi ve zor durumlara zihinsel olarak hazırlanmayı hedefleyen otojenik antrenmanlar yapmaktadır.



Resim 2: Sporcu örnekleri

Otojenik antrenmanın özü, sporcunun kendi kendine telkinde bulunarak bilincinde uykuya benzer bir durum oluşturmasıdır.



Resim 3: 2014 Finlandiya Avrupa Şampiyonası Öncesi Türkiye Kadınlar Güreş Milli Takım Kampı

Otojenik antrenman, dereceli gevşemeden farklı olarak herhangi bir aktif kas hareketini gerektirmez. Otojenik antrenman, zihinden kasa gevşeme tekniği olarak kullanılmaktadır (Tiryaki, 2000).

Otojenik antrenmanın başarısı için temel koşul kasların tamamen gevşeyebileceği sakin bir duruştur. Otojenik antrenman, mutlak sessizlik ve rahatlık durumundaki bedensel ve zihinsel özelliklerin ortaya konduğu altı standart cümleden oluşur:

- Eller, ayaklar ve gövde ağır,
- Eller, ayaklar ve gövde sıcak,
- Kalp atışları sakin ve düzenli,
- Nefes derin ve rahat,
- Karın hafif sıcak,
- Alın serindir.

Başlangıç Aşamasında

1. Ortamın Sessizliği: Odaklanmayı, konsantrasyonu bozmayacak sessiz bir ortam oluşturulması gereklidir (ustalaştıktan sonra her türlü ortamda yapılabilir).

2. Doğru Oturuş: Rahat bir pozisyon. Burada oturma veya uzanma yapılabilir. Önemli olan odaklanmanın sağlanabileceği rahat bir ortamın olmasıdır.

3. Doğru Telkin: Diyafram nefesi kullanılarak, otojenik antrenmanın kendine özgü telkinlerinin bireyler tarafından tekrarlamasıdır.

Otojenik Antrenman Alıştırmaları

1) Ağırılık Hissi Alıştırması

Dikkatinizi sağ kolunuza verin. Kendi kendinize sessizce şöyle söyleyin: “Sağ kolum ağır” Kolunuzun ağırlaştığını, gevşediğini, zemine doğru battığını hayal edin. Vücudunuzun geri kalan kısmına konsantre olun. “Sağ kolum ağır” diye tekrarlayın. Bunu birkaç kez tekrar edin ve aynı şekilde sol kola, sağ bacağa, sol bacağa, omuzlara, sırtta ve boyna devam edin.



Resim 4: Ağırılık hissi alıştırması

2) Sıcaklık Hissi Alıştırması

Karın bölgenize sıcaklığın aktığını hayal edin. Şöyle söyleyin: “Kendimi hoş ve sıcak hissediyorum.” Aynı sıcak bir bardak çayın içinizi ısıtması gibi telkin edici bir sıhhat dalgası bedeninizden akacak.



Resim 4: Sıcaklık hissi alıştırması

3) Kalp Alıştırması

Ağır ve gevşemiş duruma geldikten sonra sağ elinizi kalbinizin üzerine koyun ve kalp atışınızı hissedin. Kendi kendinize şöyle deyin: “Kalp atışım düzenli ve sakin”. Bunu birkaç kez tekrar edin.



Resim 4: Kalp alıştırması

4) Solunum Alıştırması

Elinizi açık bir şekilde göğsünüze koyun ve inip kalkmasını hissedin. Şöyle deyin: “Solunumum sakin ve gevşemiş durumda”. Nefes alıp vererek bunu birkaç kez tekrar edin.



Resim 4: Solunum alıştırması

5) Karın Bölgesi Alıştırması

Elleri açık bir şekilde karın bölgenize getirin ve karnınızın sıcaklığını hissedin. Karnınızda tatlı bir sıcaklık oluşmasını istediğınızı zihninizde canlı, parlak ve keskin bir biçimde canlandırın.



Resim 4: Karın bölgesi alıştırması

6) Baş Alıştırması

Alnınızın hoş bir Şekilde serin olduğunu hayal edin. Şöyle deyin: “Alnım serin”. Birkaē kez tekrar edin. Her tekrardan sonra ara vererek alnınızdaki serinlik hissini algılayın.



Resim 4: Baş alıştırması

Kapanış Aşamasında

“Sakinim ve tazelendim. Kendimi iyi hissediyorum” diyerek bitirin. Birkaē derin nefes alın. Esneyin ve yavaşça ayağa kalkın.



Resim 4: Kapanış aşaması

Otojenik Antrenmanın Yaygın Olarak Kullanıldığı Durumlar;

- ❖ Belli bir konu üzerinde odaklanabilme ve dikkati yoğunlaştırmak,
- ❖ Kararsızlık ve karmařık dūřüncelerin olduđu zamanlarda sakinleřme ve acelecilikten kurtulmak,
- ❖ Duygu ve dūřüncelerini kontrol edebilmek,
- ❖ Uyku bozukluğu,
- ❖ Yorgunluk,
- ❖ Huzursuzluk,
- ❖ Konsantrasyon problemleri için kullanılmaktadır.

Antrenman Süresince Bireyin Kazanması Beklenen Beceriler;

- ❖ Bireyin kendisine odaklanmasını sağlamak,
- ❖ Bireyin bedeni üzerindeki kontrolünü arttırmak,
- ❖ Korku ve kaygıyı azaltmak,
- ❖ Uyku problemlerini ortadan kaldırmak,
- ❖ Huzurlu bir ruhsal durum oluşturmak,
- ❖ Öz farkındalığın geliştirilmesi,
- ❖ Kararsızlık ve karmaşık ruhsal durumların çözümlenmesidir.

Bireyler, otojenik antrenmanları kaygı, stres yaratan durumdan önce ve sonra uygulayabilirken; sporcular müsabakalardan önce ve sonra uygularlar. Uygulamaya tamamiyla hakim olan bireyler ya da sporcular, herhangi bir kaygı yaşamaları durumunda rahatlama tekniğini istediği zaman uygulayabilmektedirler.

Uygulama genellikle 6-8 oturumda öğrenilmektedir.

Oturumlar arasında genellikle 5-7 gün geçmesi gerekmektedir.

Bireyin istekliliği ve uygulama için verilen çalışmaları yapması bu surecin uzunluğunu/kısalığını etkilemektedir (Urfa, 2015a; Urfa, 2015b).

Otojenik Antrenmanı Hakkında nemli Uyarılar

- ❖ Telkin sırasında aklınıza gelebilecek başka Őeyleri zihninizden uzaklaştırın ve telkine devam edin.
- ❖ Atmosfere dikkat edin. Sinirli veya kızgın olduğunuz zamanlarda antrenmanı yapmayın.
- ❖ A ve tok karnına ya da rahatsız edici giysilerle çalışmayın. Kafanız başka Őeyle meşgul olmasın.
- ❖ Ustalaştıktan sonra, kısa tekrarlarla gurltl ve zor atmosferlerde deneyin.
- ❖ Cmleleriniz kısa ve öz olsun. Ses tonu ve ritim, telkinin bilinçaltına yerleşmesini sağlar.
- ❖ Olumlu cmleler kullanın. “Yapamayacağım”, “Asla olmayacak” demek yerine “Yapacağım”, “Başaracağım” gibi szlerle doğru telkin yapın.
- ❖ Otojenik antrenman çalışmasını öğrendikten sonra kendinize zg forml ve telkinleri kullanabilirsiniz (Sanin, 2016).

Otojenik Antrenmanın Fizyolojik Yanıtları

Otojenik antrenmanı uygulayan sporcunun bedeninde;

- ❖ Perifere kan akımının artması,
- ❖ Kalp hızı ve kan basıncının dşmesi,
- ❖ Yavaş ve derin solunum,
- ❖ Oksijen tkretiminin azalması,

- ❖ Kas gevşeme gibi tepkiler görülür (Broms, 1999; Greenberg, 2008; De Rivera, 2001).

Otojenik Antrenmanın Olumlu Etkileri

Bu tekniği öğrenerek, stres ve etkileriyle etkin bir şekilde mücadele etmek ve vücudunuza ve zihninize şu olumlu etkileri vermek için refahınızı ve iç dengeinizi geri kazanabilirsiniz:

- ❖ Stres kaynaklı problemlerin azaltılması,
- ❖ Bağışıklık sisteminin güçlendirilmesi,
- ❖ Uyku bozukluklarının iyileştirilmesi,
- ❖ Sindirim sorunlarının iyileştirilmesi,
- ❖ Baş ağrısı, sırt ağrısı gibi azalmış ağrı algısı, ancak doğum ağrıları gibi daha şiddetli ağrı,
- ❖ Kas gerginliğinin gevşemesi,
- ❖ Sinirleri iyileştirilmesi,
- ❖ Test kaygısı durumunda olduğu gibi stres durumlarında yardımcı olması,
- ❖ Kendine güveni güçlendirmek,
- ❖ Bilişsel ve yaratıcı becerilerin güçlendirilmesi,
- ❖ Artan konsantrasyon kabiliyeti,
- ❖ Panik atakların azalması, fobiler ve kaygı,
- ❖ Doğum hazırlığı konusunda yardım (Bordone, 2015; Lindemann, 2003; Grasberger,2014).

Literatürden Örnekler

Singh ve ark. (2018) kadınlarda otojenik antrenmanın ve progresif kas gevşeme tekniğinin zihinsel becerileri üzerindeki etkilerini araştırmak için yaptıkları çalışmada, her iki tekniğın de konsantrasyon yeteneğini arttırmada etkili olduğunu ortaya koymuşlardır.

Kulak ve ark. (2011) otojenik (gevşeme) egzersizleri, zihinde canlandırma ve düzenli nefes egzersizlerinden oluşan zihinsel antrenman programının 10-12 yaş futbolcularda bazı motorik özelliklere (dinamik denge, esneklik, sürat) etkisinin belirlenmesi amacıyla yaptıkları çalışmada; fiziksel antrenmanlarla birlikte yürütölen düzenli zihinsel antrenmanların, çocuk futbolcularda performansın geliştirilmesinde önemli etkisinin olduğunu tespit etmişlerdir.

Hashim ve ark. (2011) genç futbolcularda iki farklı gevşeme tekniklerinin (ilerleyen gevşeme ve otojenik) ruh halleri üzerindeki etkisini karşılaştırılmak amacıyla yaptıkları çalışmada bu iki gevşeme tekniğın ruh halleri üzerinde etkili olduğunu ve genç futbolcularda ruh hallerini düzenlemek için kullanılabileceğini belirtmişlerdir.

Blumenstein ve ark. (1995) gevşeme ve uyarılma ile ilgili psiko-düzenleyici yöntemlerin (otojenik antrenman, müzik ve imgeleme çalışmaları) biyolojik geri bildirim ile birlikte uygulandığında, atletik performansa etkisinin olup olmadığını belirlemek için bir çalışma yapmışlardır. Araştırma sonunda, biyolojik geri bildirimle yapılan psiko-düzenleyici yöntemlerin (otojenik antrenman, müzik ve imgeleme çalışmaları), atletik performansın artırılmasında olumlu etkiye sahip olduğunu söylemişlerdir.

Sunulan literatürlere ek olarak, sporcuların dışında farklı araştırma grupları üzerinde yapılan birçok çalışmalarda; otojenik antrenmanın kaygı seviyesini azalttığını belirtilmektedir (Hidderley ve Holt, 2004; Fukuyama ve ark., 2000; Gavin ve ark., 2001; Ernst ve Kanji, 2000; Wright ve ark., 2002; Schultz ve Luthe, 1959).

SONUÇ

Otojenik antrenmanlar, stres ve psikomatik bozukluklarda yardımcı bir yöntem olarak, sporcuların psikolojik yönden yarışmalara hazırlanması amacıyla kullanılmaktadır. Bu yöntem sayesinde; ruhsal ve bedensel gevşeme sağlanarak bedenin ihtiyaç duyduğu dinlenme süresi kısaltılır, nefes kontrolü sağlanır, hipnoz benzeri bir duruma geçilerek yorgunluk minimum düzeye indirgenir. Öğrenmesi kolay, her zaman ve her yerde uygulanabilir olması; sporcuların stresli durumlarında başvuracakları temel bir antrenmana dönüştürülmesini de beraberinde getirmektedir. Bunun sonucunda bireyler yaptıkları pozitif telkinlerle daha kolay rahatlama sağlayarak stresi kolayca bertaraf edebilmekte; daha güçlü ve daha sağlıklı bir düşünce sistemine sahip olabilmektedirler. Ülkemizde otojenik antrenmanlar üzerine yapılan çalışmaların azlığına rağmen, yapılan araştırmalar ışığında; otojenik antrenmanların zihinsel antrenman programları içinde yer almasının sporcularda performans artışında önemli rol aldığını söyleyebiliriz. Otojenik antrenmanlar üzerine yapılmış olan bilimsel çalışmalarda ise fiziksel antrenmanların yanı sıra uygulanan zihinsel antrenmanların; sporcu performansında önemli katkı sağladığı görülmekte, bu performans sayesinde bireyin özgüveni yükselirken; kazandığı motivasyona bağlı olarak da başarı oranı artmaktadır.

KAYNAKÇA

- Başer, E. (1998).** Uygulamalı Spor Psikolojisi. Bağırgan Yayınevi
- Blumenstein, B., Bar-Eli, M., Tenenbaum, G. (1995).** The augmenting role of biofeedback: effects of autogenic, imagery and music training on physiological indices and athletic performance. *Journal of sports sciences*, 13(4), 343-354.
- Bordone, I. (2015).** Training autogeno – Gli esercizi di base, Bologna.
- Broms, C. (1999).** Free from stress by autogenic therapy. Relaxation technique yielding peace of mind and self-insight. *Lakartidningen*, 96(6), 588-592.
- Cashmore E. (2008).** Sport and Exercise Psychology: The Key Concepts. Second Edition, Routledge, London and New York, 24, 397, 269
- De Rivera, J. L. G. (2001).** Autogenic analysis: the tool Freud was looking for. *International Journal of Psychotherapy*, 6(1), 67-76.
- Ernst, E., Kanji, N. (2000).** Autogenic training for stress and anxiety: a systematic review. *Complementary therapies in Medicine*, 8(2), 106-110.
- Fukuyama, Y., Goso. K. Aoki. S., Kitajima, M., Sueyoshi. M., Nakajima. S. (2000).** Efficacy of the autogenic training for reducing exhaustion of caregivers in home care. *Japanese Journal of Autogenic Therapy*, 18(2), 56-63.
- Gavin, A. W., Trine, M. R., Morgan, W. P. (2001).** Affective and metabolic responses to hypnosis, autogenic relaxation and quiet rest in the supine and seated positions. *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, 49(1): 5-18.
- Gerhard, L. (1995).** Hipnoz ve Telkin Yoluyla Tedavi. Altın Kitaplar Yayınevi.
- Grasberger, D. (2014).** Autogenes Training, München.
- Greenberg, J. (2008).** Comprehensive stress management. McGraw-Hill Education.

- Hashim, H. A., Hanafi, H., & Yusof, A. (2011).** The effects of progressive muscle relaxation and autogenic relaxation on young soccer players' mood states. *Asian journal of sports medicine*, 2(2), 99.
- Hecker, J. E., Kaczor, L. M. (1988).** Application of imagery theory to sport psychology: Some preliminary findings. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10(4), 363-373.
- Hidderley, M., Holt, M. (2004).** A pilot randomized trial assessing the effects of autogenic training in early stage cancer patients in relation to psychological status and immune system responses. *European Journal of Oncology Nursing*, 8, 61-65.
- Kerkez, F., Kulak, A., Aktas, Y. (2012).** Effects of specific imagery and autogenic relaxation combined intervention on soccer skill performance of young athletes in Turkey. *Scottish Journal of Arts, Social Sciences and Scientific Studies*, 3(1), 53-67.
- Kulak, A., Kerkez, F. İ., Aktas, Y. (2011).** Zihinsel Antrenman Programının 10 12 Yaş Futbolcularda Bazı Motor Özelliklere Etkisi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 22(3), 104-114.
- Lindemann, H. (2003).** *Training autogeno*, Milano.
- Neff R. (2006).** *Mental Training for Athletes and Other Performers*.
- Schultz, J. H., Luthe, W. (1959).** *Autogenic Training.' a psychophysiologic approach in psychotherapy*. New York: Gnome & Strarron.
- Singh, A., Singh, T., Singh, H. (2018).** Autogenic training and progressive muscle relaxation interventions: effects on mental skills of females. *European Journal of Physical Education and Sport Science*.5(1): 134-141.
- Tiryaki, Ş. (2000).** *Spor Psikolojisi, Kavramlar, Kuramlar, Uygulamalar*. Eylül Kitap ve Yayınevi.

Wright, S., Courtney, U., Crowther, D. (2002). A quantitative and qualitative pilot study of the perceived benefits of autogenic training for a group of people with cancer. *European Journal of Cancer Care*. 1(2), 122-130.

Yazıcılar Özçelik, İ. (2012). Elit Bayan Hentbolcularda Zihinsel Antrenmanın Yarışma Kaygısı ve Maç Performansına Etkisi. Ondokuz Mayıs Üniversitesi (Doktora Tezi).

İnternet Kaynakları

Akdeniz, V. (2019). Otojenik Eğitim. <https://volkanakdeniz.wordpress.com/> (erişim: 10.08.2019)

Sanin, B. (2016). Otojenik Antrenman. <https://prezi.com/weqwdwateymv/otojenik-antrenman/> (Erişim: 11.08.2019)

Taşdemir, B. (2016). <http://wfsacademy.com/spor-psikolojisi-zihinsel-antrenman-performans-yukseltme> (Erişim: 10.10.2019)

Urfa, O. (2015a). Otojenik Antrenman. <https://egzersizvesporpsikolojisi.wordpress.com/2015/11/04/119/> (Erişim: 11.08.2019)

Urfa, O. (2015b). Otojenik Gevşeme Egzersizleri. https://www.tavsiyeeğiyorum.com/makale_15687.htm (Erişim: 11.08.2019)

ATIF:

Yılmaz, O. (2019). Zihinsel Antrenman Uygulaması: Otojenik Antrenman. Serhat Özdenk, Ozan Yılmaz (Ed.), *Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Kitabı-1.Cilt içinde* (ss. 69-85). Konya, Çizgi Kitabevi Yayınları.

DİVÂNU LUGÂTİT-TÜRK TE SPOR VE REKREATİF FAALİYETE İLİŞKİN TERİMLER

SümeYra ALAN

Arş. Gör., Erzurum Teknik Üniversitesi Edebiyat Fakültesi, sumeyra.alan@erzurum.edu.tr

GİRİŞ

Spor, rekreasyonun en kapsamlı, çeşitli ve ilgi çeken alanlarından birini oluşturmaktadır. Karşılıklı olarak birbirlerini etkileyen bu iki alandan spor; insanların rekreatif gereksinimlerini karşılamada önemli bir hareket alanı sağlarken, rekreasyon da, sporun toplumsal yaygınlaşmasında ve sportif başarılar elde edilmesinde önemli roller üstlenmiştir (Ramazanoğlu, Altungül ve Özer, 2004: 176). Aynı zamanda “boş zaman değerlendirme etkinlikleri” olarak da bilinen rekreasyon kapalı veya açık alanlarda yapılabilecek etkinlikleri kapsar. Rekreasyonun amacı; kişilere mutluluk ve haz vermesidir. Böylece insanlar zorunlu faaliyetlerinde kaybettikleri enerjiyi tekrar kazanır ve stres atar. En ilkel toplumlardan en gelişmiş toplumlara kadar her toplumda spor ve rekreatif faaliyetler önem arzemiş, toplumların yaşayış biçimleri ve kültürel yapıları, sportif aktivitelerine de yansımıştır. İlkel toplumlarda avcılıkla, toplayıcılıkla uğraşan insanlar için temel ihtiyaçların dışındaki ikincil ihtiyaçların tatmininde bu faaliyetler önemli rol oynamıştır. Rekreasyonel etkinliklere; yaş, cinsiyet, eğitim durumu, ekonomik durum, sosyal statü gibi özelliklerden bağımsız olarak herkes katılabildiğinden dolayı genç-yaşlı tüm yaş grubunun ilgisini çekmiş zamanla doğayla baş edebilme, avlanma adına çıkılan yolculuk spora, oyuna ve rekreatif faaliyetlere evrilmiştir. Örneğin; beslenme ihtiyacını karşılamak durumunda olan insan, vahşi hayvanları avlamak adına mızrakları, okları ve/veya taşları kullanmaya başladığında, bir anlamda “gülle atma”, “cirit atma” ve “ok atma” gibi spor etkinliklerinin de ilk örneklerini ortaya koymaya başlamıştır (Özen, 2012: 15).

Hayvanlarla boğuşma, onları alt edip avlama süresince kasları gelişen insanoğlunun ortaya koyduğu diğer spor da “güreş”tir. Fikrimizce, Eski Türklerde güreş için kullanılan *yıkışma, yakalaşma* ‘avını yere yıkma, avını yakalama’ terimi de buradan gelmektedir. Avlarını nasıl avladıklarını anlattıkları av şölenlerinde, büyüklerini izleyen çocuklar da büyüklerin yaptıklarını günlük yaşamlarında taklit etmişler ve büyüklerine özenerek benzer hareketleri yapmaya başlamışlardır. Bu tür taklitler, çocuklar tarafından nesilden nesile geliştirilerek aktarılmış ve bugünkü oyunları oluşturmuştur. Sopalarla ve taşlarla yere konan bir hedefi vurmak, çeliğe vurup uzağa götürmek, saklambaç oyunlarında saklanan oyuncuyu arayan ebenin, sakladığı yerden ebeden önce kaleye gelmeye çalışan oyuncunun hal ve hareketleri ilkel insanların avcılık sırasında yaptığı hareketlerin benzeri gibidir. Çocuk oyunları içerisinde taşla ve aşıkla (koyun ve keçi gibi hayvanların arka ayak diz bölgesinden çıkan kemiklerle) oynanan oyunları genelde en eski oyunlar olarak kabul edilmektedir (MEGEP, 2009: 6). Türk dilinin bilinen ilk sözlüğu olması nedeniyle dili tarihi içinde önemli bir yere sahip olan, Türk devrinin bir nevî Türk folklor ve halk edebiyatı antolojisi olarak da sayılabilen ve çalışmamıza kaynaklık eden *Dîvânu Lugâti’t-Türk* adlı eserde Türk folklorunun birçok dalından (gelenek, görenek, inanış, atasözü, deyimler, kişi adları, tarım, hayvancılık, yiyecek-içecek, oyun, spor vb.) izler görmek mümkündür. Bu çalışmada ise *Dîvân*’daki folklor mahsullerinden sadece birisi olan “spor ve rekreasyon terimleri” üzerinde durulmuş, kelimelerin etimolojilerine değinilmiş, yer yer kelimelerin geçtiği yerler örneklendirilmiştir. Kelimeler, okuyucunun kolay bulması maksadıyla alfabetik sıraya konmuştur.

1) **bandāl** ‘a tree stump burned at night etc. // geceleri yakılan ağaç kütüğü vs.’

Dîvânu Lugâti’t-Türk’te çögen~çevgen (polo) oyununun içinde oynandığı belirtilen bu oyun Dankoff ve Kelly’de şu şekilde tanımlanır ‘*Something which comes out of a tree in the bandāl shape of a shoulderblade, and which boys take and burn, then beat its coals, at night. They call it: ôt bandāl . This is in polo. // Ağaçtan omuz başı şeklinde çıkarılan parça, bunu erkek çocuklar alıp yakarlar, geceleyin közüyle birbirlerine vururlar. Buna ‘ot bandal’ denir. Polo oyununda oynanır.*’ (Dankoff ve Kelly, 1982: 242). Nadalyayev vd. kelimenin açıklamasını ‘*большой сук на дереве // ağaç üzerinde büyük dal*’ (DTS 81b) biçiminde vermektedir.

2) **çañlı mañlı** ‘see-saw // tahtrevalli’

Dankoff ve Kelly’de *çañlı mañlı* olarak kullanılan kelimenin açıklaması ‘*Name of boy’s game. The Arabs call it dawdât (see-saw) // Erkek çocukların oynadığı oyunun adı. Araplar buna dawdât (tahtrevalli) der*’ (1984: 609) biçiminde verilirken Ercilasun ve Akkoyunlu’da *çenli menli* olarak kullanılan sözcüğün açıklamasının ‘bir çocuk oyununun adı. Araplar bunu “dewdât (kızak)” diye adlandırırılar’ (Ercilasun ve Akkoyunlu, 2015: 502) şeklinde yapıldığını görmekteyiz. Atalay’da ise *çenli menli* olarak kullanılan kelimenin açıklaması ‘bir çocuk oyunu; salıncak’ (Atalay III, 1986: 379) biçimindedir. Sözcüğün verilen anlamlarına baktığımızda “tahtrevalli, kızak, salıncak” şeklinde farklı anlamlara geldiğini görmekteyiz. Arapça karşılığı *dewdât* olarak verilen bu kelimeyi sözlüklerde aradığımızda verilen anlamlar; 1. kızak 2. gürültü patırtı (Kanar, 2012: 890b) şeklinindedir. O halde kelime tahtrevalli ve salıncak anlamından çok uzak kalmaktadır. Clauson ise kelimeyi *hapax legomenon* olarak verdikten sonra Osmanlı’daki “çatal matal” oyunu ile ilişkilendirir (ED 426a). Türkiye’de “çatal matal kaç çatal”, “duvar

zikkası”, “uzun eşek”, Kırgızistan’da “eşek sekirmey”, Türkmenistan’da “eşek eşek” gibi adlarla anılan ve yalnızca erkek çocukların oynadığı bu ve bunun gibi münasebetsiz sayılan bazı oyunlar vaktiyle yasaklanmıştır (zakır, 2018: 149). Fikrimizce bu durumun sebebi, oyunun oynanış şeklinden kaynaklanmaktadır.

Oyunun oynanışı şu şekildedir: Oyununda sayışma ya da anlaşma yoluyla belirlenen ebe, eğilerek başını başka bir çocuğun bacaklarının arasına sokar, karnına yaslar yahut başını duvara ya da ağaca dayar. Başını soktuğu/dayadığı eğilme durumunda, elleriyle dizlerini tutarak dengesini sağlar. Öteki oyuncular da ebeden 10-15 adım ötede sıra olurlar. Sırası gelen oyuncu koşarak gelir, elleriyle ebenin kalçalarına bastırarak üzerine hoplar ve ebenin sırtına oturur. Ellerini yukan kaldırıarak birkaç parmağını atıktan sonra “atal matal, kaç atal” diye sorar. Ebe, oyuncunun kaç parmağını açtığını tahmin eder. Tutturursa ebelikten kurtulur, üstündeki kişi ebe olur. Tutturamazsa ebeliği devam eder. Diğer oyuncular da sırayla sırtına atlayıp aynı soruyu sorarlar. Oyun böyle devam eder. Ebenin sırtına atlayamayan, sırtında duramayıp ayağı yere değen ya da yere düşen oyuncu yanarak ebe olur.

3) ık bk¹ ‘knuckles (game) // aşık oyunu’

En az iki kişinin oynadığı, farklı yörelerde farklı şekillerde oynanan ve adlandırılan aşık oyunu, erkek çocuklar arasında oynanan oyunlar arasında yer almaktadır. *Dvnu Lugti’t-Türk*²te aşık oyunundan söz edilmekte olup oyunun oynanışına dair bir bilgi yoktur. Söz konusu oyun yaygın olarak çizilmiş daire içerisi de her oyuncunun eşit sayıda aşıkların dizmesi ve oyuncuların eşit mesafeden daire içindeki aşıkları vurarak dışarıya çıkarmaya çalışması şeklinde oynanmaktadır fiziksel, psiko-motor, sosyal gelişime faydalı olduğu da söylenebilen aşık oyunlarına

¹ Aşık oyunu hakkında ayrıntılı bilgi için bkz. Bozbay, Heval (2013). “Geçmişten Günümüze Aşık Oyunları”, *Folklor/Edebiyat*, C.19, S. 73, 2013/1.

başlarken âşık atan şu sözü söyler: “Aş sakkaları teper tokuş değmeleri benim.” Bunu söylemesinin sebebi; Aşğın; taşa, çöpe, ayağa değdiği zaman, karşı taraf aşığı almak için herhangi bir hak iddia etmemesidir.

Ayrıca aşık oyunları oynanırken “alçı, bök, cik, çık, çulgur, kazak, mimik, saka, şökümek, tohan” gibi terimlerin kullanıldığı söylenebilir (Kaya, 1985: 8). *Dîvân*'da rastladığımız *bök* ve *çik* terimlerinin açıklaması ise şu şekilde verilmiştir: Aşık oyununda aşğın sırtının yukarı gelmesine *çik bök* (Ercilasun ve Akkoyunlu, 2015: 401) aşğın karnı üzerine düşmesine ise *çik turdı* (Ercilasun ve Akkoyunlu, 2015: 145) denilmektedir.² Bugün Türk topluluklarında onlarca çeşit aşık oyunu icra edilmektedir. Öyle ki çiz, kale, baş, talar, gızdiyh, sultan, dâire, alşı oyunu, ompa, asıktı tigin oynav, tas kala, han, ketsin bir, han talamay, kumar, bes tas, köterispek, atbakıl gibi çeşitli isimlere oynandığı ifade edilebilir (Gül, Uzun ve Çebi, 2018: 663).

4) *çögen*³ ‘*polo-stick // polo sopası*’

Halk arasında *çevgen* şeklinde söylenen Farsça *çevgân* (*çûgân*) kelimesinin aslı Pehlevîce (Orta Farsça) *çûbikân* (*çûygân*, *çûlgân/çavlagân*) (sopa, değnek) ismi olup bu kelime Arapçaya *savlecân*, (*savlecân*'ın hem cirit oyunu hem de cirit oyunundaki ucu sivri ağaç için kullanıldığı da görülür)⁴ Türkçeye *çögen* ve Grekçeye *tsükanion* şekillerinde girmiştir (Halıcı, 1993: 294). Bazı kaynaklar bu sözcüğün Tibetçe *bolo/pulu* “top”dan geldiğini, polo'nun da buradan çıktığını söylemektedir. Derman ve Yıldız'ın *Bizans İmparatorluğunda Sportif ve Rekreatif Oyunlar* adlı makalesinde bu oyunla ilgili şu bilgi verilmiştir: *Altıncı yüzyılda satranç ve tavla gibi*

² Aşık oyununda kemik yüzlerinin adları, *çik*, *bök* terimleri ve etimolojileri hakkında ayrıntılı ilgi için bkz. Alimov, Rysbek (2019). “Aşık Oyununda Kemik Yüzlerinin Adlarının Kökeni Üzerine”, *Uluslararası İdil - Ural ve Türkistan Araştırmaları Dergisi*. C. 1, S. 2, s. 158-176.

³ Ayrıntılı bilgi için bkz. Çavuşoğlu, Ali (2008). “Çevgen/Çögen Oyunu Kültürü ve Edebî, Tasavvufî Metinlerde Yansıması” *İstem*, Yıl:6, S. 11, s.159 – 174; Eydurun, Aysun (2009). “Türk Kültürü ve Edebiyatında Çevgan Oyunu. *Erdem*. S. 53, s. 83-114.

⁴ *Osmanlı Tarih Deyimleri ve Terimleri Sözlüğü*, C.III, s. 132a.

oyunlar Doğu'dan Constantinapolis'e gelmişti ve sık sık sarayda oynanıyordu. Tzykanisterion; sarayın çeşitli eğlencelerine ayrılmış bir spor sahasıydı. Prensler burada ata biner, spor yaparlardı. Ayrıca İran'dan getirilen bir oyun oynanırdı ki; bu polodur. Tzykanisterion kelimesi (tshu-gan < Çince) Farsça çuğân'dan gelmektedir. Spor sahası, adını bu oyundan almış olsa gerek. Oyunun ve kelimenin Türkçeye yerleşmiş şekli çevgan, çevkan'dır (Derman ve Yıldız, 2018).

Clauson, kelimenin aslının çawgân olduğunu ve İranî dillerden ödünçlendiğini belirttikten sonra açıklamasını 'kavisli ucu olan bir çubuk' (ED 416a) biçiminde yapar. Nadalyayev vd. ise kelimeyi 'ключка для игры в мяч // top oynamakta kullanılan golf sopası' (DTS 154b) biçiminde açıklamış çoyan (çogan) maddesine gönderme yapmıştır. Räsänen'deki kullanımı için bkz. VEWT 117a. Batılılar çevgânı ilk defa Grekler aracılığıyla Perslerden öğrenmişlerse de oyunun bütün dünyada tanınması, XIX. yüzyılda İngilizler'in Afganistan ve Kuzey Hindistan'ı işgalleri sırasında bu oyunu polo adı altında oynamaya başlamalarından sonradır (Halıcı, 1993: 194). Atasoy, Türklerin tahta çıkma törenlerinde bu oyunu oynadıklarını, Göktürkler'in "gökbörü" oyununu geliştirerek "atlı hokeye" çevirdiklerini belirtmektedir.⁵ Gökböri oyunu Türkistan'da, Kırgızlar ve Türkmenler arasında çok bilinen ve oynanan bir oyun olup "gökböri", "kök-börü", "köp küri", "oğlak/ulak", Afganistan'da "buzkaşi", Kazaklarda "kökbar, kökpar" gibi adlarla anılmaktadır. Evlilik törenlerinde kesilmiş hayvan, kız tarafından kaçırılır ve damat tarafı gelini kovalardı. O zaman bu oyun "kız-börü" adını alırdı. Oyun, tüm Türk devletlerinde farklı bir şekilde oynansa da esas itibariyle kesilmiş ve içi temizlenerek dikilmiş bir oğlağı yerde veya havada yakalayıp bacakları ile onu eğeri arasına sıkıştırarak koşmaya başlayan oyuncuya rakip oyuncuların yetişerek oğlağı elinden almaya veya turunu tamamlamasını önlemeye çalıştığı bir atlı oyundur. Özbek Türklerinde bu

⁵ <https://www.caglayanatasoy.com/single-post/2017/06/20/T%C3%BCrk-%C3%BCl%C3%BCr%C3%BCnde-At-Atl%C4%B1-Sporlar-ve-Binicilik> (Erişim tarihi 28.08.2019, Erişim saati: 16:48).

oyun, üzerinde sular, hendekler ve yükseklikler bulunan bir arazide oynanmaktadır (Sarı, 2017: 47).

Çögen ise; genellikle altışar veya dörder kişilik iki takımla ve at üzerinde, 240x160 metre boyutlarında geniş ve düz bir meydana oynanır. Sahanın büyüklüğüne göre takımların 50'şer oyuncuya kadar çıktığı olur. Çevgen ucu eğri, çengelli ve sapı 1.20 ile 1.50 m. boyunda bir değnek olup oyun da adını bu değnekten almıştır. Oyunda kullanılan toplar ise 10-15 cm. çapında olup söğüt veya Akçaağaç budağından veya küçük çakıl taşı etrafına pirinç samanı sarılmak ve üstünü deri ile kaplamak suretiyle yapılırdı. Oyundaki amaç, hakemin saha ortasında yere koyduğu bu topu, yarımşar saatlik devreler içinde, karşı takımın kalesine sokarak ya da belirlenmiş bir hedefe isabet ettirerek fazla sayı yapabilmektir; çok sayı yapan taraf, ortaya konulan ödülü alırdı (Çavuşoğlu, 2008: 164). Eğer oyunda beraberlik olursa “öçeşme” denilen ikinci bir oyun oynanırdı. Çevgen oyununda kullanılan ve *Dîvân*'da geçen terimler şunlardır:

talas (tasal) 'goal rope (horce racing, polo) // at yarışı ve polo oyununda sınır ipi'

Atalay, kelimeyi 'at yarışında, top ve çevgen oyununda çizilmiş sınır ve gerilmiş ip' (Atalay I, 1985: 366, 392) biçiminde açıklamıştır. Dankoff ve Kelly'de sözcüğün Arapça karşılığını *mağbağ* (Dankoff ve Kelly, 1985: 175) olarak vermiştir. Ayrıca bkz. Clauson (ED 502a); Nadalyayev vd. (DTS 539b).

tañuk 'prize for a goal (polo) // polo oyununda kazanana verilen ödül'

Clauson, çevgen vuruşunda topu kaleden (mine1-maqbai) geçirene verilen ipekli kumaş parçası (Ercilasun ve Akkoyunlu, 2015: 495); savaşta kısa mızrakların ve bayrakların ucuna iliştirilen ipek kumaş (Ercilasun ve Akkoyunlu, 2015: 496) gibi anlamlara gelen kelimenin ilk anlamını 'hediye' olarak açıkladıktan sonra ikinci ve

üçüncü anlamlarında kelimenin kumaş olarak kullanımını verir. Kelimenin ikinci anlamı için; *'the word for any piece of brocade which is given to a man given strikes the ball through the goal at polo // polo oyununda gol atana verilen ipek kumaş parçasına verilen ad'* açıklamasını yaparken ikinci anlamını ise *'the piece of silk which are fastened to the heads of lances and standards in war time // savaş zamanında mızrakların ve sancakların tepesine baēlanan ipek parçası'* (ED 519a) biçiminde vermiştir. Nadalyayev vd., de kelimenin ilk anlamını 'hediye' olarak verdikten sonra ikinci ve üçüncü anlamlarında kelimenin kumaş olarak kullanılan anlamını verir. Kelimenin ikinci anlamı için *'отрез шелковой материи, вручаемый победителю на состязаниях // yarışmalarda kazanana verilen ipek kumaş parçası'* açıklamasını yaparken ikinci anlamını ise *'полотнище знамени // sancaēa (bayraēa) takılan kumaş'* (DTS 533a) biçiminde vermiştir. Räsänen de kelimenin ilk anlamını 'hediye' olarak verdikten sonra ikinci anlamı için *'ein Stück Brokat als Geschenk für den Polospieler // polo oyununda kazanana verilen bir parça brokar'* ikinci anlamını ise *'seidene Wimpel an der Fahne // bayraēa takılan ipekli flama'* (VEWT 462a) biçiminde açıklar.

tōp, topık 'ball // top'

Atalay, top'u 'topık kelimesinin kısaltılmış şekli' biçiminde açıklarken *topık* için 'çevgenle vurulan top, topaç' (Atalay IV, 1986: 640) açıklamasını yapmaktadır.

5) etiç 'walnuts (game) // ceviz oyunu'

Dîvânu Lugâti't-Türk'te ceviz oyunu ve oyunun oynanışına dair bir bilgi mevcut olmasa da ceviz oyunu ile ilgili *ātič (etiç)* ve *ātičlik (etiçlik)* biçiminde kullanılan sözcüklerin açıklaması bize bu oyunun varlığına dair bilgi vermektedir. *Dîvânu Lugâti't-Türk*'te *etiç* biçiminde verilen kelime *'The hole used as target in the children's game of "walnuts" // "ceviz" adlı çocuk oyununda hedef olarak kullanılan çukur'* (Dankoff ve Kelly I, 1982: 38) olarak tanımlanırken *etiçlik*, *'Place where the*

hole is dug for the game of "walnuts" // "ceviz" oyunu için çukurun açıldığı yer
(Dankoff ve Kelly I, 1982: 87) olarak açıklanmıştır.

6) köçürme oyunu *'fourteen (game) // ondört oyunu, mangala'*

Türkçeye nakletme şeklinde girmiş, Arapçada hareket ettirmek anlamı taşıyan günümüzde ise "mangala" oyunu olarak bilinen *köçürme oyununun* kökeninin Orta Asya'ya kadar dayandığı; Sakalar, Büyük Hunlar, Göktürkler tarafından oynanan oyunun aslının "dokuz kumalak"tan türediği bilinmektedir (Kul, 2018: 983). Mangala, etrafta bulunabilecek malzemelerden oynanabilecek muhtemelen dünyadaki en eski oyunlardan biri olmasının yanı sıra satranç ile benzerlik gösteren, her yaş ve seviyeden insanın zevkle oynayabildiği geçmişinin dört bin yıl önceye dayandığı, Türk toplumlarının sosyal, kültürel, inanç ve devlet sistemi ve askeri alanda dünya görüşünü yansıtan etnografik bir zekâ oyundur. Örneğin; oyuna başlayan (hamle sırası gelen) oyuncunun kendi çukuruna taş bırakma kuralı, Türk sosyal hayatındaki baba ocağına sahip çıkma geleneğinin bir göstergesidir. Taş kazanmak için rakibinin taşlarını çift yapma kuralı ise Türk inanç ve devlet sistemi tarihindeki ikili anlayışı sembolize etmektedir. Eski Türklerin göğü baba, yeri ana olarak kabul etmesinin, Türk devlet sistemindeki tölessol ve tardus-sağ ile idare yapıdaki yabgu ve şad gibi çiftleri bu duruma örnek verebiliriz (Gümüş ve Gümüş, 2019: 5).

Günümüzde pek çok Türk halkında oynanmakta olan bu oyun bozkır kültürünü devam ettirmekte olan Kazak, Kırgız, Türkmen ve Altay gibi Türk halkları arasında varlığını sürdürmektedir (Kul, 2018: 983). Her toplumda farklı isimlerle adlandırılan bu oyuna "ondört oyunu" adı dahi verilmiştir. Fikrimizce bu ad oyunun oynanış şeklinden gelmektedir. Oyunda yere kale gibi dört çizgi çizilir, sonra ona on

kapı yapılır. Fındık ve fındığa benzer şeylerle bu kapılar üzerinde oyun oynanır (Atalay I, 1985: 491).

7) *küreş, calis, badga- bagda-, salış-* ‘wrestling // güreş’

Bugün ata sporlarımızdan biri sayılan güreş Türklerde oldukça köklü ve önemli bir yere sahiptir. Yüksel (2018: 590) bunun nedeni olarak Türklerin güreşmeyi “ibadet”, güreş yerini “ibadet yeri”, güreş meydanını “er meydanı” ve “ibadet (cem) meydanı” olarak görmelerini vermektedir. Ancak *Divân*’da bu sporun adına bir defa kısırak kelimesi açıklanırken değinilmektedir: “Kız birle küreşme, kısırak birle yarışma (Kızla güreşme, çünkü kızlar kuvvetli olur, seni alteder; kısırakla yarışma, kısırak attan daha çevik, daha sıçrayışlı olduğundan seni yener). Bu, Hakanlılardan bir kızın, gerdek gecesi Sultan Mesud’u ayağıyla dokunarak yıktığı için Hakanlıların Sultan Mesut hakkında söyledikleri bir savdır.” (Atalay I, 1985: 474). Ayrıca *calis* kelimesinin açıklaması da doğrudan ‘çelme, güreş’ (Atalay I, 1985: 368) biçiminde yapılmaktadır. Dolaylı yoldan *badga-* (Atalay III, 1986: 288-289), *bagda-*, (Atalay III, 1986: 276, 277, 289 vd.) *salış-* (Atalay II, 1985: 109) kelimeleriyle de güreşe değinilmektedir.

8) *müñüz (müñüz müñüz)* ‘horn (word game) // boynuz (kelime oyunu)’

Bu bir çeşit çocuk oyunudur. Çocuklar ırmağın kenarına diz çökerek otururlar. Bacaklarının arasına akıcı yaş kum doldururlar, sonra elleriyle kuma vururlar. Onlardan birisi (ebe) müñüz müñüz der ve çocuklar ne müñüz diye sorarlar. Birisi (ebe), boynuzlu hayvanları birer birer söylemeye başlar. Çocuklar da bunu tekrar ederler. Ebe bu arada deve ve eřek gibi boynuzsuz bir hayvanın da adını söyler. Çocuklardan birisi bu hayvanı veya başka boynuzsuz bir hayvanın adını söylerse çaya atılır (Atalay III, 1986: 363). Clauson, *müñüz* kelimesi için **büñüz* maddesine

gönderme yapar (ED 771a). Nadalyayev vd. ise *müñüz müñüz* kelimesinin açıklamasını ‘*детская игра в рога // boynuzla oynanan çocuk oyunu*’ (DTS 354a) biçiminde yapar. Kelimenin farklı lehçelerdeki kullanımları için bkz. Clauson (ED 352a), Räsänen (VEWT 347b), Sevortyan (ESTY 2 / 243), Starostin (EDAL 948).

9) (oq) at⁶ ‘*shoot, throw // atmak, fırlatmak*’

Türkler, İslam öncesinde de sonrasında da gerek silah kullanma gerekse askerî yapılanma alanında üstün başarılar gösterse de bu başarıdaki Türkler için “ok ve yay”ın daima ayrı bir önemi olmuştur. Çünkü Türkler; doğum, evlilik ve ölüm gibi hayatın her alanında güç, alplik/yiğitlik sembolü saydıkları “ok-yay”ı kullanmışlar, boş zamanlarında rekreatif faaliyet olarak güreş, at binme ve atlı sporlar, ok atma yarışmaları vb. aktivitelerle uğraşmışlardır. Türklerde ok yarışmaları İslam öncesinde de sonrasında büyük önem arz etmiştir. Bu yarışmalara erkeklerle birlikte kadınlar veya kızlar da katılabilmiş; yarışmalarda birinci olan erkek “başbuğ”, kadın ise “ece” olarak takdim edilmiştir. Hatta Eyalet beyleri ve yüksek rütbeli askerler, okçuluk yarışmalarında kazananlar arasından seçilmiş ve yarışmada hedefi vurabilmek, hem ustalık hem de terbiye, doğruluk ve kut nişanesi sayılmıştır (Küçük, 2018: 118).

Ayrıca Türklerde, gerdek gecesinde, evlenecek olan kimsenin, ok atarak okun düştüğü yere çadırın kurulması, güç ispatlama yolu olarak “oktaşmak” veya “ok atışmak” şeklinde isimlendirilen ok atma yarışlarının düzenlenmesi gibi okçuluk ile ilişkili çeşitli uygulamalar söz konusu olmuştur (Küçük, 2018: 182). *Dîvân*’da yer alan; ***ol mâniñ birlä oq atışdı*** ‘*He vied with me in shooting arrows // O, ok atmada benimle mücadele etti (yarıştı)*’ (Dankoff ve Kelly, 1982: 99); ***ol meniñ birle oq atışyân ol*** ‘*He customarily competes with me in shooting arrows // Benimle ok*

⁶ Okçulukla ilgili ayrıntılı bilgi için bkz. Yönel, Gamze, Mutlu Türkmen (2017). “Türk Kültür Yaşamında Okçuluk”, *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, Yıl: 5, S. 55, Ekim 2017, s. 523-533.

atışında yarışmak onun âdetidir' (Dankoff ve Kelly, 1982: 89) örnekleri ise ok yarışlarının ne denli önem arz ettiğini ifade eder. Bu yarışlara ek olarak *Dîvân*'da fazlasıyla geçen okla ilgili terimler şunlardır:

başak okun ve mızrağın ucuna geçirilen demir temren; ok temreni, ok başağı (Atalay I, 1985: 378; Atalay II, 1985: 129; Atalay III, 1986: 220-221 vd.); okun ve mızrağın ucuna geçirilen demir, temren (Ercilasun ve Akkoyunlu, 2015: 162, 269, 443 vd.).

başaklık (süjü) temreni olan, temrenli (mızrak veya ok) (Ercilasun ve Akkoyunlu, 2015: 218).

borı ok ucuna geçirilen temren oyuğu halkası; hokka ve taş gibi şeylerin yarılmaması için ağızlarına geçirilen halka. (Atalay III, 1986: 220); temrenin girişindeki ok sırtı (Ercilasun ve Akkoyunlu, 2015: 443).

çuram ötekilerden daha uzağa giden yeğni bir ok atılışı. Atalay I, 1985: 412); hafif bir okla, "galve"den (300-400 kulaç mesafeli ok atışı) daha uzağa yapılan atış (Ercilasun ve Akkoyunlu, 2015: 208).

çuram oqı bu türlü atılan ok (Atalay I, 1985: 413); çuram atışında kullanılan ok (Ercilasun ve Akkoyunlu, 2015: 208).

qalwa öğrence oku, üzerinde temreni bulunmayan, yuvarlak bir tahta parçası bulunan ok (Atalay I, 1985: 426, 528); temreni bulunmayan, temren yerine ucu sivriltilmiş olan ok (Ercilasun ve Akkoyunlu, 2015: 214, 263).

qapa yüglüğ oq yüksek yelekli ok (Atalay III, 1986: 217).

kesme enli ok temreni (Atalay I, 1985: 434); enli ok temreni (Ercilasun ve Akkoyunlu, 2015: 218).

kış qurman ok yay konan kap (Atalay I, 1985: 444).

qoguş okları perdah etmek için koğuş (huş) ağacından yapılan aygıt (Atalay I, 1985: 369); oku düzeltmek için kullanılan kamış parçası (Ercilasun ve Akkoyunlu, 2015: 185).

qurman gedeleç, yaylık, yay kabı (Oğuz ve Kıpçak dillerince) (Atalay I, 1985: 444; Atalay III, 1986: 16); yay kabı (Ercilasun ve Akkoyunlu, 2015: 223, 451).

qurugluğ sadak, okluk, gedeleç bkz. **qurugluq** (Atalay I, 1985: 501); okluk (Ercilasun ve Akkoyunlu, 2015: 250, 251).

qurugluk sadak, okluk, gedeleç bkz. **qurugluğ** (Atalay I, 1985: 504); okluk (Ercilasun ve Akkoyunlu, 2015: 250, 251).

oq kezi (Atalay I, 1985: 326).

tılı ok temreni üzerine sarılan sırım (Atalay III, 1986: 233); temren yuvasından okun yukarisına doğru sarılanm sırım (Ercilasun ve Akkoyunlu, 2015: 548).

ulun temrensiz ok (Atalay I, 1985: 78); okun gövdesi (Ercilasun ve Akkoyunlu, 2015: 52).

yeten ok atılan tahta yay; atımcı yayı, hallaç yayı (Atalay III, 1986: 21)

10) qaraguni ‘a game played at night // akşamleyin oynanan bir oyun’

Akşamleyin çocukların oynadıkları bir oyundur (Atalay III, 1986: 243). Bu oyun; çocuklara gizlenme, pusuya yatma, sessizce avını bekleme, çeviklik, düşmanı aldatma ve sabırlı olmayı öğreten saklambaç oyunuyla benzerlik gösterir. Saklambaç oyununda, oyuna başlamadan önce bir ebe seçilir. Ebe bir duvara veya ağaca yüzünü kapatır ve belirli bir sayıya kadar sayar. Daha sonra “önüm, arkam, sağım, solum sobe” der ve saklanan oyuncularını bulmaya çalışır. Bulduğu oyuncuyu saydığı yere sobeler. Herhangi bir kişi ebeden önce sayılan yere sobe yaparsa, o kişi bir sonraki

oyunda ebe olmaktan kurtulur. Ebe herkesi bulduktan sonra tekrar yüzünü sayılan yere kapatır ve diğer oyuncular arkasına dizilirler. Ebe bir sayı söyler ve o sıradaki kişi ebe olur. Veya ebe tarafından bulunan oyuncular bir kişinin elinin parmaklarını kendi aralarında seçerler ve ebenin yanına giderler. Ebe parmaklardan birini seçer ve o parmağı önceden kim seçmişse o kişi ebe olur. Bu oyunda, saklanan kişiler ebeyi yanıltmak amacıyla kıyafet değişikliği yapabilirler. Eğer ebe bu tuzağa düşer de kişileri karıştırırsa, oyuncular saklandıkları yerden “çalmak çölmek patladı” diyerek çıkarlar ve oyun tekrar başlar. Bazen de ebe, saklanan kişileri bulamayabilir. Böyle bir durumda “çay içtim” diyerek oyunu tekrar başlatır. Saklambaç oyununda, saklanan kişiler “çalmak çölmek patlatmak” ve “ebeye çay içirtmek” için ellerinden geleni yaparlar (Göktaş, 2013: 18).

11) *tapuzguq* ‘riddle // bilmece’

İnsanoğlu, hayatı boyunca devam eden ilişkilerindeki mücadelelerinde veya sataşmalarında, fiziksel güç gösterilerindense zihinsel yarışmalara daha çok önem vermiştir. Verilen bu önem, bilmecelerin doğuşuna sebep olmuştur. Bilmeceler, sadece hoşça vakit geçirme amacını taşımaz; bunu yaparken kişilerin bilişsel gelişimlerine de yardımcı olur. Çok katmanlı metinler olup, çözümlerinde çok yönlü düşünmeyi gerektiren bilmeceler; bilgide, zekâda, muhakemede, hafızada, dikkatte, sürati intikalde üstünlük yarışması olarak ortaya çıkmıştır (Balta, 2013: 895-896).

Dîvânu Lugâti’t-Türk adlı eserde ‘tapuzgu, tapuzguk, tapzug’ (Ercilasun ve Akkoyunlu 2015: 855) karşılıklarının verildiği bilmece terimi figura etymologica yapısıyla *tapuzguq tapuz-* / *tapuzguq tapız-* ‘bilmece sormak’ (Ercilasun ve Akkoyunlu, 2015: 280) anlamına gelecek şekilde kullanılmıştır. Clauson, kelimenin

tapuz- fiilinden türediğini *tapzuğ* biçiminin de olduğunu belirtmektedir (ED 448b). Nadalyayev vd., *tapzuyuq* biçiminde verdiği kelimeyi ‘*загадка // bulmaca*’ (DTS 536a) olarak açıklamıştır.

12) *tepük* ‘*football // futbol*’

Ercilasun ve Akkoyunlu’da ‘kurşundan yapılan iç başı şeklinde bir şey’ (Ercilasun ve Akkoyunlu, 2015: 166), Atalay’da ‘kurşun eritilerek iç ağırşadı şeklinde dökülür, üzerine keçi kılı veya başka bir şey sarılır, çocuklar bunu teperek oynarlar’ (Atalay I, 1985: 386) biçiminde açıklanan oyunun adıyla ilgili bir bilgi bulunmamasına rağmen birçok kaynaktaki ‘futbol’ olarak adlandırılan oyun hakkında Yıldırım (1997: 6-7) şunları söylemektedir: *Ayakla tepmek esasına dayandığı için Türk spor tarihi çalışmalarında futbol oyununun önceli olarak gösterilen ‘tepük oyunu’nun, gerek oyun aracı cismin formu, gerekse oyunun oynanış biçimi bakımından futbola köken teşkil edemeyeceği anlaşılmaktadır. Tepük cismine ayakla vurulduğunda baş kısmı yukarıda olmak üzere dikey olarak yükselmekte, iniş esnasında ise baş aşağıyı göstermekte ve tekrarlanacak vuruş için ayakla temas eden kısım olmaktadır. O halde tepük, futbol oyununun ihtiyaç gösterdiği yuvarlak-küresel toplarda olmayan, belirgin bir ‘baş’ kısmına sahiptir. Ayrıca burada, baş kısmı sürekli gidiş yönünü gösterdiğinden, başın yönünü tayin edici, uçuş dengesini sağlayıcı ek bir aksamın varlığı söz konusu olmaktadır. Anlaşıldığı kadarıyla tepük oyunu, oyun aracı cismin ayakta sektirilmesi esasına dayalıdır. Oyunun bu şekliyle karşılıklı iki oyuncu arasında oynanması da mümkün görülmektedir. Bu durumda tepük oyununun, günümüz sporlarından badmintonun ayakların raket olarak kullanılmasıyla oynanan tarihi bir versiyonu olduğu söylenebilir.*

Clauson, *tepig* yahut *tepük* olarak adlandırılan ve oyun için kullanılan bu iki kelime arasında fark olduğunu belirttikten sonra kelimeyi ‘kurşun eritilerek iğaçacı⁷ şeklinde dökülür, üzerine keçi kılı veya başka bir şey sarılır, çocuklar bunu tekmeleyerek oynarlar’ (ED 438b) biçiminde açıklamıştır. Nadalyayev vd.’de kelime *tepiк* şeklinde geçmekte olup açıklaması ‘*ПИНОК // tekme*’ (DTS 552b) olarak verilmiştir. Görüldüğü üzere verilen anlam bize gerekli olandan fazlasıyla uzak olup Clauson’un tezini destekler niteliktedir.

13) *tuldı* (tul- ~ tal-) ‘strike the ball etc. // top vb. şeylere vurmak’

Dîvânu Lugâti’t-Türk’te çelik çomak oyunu ile ilgili bir açıklama olmamasına rağmen *tuldı* sözcüğünün açıklamasında çelik çomak oyununa değinilmektedir. Eserde bu kısım şu şekilde yer almaktadır: ‘*er topıknı adhrı bile tuldı*. Adam topu çatal değnekle vurdu.’ Bu, bir Türk oyunudur. Şöyle oynanır: Oynayanlardan birisi oyunun kendi tarafından başlamasını istediği zaman yukarıda anlatıldığı şekilde çatal değnekle topa vurur. Bu işte kuvvetli vuran oyuna başlamış olur; çelik çomak oyununun vurmasında dahi böyle denir’ (Atalay II, 1985: 22-23; Ercilasun ve Akkoyunlu, 2015: 240, Dankoff ve Kelly 1982: 276). Aynı sözcük Dankoff ve Kelly’de *tal-* biçiminde geçmekte olup sözcüğe verilen örnek ‘*er topıknı adrı bile taldı*. [*The man*] *struck (daraba) the ball with a forked stick // Adam, topu çatal değnekle vurdu*’ (Dankoff ve Kelly, 1982: 276) biçimindedir.

Yıldırım (2010: 4-5) çelik çomak oyununun tarihi ile ilgili, bir Uygur inancı hakkında şu bilgiyi vermektedir: *Gagar, Türkiye Türkçesine çelik çomak oyunu olarak aktarılabilir. Bu oyunun tarihi çok eskiye dayanır. Bir metre uzunluğunda sopalar alınır. Oyuncu, küçük bir ağaç parçasını çomağın üzerine koyup atabildiği kadar*

⁷ Ayrıntılı bilgi için bkz. <https://kocaelibitkileri.com/euonymus-latifolius/> (Erişim tarihi 30.08.2019, Erişim saati 02:05).

uzağa atmaya çalışır. K ağacı uzağa fırlatan kişinin karşısında bekleyen üç kişi ise atılan bu k ağacı yakalamaya çalışır. Kazık uçurma da denilen bu oyunda atılan k ağacı, karşıda bekleyenlerin yakalayamaması, atan kişi açısından şans kabul edilir. K ağacı fırlatan kişi ağacın dřtđđ yerle bulunduğu yer arasını elindeki sopayla ler. Mesafe ne kadar uzun olursa Tanrıya o kadar yaklaşmış sayılır ve amacına ulaşacağı düşünülür. Anlatılanlara göre Türklerin bu din inançla ilgili oyunu, Hun askerleri arasında oynanırımış. Hun askerleri savaştan önce bir taraftan Tanrının yanına ulaşmak için inançlarını yerine getirirken diğer taraftan da eğleniyorlarmış.

Clauson, *tu-* fiilini *hapax legomenon* olarak verdikten sonra *tuldur-* maddesine gönderme yapar. Fiille ilgili birkaç bilgi daha ekledikten sonra XI yy. Hakaniye Türkçesinde yukarıda verilen rneği vererek kullanım şeklini açıklar. Bu açıklamada ‘*playing tipcat* // elik omak oyunu’ na da değinir (ED 491a). Nadalyayev vd., *tu-* biçiminde verilmiş olup ‘*толкать* // itmek’ (DTS 585b) anlamında kullanılmıştır. Starostin’de **to-* ‘*to push, collide* // itmek, çarpmak’ biçiminde verilen kelime Hakaniye Türkçesinde *tu-*, (ettirgen) *tuldur-* (EDAL 1456) biçiminde gösterilmiştir

14) *yalıu*⁸ ‘swing // salıncakta sallanmak’

Cariyelerin oynadığı bir oyundur. İpin ucu bir ağaca veya bir direğe bağlanır. Ortasına cariyeye oturur ve ayağıyla yeri teper. Böylelikle kah yükselir, kah alçalır (Atalay III, 1986: 380).

15) *yarış* ‘horse race // at yarışı’

At yarışları; *Dıvanu Lugâtî't-Türk* adlı eserde *yarış* kelimesiyle ifade edilmekte ve çokça yerde geçmektedir (Ercilasun ve Akkoyunlu, 2015: 288, 352). Atalay neşinde *arkun* sözcüğünün anlamı ‘yaban aygırıyla evcil kısraktan olan at. Koşuyu en çok bu atlar kazanır’ (Atalay I, 1985: 107) biçiminde verilmiştir. Bunun yanı sıra *özüş-* fiilinin açıklamasında verilen *o meniņ birle at özüşdi* “o benimle at koşturmakta yarış etti” cümlesinde de *at özüş-* ‘at koşturmak, at yarışı yapmak’ tabiriyle at yarışından bahsedilmektedir (Atalay I, 1985: 184). *Özüş-* fiili dışında eserde *at yarış-*, *at yarışı yap-* gibi kullanımlar da yer almaktadır. Ayrıca eserin başka yerinde geçen *talas* (bkz. *tasal*) kelimesinin açıklamasında ‘at yarışında, top ve çevgen oyununda çizilmiş sınır ve gerilmiş ip’ ya da at yarışı tabiri kullanılmaktadır (Atalay I, 1985: 366, 392).

⁸ Xinjiang Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Uzmanı Wang Li, *Dıvanu Lugât-it Türk ve Kutadgu Bilig*’te geçen bazı eski Türk spor oyunu ile ilgili terimleri tespit ederek yarış (at yarışı), oq (ok yarışı), topıq (polo oyunu), davaz, salıu (sapan), yalıu (salıncak), çanlı manlı (tahtarevali) ve quğur çuq (kız çocuk oyuncağı) terimleri üzerine inceleme yapmıştır (Ekrem, 2008: 60-61). Ayrıntılı bilgi için bkz.

王莉:《古代突厥語民族的民間競技與遊戲—以《突厥語大詞典》和《福樂智慧》為例》,《新疆大學學報》(哲學 人文社會科學版),第34卷第4期(2006年7月),頁75-78.

Wang li: “Gudai tujueyu minzu de minjian jingji yu youxi – yi ‘Tujueyu da cidian’ he ‘Fule zhihui’ weilie”, *Xinjiang daxue xuebao* (zhexue renwen shehui kexue ban), di 34 juan di 4 qi (2006 nian 7 yue), ye: 75-78.

Wang li: “Divanu Lugat’it-Türk ve Kutadgu Bilig’deki örneklerle Eski Türklerin halk sporları ve halk oyunları üzerine”, *Şinjiang Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi* (Felsefi, Beşeri ve Sosyal bilimler yayını). C. 34, S. 4 (Temmuz, 2006), s. 75-78.

Clauson, *yariş* kelimesinin anlamca bir bağlantısı kurulamayan *yar-* fiilinden türediğini ve ‘*race, competition* // yariş, yarişma’ (ED 972a) anlamlarına geldiğini belirtir. Nadalyayev vd. kelimeyi *jarış* olarak verdikten sonra açıklamasını 1 ‘*состязание, скачки* // yariş at yarişi’ biçiminde yapar. Aynı kelimenin altında ikinci defa yer verdiği *jarış* kelimesinin açıklamasını ise 1 ‘*состязание местности* // yariş alanı’ 2 *состязание стени* // yariş ovası (Çungarya Ovası: Ton 33, 36)’ biçiminde yapar (DTS 241b). Räsänen ise kelimeyi Türkmencede *jāryř* ‘*соревнования* // yariş’ Osmanlıca, Oyratça, Teleütçe, Küerik Türkçesinde *jarış* ‘*Wettrennen (auf Pferden)* // at yarişi’ Kazakçada *žarys* ‘*Wettlauf* // kořu yarişması’ Soyoncada *čaryř* ‘*состязание, соревнования* // yariş, yarişma’ (VEWT 190a) biçiminde verir.

SONUÇ

Özellikle avcılıkla geçinen Eski Türk toplumlarında fiziksel gücünü başkalarına kanıtlama ve kendini başkalarıyla kıyaslama ihtiyacı duyan insanoğlu için “avlanma, hayvanla boğuşma, onu alt etme” bir güç göstergesi sayılmıştır. Bu yüzden pek çok toplum olimpiyatlar, şölenler ve şenlikler yapıp buralarda kendilerini kıyaslamışlar ve yarişılan kişi/gruba karşı fiziksel yeteneklerini sergilemişlerdir. Zamanla bu etkinlikleri yabancı kabilelere karşı korunmak ve onlara üstünlük sağlamak amacıyla yapmaya başlamışlardır. Bu kendini kanıtlama ve üstünlük sağlama arzusu at odaklı bir yaşam süren Orta Asya Türkleri için fazlaca imkanlar doğurmaktadır. Bunun sonucunda Türklerde “savaş” ve “güreş” sporlarına ek olarak at üzerinde oynanan pek çok oyun (beyge, oğlak kapmaca (gökbörü/buzkaşi), gümüş kapma, atlı güreş, kız kovalama, cambı atma, cirit ve yorga/rahvan at yarişları) ortaya çıkmıştır.

Makalemizde, bu sporlara ek olarak “spor ve rekreatif faaliyet terimleri” başlığı altında incelediğimiz; *bandal* ‘çögen~çevgen (polo) oyununun içinde oynandığı belirtilen oyun’, *aşık oyunu*, *çağlı manlı* ‘tahtrevalli’, *çögen* ‘çevgan/polo’, *ceviz oyunu*, *köçürme oyunu* ‘ondört/mangala’, güreş, *mühüz* ‘boynuz (kelime) oyunu’, *(oq) at-* ‘ok atma, ok yarışları’, *qaraguni* ‘akşamleyin oynanan bir oyun/saklambaç’, *tapuzguq* ‘bilmece (sorma) oyunu’, *tepük* ‘futbol/badminton oyununun tarihi bir versiyonu’, çelik çomak oyunu, *yalğu* ‘salıncak oyunu’, *yarış* ‘at yarışı’ oyunları ele alınmış olup bu oyunların tarihine, oynanış şekillerine ve oyun adlarının etimolojilerine ışık tutulmaya çalışılmıştır.

KISALTMALAR

AKDTYK	: Atatürk Kültür, Dil ve Tarih Yüksek Kurumu
BKED.	: Bilim ve Kültür Eserleri Dizisi
C.	: Cilt
Çev.	: Çeviren
DTS	: Dryevnyetyurkskiy Slovar’, Nadalyayev-Nasilov-Tenişev-Şçerbak 1969
ED	: An Etymological Dictionary of Pre-Thirteenth-Century Turkish, Clouston 1972
EDAL	: An Etymological Dictionary of Altaic Languages, Starostin-Dybo- Mudrak 2003
ESTY	: Etimologičeskiy Slovar’ Tyurkskiñ Yazıkov, Sevortyan 1974-1997
etc.	: abbreviation for et cetera
S.	: Sayı
s.	: Sayfa
TDK	: Türk Dil Kurumu

Ton	: Tonyukuk Yazıtı, Aydın 2012
VEWT	: Versuch eines etymologischen Wörterbuches der Türksprachen, Räsänen 1969
vb.	: ve benzeri
Yay.	: Yayınları

KAYNAKÇA

- Atalay, Besim (1985-1986).** *Divanü Lûgat-it-Türk Tercümesi I-IV.* Ankara: Atatürk Kültür, Dil ve Tarih Yüksek Kurumu Türk Dil Kurumu Yayınları (AKDITYK. TDK Yay. 521-524).
- Aydın, Erhan (2012).** *Orhon Yazıtları, Köl Tegin, Bilge Kağan, Tonyukuk, Ongi, Küli Çor.* İstanbul: Bilge Kültür Sanat Yayınları.
- Balta, Elif Emine (2013).** “Bilmecelerin Dil-Düşünme Bağlamında Eğitimdeki Yeri ve Önemi” *Turkish Studies - International Periodical For The Languages, Literature and History of Turkish or Turkic*, Volume 8/1 Winter 2013, p. 891-899.
- Clauson, Sir Gerard (1972).** *An Etymological Dictionary of Pre-Thirteenth-Century Turkish.* Oxford at the Clarendon Press.
- Çavuşoğlu, Ali (2008).** “Çevgen/Çöğen Oyunu Kültürü ve Edebî, Tasavvufî Metinlerde Yansıması” *İstem*, Yıl:6, S. 11, s.159 – 174.
- Dankoff, Robert, James Kelly (1982-1985).** *Maħmūd al Kāşğarî. Compedium of Turkic Dialects (Dîwān Luğāt at-Turk).* Part I-III. Duxbury, Massachusetts: Harvard University. (Sources of Oriental Languages and Literatures. 7. Turkish Sources. VII.).
- Derman Engin, Sevcan Yıldız (2018).** “Bizans İmparatorluğunda Sportif ve Rekreatif Oyunlar”, *Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresi*, Antalya, Türkiye, s.38-39.

- Ercilasun, Ahmet Bican, Akkoyunlu, Ziyat (2015).** *Kâşgarlı Mahmud Dîvânü Lugâti't-Türk (Giriş -Metin -Çeviri -Notlar -Dizin)*. 2. Baskı. Ankara: Atatürk Kültür, Dil ve Tarih Yüksek Kurumu Türk Dil Kurumu Yayınları (AKDITYK. TDK Yay. 1120.)
- Ekrem, Erkin (2018).** “Çin’de Divânü Lugâti’t-Türk ile İlgili Araştırmalar”, *Türkbilgi*, S. 2008/15, Ankara, s. 53-63.
- Gabain, A. von (1995).** *Eski Türkçenin Grameri* (Çev. Mehmet Akalın). 2. Baskı. Ankara: Atatürk Kültür, Dil ve Tarih Yüksek Kurumu Türk Dil Kurumu Yayınları (AKDITYK. TDK Yay. 532.)
- Göktaş, Aydın (2013).** *Gesi’de Oynanan Çocuk Oyunları*. Yayımlanmamış Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Türk Dili ve Edebiyatı Bölümü Halk Edebiyatı Anabilim Dalı.
- Gül, Mehmet, Recep Nur Uzun, Mehmet Çebi (2018).** “Türk Kültürlerindeki Geleneksel Oyunlar ve Sporlara Yüzeysel Bir Bakış”, *Turkish Studies*, Volume 13/26, Fall 2018, p. 655-671.
- Gümüş, Ayşe, İsmail Gümüş (2019).** “4000 Yıllık Türk Satrancı Yalakkaya”, *Uluslararası Türk Dünyası Araştırmaları Dergisi*, Cilt: 2 - Sayı: 3, Temmuz 2019.
- Halıcı, Feyzi (1993).** “Çevgân”, *Diyanet İslam Ansiklopedisi*, İstanbul, C. 4, s. 294.
- Kanar, Mehmet (2012).** *Arapça Türkçe Sözlük*. 1. Baskı. İstanbul: Say Yayınları.
- Kaya, Doğan (1985).** “Sivas Acıyurt Köyü Seyirlik ve Çocuk Oyunları”, *Türk Folkloru*; VI (67), 2. 1985, s.21-23.
- Kul, Murat (2018).** “Türk’ün Strateji ve Zekâ Oyunu "Mangala"”, *Turkish Studies*, Volume 13/18, Summer 2018, p. 979-990.
- Küçük, Mehmet Alparslan (2018).** “İslâm Öncesinden Sonrasına Türk Geleneğinde Bir Yaşam Stili: ‘Okçuluk’”, *International Journal of Cultural and Social Studies (IntJCSS)*, Volume 4 (Issue 1), s. 178-191.

- MEGEP (2009).** *Çocuk gelişimi ve eğitimi: Oyun etkinliği-1.* Ankara: Remzi Kitabevi.
- Nadalyayev V. M, D. M. Nasilov, E. R. Tenişev, A. M. Şçerbak (1969).** *Dryevnyetyurkskiy Slovar’.* Leningrad: Akademiya Nauk.
- Özçakır, Sabri (2018).** “Meşrutiyet Çocuklarının Yetiştirilmesinde Terbiyevî Oyunların Rolü”, *OTAM*, 43 /Bahar 2018, 141-164.
- Özen, Nihat (2012).** *Türk Kültür Tarihinde Spor ve Türklerin Spora Katkıları.* Yayınlanmamış Lisans Tezi, Batman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tarih Anabilim Dalı.
- Pakalın, Mehmet Zeki (1993).** Osmanlı Tarih Deyimleri ve Terimleri Sözlüğü, Cilt I-III. İstanbul: Milli Eğitim Bakanlığı Yayınları (MEB. Yay. 2505-2507, BKED. 646-648, Sözlük Dizisi: 2)
- Ramazanoğlu, Fikret, Oğuzhan Altungül, Arzu Özer (2004).** “Sportif Açıdan Rekreasyon Etkinliklerinin Değerlendirmesi”, *Fırat Üniversitesi Doğu Araştırmaları Dergisi*, 3 (1), 176-179.
- Räsänen, Martti (1969).** *Versuch eines etymologischen Wörterbuches der Türksprachen. 2. Wortregister.* Zusammengestellt von István Kecskméti. Helsinki. (Lexica Societatis Fenno-Ugricae. 17, 1).
- Sarı, İbrahim (2017).** *Türklerde Spor.* 1. Baskı. Antalya: Nokta E-Book International Publishing.
- Sevortyan, E. V. (1974-1997).** *Etimologičeskiy Slovar’ Tyurkskiĥ Yazıkov (Obşçetyurkskiye i mejtyurkskiye osnovı na glasniye),* Moskva: Akademiya Nauk SSSR, Institut Yazıkoznaniya, Izdatel’stvo “Nauka”.
- Starostin, Sergei, Anna Dybo, Oleg Mudrak (2003).** *An Etymological Dictionary of Altaic Languages.* Leiden; Boston: Brill.

- Yıldıran, İbrahim (1997).** “Tepük Futbol mudur?: XI. Yüzyıl Türk Spor Faaliyetlerinden “Tepük” Oyununun Mahiyeti Üzerine Bir Araştırma”, *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2 (1), 54-62.
- Yıldırım, İbrahim (2010).** “Türk Dünyası Birliği Yolunda Unutulan Bir Değer: Çocuk Oyunları”, *Türk Yurdu Dergisi*, Haziran 2010 - Yıl 99 - Sayı 274.
- Yüksel, Yahya (2018).** “Klasik Türk Şiirinde Güreş ve Pehlivanlık”, *Journal of Turkish Language and Literature*, 4 (2), 589-616.

ATIF:

- Alan, S. (2019).** *Dîvânu Lugâti't-Türk'te Spor ve Rekreatif Faaliyete İlişkin Terimler.* Serhat Özdenk, Ozan Yılmaz (Ed.), Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Kitabı-1.Cilt içinde (ss. 86-109). Konya, Çizgi Kitabevi Yayınları.

DİRENÇ ANTRENMANINA YÖNELİK FARKLI YAKLAŞIMLARIN ARAŞTIRILMASI

Dede BAŞTÜRK

Dr. Öğretim Üyesi, Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, dbasturk@ahievran.edu.tr

GİRİŞ

İnsan organizması hareket potansiyeli ile yaratılmıştır, canlılığın en belirgin özelliği olan hareket aynı zamanda beden eğitiminin de başlıca araçlarından biridir. İnsanın psikolojik, anatomik ve fizyolojik açıdan iyi durumda olması, aktiviteleri devam ettirmesi ve gereken durumlarda, yedek kuvvetini ve gücünü ortaya koyabilmesi için insan, spor yapmaya ihtiyaç duymaktadır. Sporun koruyucu hekimliğin bir aracı olmasının yanı sıra, bireyin hastalıklara karşı dirençli olmasına yardım etmekte ve sağlığını geliştirmektedir (Özdenk, 2018).

Hareketsizliğin insan organizması üzerinde olumsuz etkilere neden olduğu çok eski zamanlardan itibaren bilinmektedir. İnsan bedeni doğuştan var olan özelliklerinden dolayı devamlı hareket etme ihtiyacı duyar. (Erkal, 1992).

Sporun bilinen en eski özelliği fiziksel gelişimdir. İlkçağlarda insanın hayatta kalmak için yaptığı ilkel bedensel faaliyetlerin genelini onu güçlü tutma amacına yönelik olduğu bilinmektedir. Yerleşik topluma geçiş ve bos zamanın ortaya çıkmasından sonra insanlar bedensel faaliyetlerin, fiziksel ve biyolojik yararlarını fark etmişlerdir.

İnsanlar, her geçen gün çeşitli politikaların ve daha aktif ve sağlıklı bir yaşam tarzı geliştirmek amaçlı yapılan işlemler ve kampanyalar sonucunda düzenli olarak yapılan egzersiz ve fiziksel aktivite programlarının yararlarının farkına varmaktadır (Özdenk ve İmamoğlu, 2019).

Her geçen gün düzenli yapılan bedensel egzersizlerin sağlık için önemi daha da belirginleşmektedir. Egzersizler; kasların, kemiklerin, eklemlerin, kalp-damar sistemi ve fonksiyonlarının en uygun şekilde çalışmasını sağlamaktadır. Dayanıklılık sporları (uzun mesafe koşuları, bisiklet, uzun mesafe yüzme vb.) yapanlarda koroner arter hastalığı hipertansiyon ve seker hastalığı daha az görülür (Akgün, 1989).

Sporcunun sahip olduğu potansiyeli en st düzeye çıkarmak ve performansı en st düzeyde artırmak antrenörün ulaşmak istediği belli başlı hedeftir (Tuncel, 2007).

Genel olarak günlük standart aktivitelere oranla sportif antrenmanlar daha st düzey eforlardır. Bu eforlar organizmada standartların üzerinde fizyolojik ve psikolojik tepkiler oluşturur. Bu nedenle antrenman öncesinde n yüklenmeler yapılarak organizma aşamalı olarak yüksek şiddetle efora hazırlanır (akıroğlu, 1997).

Direnç egzersizi yapısının veya programının belirli bir formunun başarılması tüm antrenman yönergesindeki veya planındaki etkinliğine ve uygun şekilde yapılmasına bağlıdır. Zorluğun arttırılmasını zorlayan egzersiz teşvikleri (yani artan oranlı aşırı yükleme) etkili olduğu sürece form kazanımları devam eder. Kuvvet antrenmanının bir modu üzerine çalışırken düşünülmesi gereken çok sayıda unsur bulunmaktadır. Kuvvet, g, vücut kompozisyonu ve motor performans gibi farklı form kazanımlarını hedefleyen kuvvet antrenmanının tipleri üzerine çalışırken düşünülecek diğer hususlar. İzometrik, eksantrik gibi birkaç kuvvet antrenmanı tipi bulunmaktadır. Ayrıca kuvvet antrenmanı tiplerini etkileyebilecek önemli prensipler mevcuttur.

Hız özgüllüğü, direnç antrenmanının kendi maksimum kuvvetini yarattığı ve antrenmanın uygulandığı hızda gücün arttığı düşüncesidir. Antrenman hacmi, bir egzersiz seansında ya da sürecin başka bir aşamasında yapılan işin toplam miktarıdır. Antrenman sıklığı, alıştıırma süresi, setlerin toplamı, her set için tekrar sayısı ve her egzersiz seansı için yapılan antrenman sayısının tümü egzersiz kapasitesini doğrudan etkiler. Antrenman sıklığı, setlerin ve tekrarların toplamı ve her antrenman süresi için egzersiz sayısı toplam egzersiz hacmini oluşturmaktadır. Böylece en yüksek egzersiz sıklığı, her bir antrenman süreci için toplam egzersiz hacmine kısmen bağılı olabilir. Bir direnç egzersizinin şiddetinin 1RM'nin bir oranı veya egzersiz için herhangi bir RM dayanıklılığı olması beklenmektedir. İdman serileri arasındaki, antrenmanlar arasındaki ve egzersiz seansları arasındaki dinlenme süreleri kişilerin toparlanmasını sağlar. Dinlenme zamanları, antrenman kalitesini doğrudan etkileyebilecek olan kan belirteçlerine ve hormonal parametrelere etki eder. Kas hareketinin özgüllüğü göstermektedir ki kuvvet kazanımları kısmen egzersizde kullanılan kas hareketinin (örneğin; izometrik, değışken direnç, izokinetik) doğasına özgüdür. Antrenman sırasında yapılan bir egzersiz veya kas hareketi kullanılarak test edildiğinde kuvvet artışının fazla olması, antrenman sırasında yapılmayan ancak aynı kas gruplarını içeren bir egzersiz veya kas hareketi kullanılarak test edildiğinde bunun daha az olması gerçeğı ile ilgili olarak test özgüllüğü benzer bir terimdir. Kas grubu özgüllüğü, adaptasyonun gerekli olduğı kas dokusunun egzersiz sırasında yapılan antrenman tarafından başlatılması veya kullanılması gerektiğini gösterir. Enerji kaynağı özgüllüğü, ağırlıklı olarak belirlenmiş bir fiziksel aktiviteyi gerçekleştirmek için kasların ihtiyaç duyduğu enerjiyi sağlamak için kullanılan metabolik sistemlerin adaptasyonlarını fiziksel antrenmanın gerçekleştirebileceğı kavramını ifade eder.

İzometrik antrenman veya statik direnç antrenmanı, toplam kasın mesafesinde herhangi bir ayarlama yapılmayan bir kas hareketini ortaya koymaktadır. Bu da eklemlerde fark edilebilir bir önlem alınmadığı anlamına gelmektedir. İzotonik, kasın kesintisiz gerilmeden faydalandığı bir hareketi açıklamak için geleneksel olarak kullanılan bir terimdir. Bu tür egzersizlerin gerçekleştirilmesinde kaslar tarafından sarf edilen güç sabit değildir ancak biraz farklılık gösterir. İzokinetik, sürekli açılal ekstremite hızında yapılan kas hareketini ifade eder. Eksantrik antrenman (negatif direnç antrenmanı olarak da adlandırılır) sadece eksantrik ile yapılan antrenmanı veya kas uzatmayı, normal 1RM'den daha büyük olan eksantrik aşamanın uygulanmasını veya tekrar aşamasını ifade etmektedir. Eksantrik kas hareketleri aşağı doğru yürüme gibi çeşitli günlük eylemlerde meydana gelir.

Literatür Taraması

İzometrik antrenman ile ilgili öneri ve geçici kararlar öne sürmek için çok sayıda çalışma olduğu gösterilmiştir. Maksimal izokinetik ve izometrik güç yeteneklerinde de benzer artışlar bulunmuştur. İzometrik antrenmanın kas hipertrofisini pozitif ve sert şekilde etkileyebildiği iyi bir şekilde tanımlanmıştır (Wernbom, Augustsson ve Thomee 2007). Ayrıca temel güçte tek eklem açılı sonuçlarda izometrik egzersizin dinamik (izokinetik) konsantrik hareketlerde arttığı (Maffiuletti ve Martin, 2001) ve standart ağırlık antrenmanı 1RM'nin%40, 60 ve 80'inde maksimum gücü arttırdığı (Ullrich, Kleinoder ve Bruggemann, 2010) belirtilmiştir. Bu nedenle bir eklem açısında izometrik egzersiz yapmak her zaman eklem hareket yelpazesi boyunca artan kuvvet ve güç ile sonuçlanmayabilir. Buna rağmen dirsek fleksörlerinin ve diz ekstansörlerinin dört farklı eklem açısında izometrik antrenmanı, dört eklem açısının tamamında statik kuvveti arttırmakta ve

çeşitli hızlardaki hareket aralığı boyunca dinamik gücü ve kuvveti (izokinetik) anlamlı şekilde arttırmaktadır (saniyede 45, 150 ve 300 derece)(Folland ve ark. 2005; Kanehisa ve Miyashita 1983). Sonuç olarak, bir eklemin hareket yelpazesi boyunca dinamik güç ve kuvvetteki artışı doğrulamak amacıyla bir antrenman yapan kişinin ekleminin hareket yelpazesindeki çeşitli noktalarında izometrik egzersiz yapması gerektiği öne sürülmüştür. İzometriyin diğer antrenman tipleriyle karıştırılmasının sonuçlarına ilişkin önemsiz bir rapor mevcuttur (Toji ve Kaneko, 2004). Kanıt minimum olmasına rağmen izometriyi güç tipi egzersiz ile birleştirerek gücü artırma ile ilgili bir fayda görülmemiştir.

Dinamik sabit dış direnç (DCER) ve isoinertial adındaki iki terim, dış direncin kaldırma (konsentrik) veya indirme (eksantrik) aşamasında değişmediği direnç egzersizini daha doğru bir şekilde resmetmektedir. Bu terimler, büyütölen yükün veya direncin sürekli tutulduğunu ve egzersiz sırasında kas tarafından geliştirilen kuvvetin sürekli olmadığını belirtmektedir. Kuvvet ve güçte ve vücut kompozisyonu değişikliklerinde maksimum kazanımlara yol açması amacıyla DCER egzersizleri için gerekli olan set ve tekrar sayısı spor kolaylaştırıcılarının büyük çapta ilgisini çekmiştir. Ek olarak, optimum set sayısı kas grupları arasında farklı olabilir. Araştırmacılar, bir set yapan kişiler ile üç set yapan kişiler arasında üst vücut gücü kazanımları açısından bir fark olmadığını bildirmiştir. Ancak daha önce antrenman yapmamış erkekler alt beden için üç set egzersiz ile anlamlı olarak daha fazla kuvvet kazancı elde etmişlerdir (Rønnestad ve ark., 2007); aynı egzersiz programını sekiz hafta boyunca uyguladıktan sonra göğüs pres ve bacak pres kuvvetinde sırasıyla %3 ve 9 artış (Kerrick ve ark., 2009); ve aynı günlük lineer olmayan programı uyguladıktan sonra göğüs pres ve bacak pres kuvvetinde sırasıyla %17 ve 79'lük

artışlar deneyimlemişlerdir (Buford ve ark. 2007). Çeşitli set ve tekrar kombinasyonları ile kısa süreli (4 ila 18 hafta) değişken direnç antrenmanından elde edilen belirgin kuvvet kazanımları, geniş bir kas grubu yelpazesinde gösterilmiştir. Değişken direnç antrenmanının ayrıca bir egzersizin tüm hareket yelpazesi boyunca maksimal izometrik kuvveti arttırdığı gösterilmiştir (Hunter ve Culpepper 1995). Bu nedenle çeşitli set ve tekrar kombinasyonları önemli kuvvet artışlarına sebep olabilir.

İzokinetik hız spektrumu antrenmanı da benzer şekilde dikkate değer kuvvet kazanımlarına sebep olmuştur. Bu şekildeki egzersiz bazı setlerin birkaç hareket hızında sırayla yapılması ile ilişkilidir. İki analiz (Farthing ve Chilibeck 2003; Shepstone ve ark., 2005), göstermektedir ki hızlı eksantrik hızlarda (saniyede 180 ve 210 derece) antrenman, üstün kuvvet kazanımları ve yavaş eksantrik hızların yaptığından (saniyede 20 ve 30 derece) egzersiz hızından daha düşük hıza aktarma sağlar.

Hatta kuvvetteki artışlar maksimal izokinetik sadece eksantrik kas hareketleri kullanılarak da gösterilmiştir (Hawkins ve ark. 1999; Hortobagyi ve ark. 1996; Seger, Arvidsson, ve Thorstensson, 1998). Tekrarların konsentrik aşamasındakinden %4-50 daha fazla direnç (Hortobagyi ve ark., 2001) ve konsantrikte %75 1 RM ve eksantrik tekrarlar aşamalarında %110-120 1 RM kullanılarak (Brandenburg ve Docherty, 2002) zerinde durulan eksantrik DCER antrenmanı.

Tkeninceye kadar olan sete sahip egzersiz, bir setteki tekrarlar devam etiğinden uygulama prosedüründeki bir değişiklikle sonuçlanır (Duffy ve Challis, 2007). Bu nedenle tükeninceye kadar olan sete sahip egzersizin ideal bir faydası gösterilmemiştir. Oysa tükeninceye kadar olan setler yüksek antrenmanlı kişilerin bir

antrenman düzlüğünü aşması için bir teknik olarak öne sürülmüştür (Willardson, 2007).

TARTIşMA VE SONUÇ

İncelenen tüm egzersiz şekilleri ile ilgili kanıtlar, çoklu sete sahip programların tek sete sahip programlara kıyasla daha üstün kuvvet kazanımları ile sonuçlandığını göstermektedir. Bununla birlikte izometrik, izokinetik veya eksantrik antrenman bir egzersiz programına ayrıca entegre edilebilmekteyken ister fitness düşkününü olsun ister sporcu olsun çoğu kişi çoğunlukla DCER ve değişken direnç antrenmanı yapmaktadır. Egzersiz talimatları oluşturulmuştur ve bu yönergeler herhangi bir antrenman şekline uygulanabilir olsa da DCER ve değişken direnç egzersizi ile ilgili bu yönergeleri oluşturmak için çalışmanın büyük kısmı kullanıldığından bunlar çoğunlukla bu egzersiz şekilleri ile ilgilidir.

Bir set serileri kuvveti arttırdığından genel fitness ile ilgilenen sağlıklı yetişkinlerin kas kuvvetini ve gücünü geliştirmek için set başına sekiz ila on iki tekrardan oluşan en az bir set kurduğu ve orta yaşlı ve yaşlı yetişkinlerin set başına on ila on beş tekrar yaptığı belirtilmiştir. Dikkate alınan egzersiz şekillerinin tümü ile ilgili veriler, çoklu sete sahip programların tek sete sahip planlara kıyasla daha üstün kuvvet kazanımları ile sonuçlandığını göstermektedir. Bununla beraber izometrik, izokinetik veya eksantrik antrenman bir egzersiz programına ayrıca dahil edilse de ister fitness düşkününü olsun ister sporcu olsun çoğu birey öncelikli olarak DCER ve değişken direnç antrenmanı yapmaktadır. Egzersiz yönergeleri geliştirilmiştir ve bu yönergeler herhangi bir antrenman tipine uygulanabilir olmasına rağmen DCER ve

değişken direnç antrenmanı ile alakalı bu yönergeleri derlemek için araştırmanın çoğunluğu kullanıldığından bunlar genellikle bu antrenman tiplerine daha uygundur.

Ek olarak, ağırlık antrenmanının periyotlara bölünmesi, daha fazla egzersiz periyoduna ve değişken olmayan egzersiz programlarına kıyasla daha büyük bir toplam egzersiz hacminin uygulanmasına izin verebilir. Ancak, dönemlere ayrılan programlarda olanlar tarafından tamamlanan toplam egzersiz hacmi gözle görülür derecede fazlaydı (bir sete karşı çoklu setler; (Kraemer ve ark. 2000; Marx ve ark. 2001) ve egzersiz sıklığı (haftada dörde karşı üç seans; Marx ve ark. 2001) değişken olmayan plandakilerin başardıklarından daha üstündü. ACSM, değişken direnç egzersizine dahil olan kişiler için farklı egzersiz oranlarının yanı sıra maksimum kuvvet, hipertrofi, güçteki artışlar için farklı setler ve tekrarlar önermektedir (ACSM, 2009).

Kuvveti ve hipertrofiyi arttırmak için yeni başlayanların haftada iki veya üç gün toplam vücut programı uygulayarak egzersiz yapmaları önerilmiştir. Orta seviyedeki öğrencilerin haftada üç gün toplam vücut planıyla veya haftada dört gün bölünmüş vücut rutini ile antrenman yapmaları gerekmektedir. Üstün halterciler haftada iki gün kas grubu antrenmanı yaparak haftada dört ila altı gün antrenman yapmalıdır. Acemi ve orta seviyedeki kişiler egzersiz başına bir ila üç set için set başına 8 ila 12 tekrar için %60 ila 70 1RM kullanır; ileri düzey kişiler %80 ila 100 antrenman direnci döngüsüne sahiptir ve kuvveti arttırmak için egzersiz başına çoklu setler kullanırlar.

Hipertrofiyi arttırmak için, başlangıç seviyesindeki ve orta seviyedeki kişiler, egzersiz başına sekiz ila on iki tekrarlı bir ila üç set için %70 ila 85 1RM kullanırlar; üst seviyedekiler egzersiz başına 1 ila 12 tekrarlı üç ila altı set için %70 ila 100 1RM arasındaki egzersiz döngüsünü kullanırlar. Egzersizin çoğunluğu 6-12RM direnç göstermeye düşkündür. Sofistik egzersiz için daha zor dirençler (%85-100 1RM) güç tipi egzersizlerin seti başına 1 ila 6 tekrarlı birkaç set (üç ila altı) kullanan periyotlara ayrılmış bir şekilde ek olarak entegre edilebilir.

İzometrik egzersiz ve DCER egzersizi ile ilgili kuvvet kazanımlarının birçok değerlendirmesi, bir test özgüllük desenini takip eder. Literatür değerlendirmesi iyi şekilde önerilen DCER planlarının kuvveti arttırmak için sıradan izometrik programlardan daha etkili olduğu sonucuna varmaktadır (Atha, 1981). İzometrik ve değişken direnç egzersizini doğrudan karşılaştıran herhangi bir bulgu bulunmamaktadır. Yine de kuvvet kazanımlarının, izometrik ve DCER'nin karşılaştırılmasına benzer bir test deseninin özgüllüğünü takip edebileceği varsayılabilir. Çoğu bölüm için izometrik ve konsantrik izokinetik egzersizin kontrastları, bir test özgüllüğü konfigürasyonunu takip eder.

Motor performansı arttırmak için bir eklem açısında izometrik antrenmana göre izokinetik antrenmanın daha iyi olduğu teorisi kurulmuştur. Her iki egzersiz tipi de kas hipertrofinde önemli artışlara neden olabilir ancak çok az veri bir modun diğerine baskın geldiğini göstermektedir (Wernbom, Augustsson ve Thomee 2007). Ayrıca bu egzersiz şekillerinden birinin motor performans artışı açısından diğerine göre avantajı belirsizdir. DCER ve değişken direnç egzersizi sonucundaki kuvvet artışlarının karşılaştırması açık değildir.

İzometrik olarak ölçülen izometrik ve eksantrik antrenman, kuvvet kazanımlarında hiçbir değişiklik göstermez. Dirsek fleksörlerinin ve diz ekstansörlerinin antrenmanının gerek izometrik gerekse eksantrik olarak bir değerlendirmesi, antrenman tipleri arasında çok az fark göstermektedir (Bonde-Peterson, 1960). DCER ve sadece konsantrik izokinetik direnç egzersizi ile ilgili raporlar, bir formun diğerinden daha güçlü bir avantajı olduğunu ileri sürmemektedir. Hızlı izokinetik egzersizin motor performans iyileştirme setinde yavaş izokinetik ve değişken direnç antrenmana nazaran daha iyi olabileceği belirtilmiştir.

Optimum egzersiz sıklığı, özel kas grupları için farklılaşabilmektedir. ACSM, temel kas grupları için haftada iki veya üç seans egzersiz sıklığı önermektedir.

Bireylerin çoğunluğunun DCER kullanarak antrenman yaptığı raporların meta-analizleri, kas grubu başına haftada üç gün egzersiz sıklığının antrenmansız kişiler için optimum olduğu, kas grubu başına haftada iki gün sıklığın eğlence amaçlı antrenman yapmış sporcu olmayan kişiler ve antrenmanlı sporcular için ideal olduğu sonucuna varmıştır (Peterson, Rhea ve Alvar, 2004, 2005; Rhea ve ark. 2003). Optimum egzersiz sıklıklarındaki farklılık, antrenmanlı bireyler ile yapılan analizlerde kullanılan egzersiz hacminin daha yüksek olmasından kaynaklanıyor olabilir (Rhea ve ark. 2003). Sonuçlar, ideal antrenman sıklığının antrenman durumuna ve egzersiz hacmine göre değişiklik gösterebildiğini ortaya koymaktadır. Genel kuvveti geliştirmek isteyen bireyler için genellikle orta seviye egzersiz hızı önerilmektedir. Gücün ve kuvvetin yavaştan çok hızlıya olan hız aralığı boyunca maksimize edilmesi gerekiyorsa çeşitli hareket hızlarında antrenman yapılmalıdır.

KAYNAKÇA

- Akgün N. (1989).** Egzersiz Fizyolojisi, 3. Baskı, I. Cilt, Ankara.
- Atha, J. (1981).** Strengthening muscle. Exercise and sport sciences reviews, 9(1), 1-74.
- Brandenburg, J. E., Docherty, D. (2002).** The effects of accentuated eccentric loading on strength, muscle hypertrophy, and neural adaptations in trained individuals. The Journal of Strength & Conditioning Research, 16(1), 25-32.
- Buford, T.W., Rossi, S.J., Smith, D.B., Warren, A.J. (2007).** A comparison of periodization models during nine weeks of equated volume and intensity for strength. Journal of Strength and Conditioning Research 21: 1245-1250.
- Çakıroğlu, M. (1997).** Antrenman bilgisi. İstanbul: Şeker Matbaacılık, 2. Baskı; 69.
- Erkal N. (1992).** Sosyolojik Açıdan Spor. Kutsun Matbaa ve Reklamcılık Merkezi, İstanbul.
- Farthing, J.P., Chilibeck, P.D. (2003).** The effects of eccentric and concentric training at different velocities on muscle hypertrophy. European Journal of Applied Physiology 89: 578-586.
- Folland, J. P., Hawker, K., Leach, B., Little, T., Jones, D. A. (2005).** Strength training: Isometric training at a range of joint angles versus dynamic training. Journal of sports sciences, 23(8), 817-824.
- Hawkins, S. A., Schroeder, E. T., Wiswell, R. A., Jaque, S. V., Marcell, T. J., Costa, K. (1999).** Eccentric muscle action increases site-specific osteogenic response. Medicine and science in sports and exercise, 31(9), 1287-1292.
- Hortobagyi, T., Devita, P., Money, J., Barrier, J. (2001).** Effects of standard and eccentric overload strength training in young women. Medicine & Science in Sports & Exercise 33: 1206-1212.

- Hortobagyi, T., Hill, J. P., Houmard, J. A., Fraser, D. D., Lambert, N. J., Israel, R. G. (1996).** Adaptive responses to muscle lengthening and shortening in humans. *Journal of applied physiology*, 80(3), 765-772.
- Hunter, G.R., Culpepper, M.I. (1995).** Joint angle specificity of fixed mass versus hydraulic resistance knee flexion training. *Journal of Strength and Conditioning Research* 9: 13-16.
- Kanehisa, H., Miyashita, M. (1983).** Effect of isometric and isokinetic muscle training on static strength and dynamic power. *European journal of applied physiology and occupational physiology*, 50(3), 365-371.
- Kraemer, W.J., Mazzetti, S.A., Ratamess, N.A., Fleck, S.J. (2000).** Specificity of training modes. In *Isokinetics in the human performance*, edited by L.E. Brown. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Maffiuletti, N.A., Martin, A. (2001).** Progressive versus rapid rate of contraction during 7 wk of isometric resistance training. *Medicine and science in sports and exercise*, 33(7), 1220-1227.
- Marx, J.O., Ratamess, N.A., Nindl, B.C., Gotshalk, L.A., Volek, J.S., Dohi, K., Bush, J.A., Gomez, A.L., Mazzetti, S.A., Fleck, S.J., Häkkinen, K., Newton, R.U., Kraemer, W.J. (2001).** Low-volume circuit versus high-volume periodized resistance training in women. *Medicine & Science in Sports & Exercise* 33: 635-643.
- Özdenk, S. (2018).** Beden eğitimi ve spor, faydaları, önemi ve sınıflandırılması. *Spor bilimlerinde akademik araştırmalar*,77-89.
- Özdenk, S., Imamoğlu, M. (2019).** The Effects of Pilates, Step and Zumba Exercises on Self-esteem, Happiness and Communication Skill Levels. *Asian Journal of Education and Training*, 5(2), 369–373. doi: 10.20448/journal.522.2019.52.369.373

- Peterson, M. D., Rhea, M. R., Alvar, B. A. (2005).** Applications of the dose-response for muscular strength development: a review of meta-analytic efficacy and reliability for designing training prescription. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 19(4), 950-958.
- Peterson, M.D., Rhea, M.R., Alvar, B.A. (2004).** Maximizing strength development and athletes: A meta-analysis to determine the dose-response relationship. *Journal of Strength and Conditioning Research* 18: 377-382.
- Rhea, M. R., Alvar, B. A., Burkett, L. N., Ball, S. D. (2003).** A meta-analysis to determine the dose response for strength development. *Medicine and Science in Sports and Exercise*. 01 Mar 2003, 35(3):456-464
- Rønnestad, B. R., Egeland, W., Kvamme, N. H., Refsnes, P. E., Kadi, F., Raastad, T. (2007).** Dissimilar effects of one-and three-set strength training on strength and muscle mass gains in upper and lower body in untrained subjects. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 21(1), 157-163.
- Seger, J. Y., Arvidsson, B., Thorstensson, A. (1998).** Specific effects of eccentric and concentric training on muscle strength and morphology in humans. *European journal of applied physiology and occupational physiology*, 79(1), 49-57.
- Shepstone, T. N., Tang, J. E., Dallaire, S., Schuenke, M. D., Staron, R. S., Phillips, S. M. (2005).** Short-term high-vs. low-velocity isokinetic lengthening training results in greater hypertrophy of the elbow flexors in young men. *Journal of Applied Physiology*, 98(5), 1768-1776.
- Toji, H., Kaneko, M. (2004).** Effect of multiple-load training on the force-velocity relationship. *Journal of strength and conditioning research*, 18(4), 792-795.
- Tuncel, F. (2007).** Antrenörlük ve Antrenman. 1. Baskı. Ankara: Ankara Üniversitesi Basımevi.

- Ullrich, B., Kleinöder, H., Brüggemann, G. P. (2010).** Influence of length-restricted strength training on athlete's power-load curves of knee extensors and flexors. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 24(3), 668-678.
- Wernbom, M., Augustsson, J., Thomee, R. (2007).** The influence of frequency, intensity, volume and mode of strength training on whole muscle cross-sectional area in humans. *Sports Medicine* 37: 225-264.
- Willardson, J. M. (2007).** The application of training to failure in periodized multiple-set resistance exercise programs. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 21(2), 628.

ATIF:

- Dede, B. (2019).** Direnç Antrenmanına Yönelik Farklı Yaklaşımların Araştırılması. Serhat Özdenk, Ozan Yılmaz (Ed.), *Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Kitabı-1.Cilt içinde* (ss. 110-123). Konya, Çizgi Kitabevi Yayınları.

ÇOCUKLARDA KUVVET ANTRENMANI

Serhat ÖZDENK

Doktor Öğretim Üyesi, Sinop Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, sozdenk@hotmail.com

1. ANTRENMAN

Antrenman; Sporcu veya sporcu grubunun verim düzeyini mümkün olan en yüksek seviyede geliştirme süreci olarak tanımlanmaktadır (Hare, 1982; Zatsiorsky ve Kraemer, 2006). Başka bir tanıma göre antrenman kuvvetin, teknik ve taktik becerilerin organik ve psikolojik yüklenmelerle düzeltilmesi ve en üst seviyeye getirmek amacı ile planlanan eğitim süreci olarak tanımlanmaktadır(Sevim, 1995).

Başka bir tanıma göre ise; sportif performansın artırılması (bazı uygulama alanlarında performansın korunması ve azaltılması) sürecinde uygulanan önlemler topluluğuna verilen addır (Çetin ve Flock, 2010).

Antrenmanın amacı, yarışmalarda verim düzeyi arttırmak için sporcuların çalışma kapasitesini, beceri etkinliğini ve psikolojik özelliklerin niteliğini arttırmaktır (Bompa ve Haff, 2015).

2. BİYOMOTORİK ÖZELLİKLER

İnsanlarda temel motor beceriler bedeni gücü yeteneği ve karmaşık nitelikteki motorik spor gücü derecesini belirleyen öğelerdir. Bu özellikler antrenman sürecinde yapılan hareketinin temelidir. Tüm branşlarda başarı için bu özelliklerin geliştirilmesi amacı ile antrenmanın vazgeçilmez bir parçasıdır.

Temel motorik özellikler şu şekildedir;

- Kuvvet
- Sürat
- Dayanıklılık
- Hareketlilik
- Beceri(Koordinasyon)

Motor özelliklerin en çok değişim gösterdiği dönem genelde ilköğretim okul çağları olmaktadır. Çocuk ve gençlerin gelişim süreçlerinin bilinip takip edilmesi, çocukları branşa yönlendirme hususunda antrenör ve ailelere bir rehber olacaktır (Muratlı, 1997).

2.1. Kuvvet

Fizik alanında kuvvetin tanımı; nesneyi itme, çekme ya da çevirme gibi eylemlerle konumunu bir yerden başka bir yere değiştirmek olarak adlandırılabilir. Newton cinsinden ifade edilir (Cardinale, 2011).

Kuvveti spor bilimleri ve fizyolojik açıdan ele alacak olursak; kas kasılması ile bir dirence belli bir süre karşı koyabilmek veya direnci yenmek olarak tanımlayabiliriz.

2.1.1 Kuvveti Etkileyen Faktörler

Kuvvetin oluşumunu etkileyen başlıca faktörler şu şekildedir;

- Fizyolojik etkenler,
- Koordinatif etkenler,

- Morfolojik etkenler,
- Psikodinamik etkenlerdir(Atılan,2010).

Kişinin antropometrik ölçüleri, kas metabolizması ve kasın fizyolojik-morfolojik yapısını oluşturduğu bilinmektedir(Ardıçlı, 2005).

Morfolojik etkenlerin birliğini içeren, kasın koordinatif faktörüdür. Kendi içinde ikiye ayrılmaktadır:

- Kaslar arası (intermüsküler)
- Kas içi (intramüsküler)

Psikodinamik Etken ise kişinin kuvvet rezervlerini maksimum verimli şekilde kullanması olarak açıklanmıştır (Ateş, 2005).

2.1.2 Kuvvetin Sınıflandırılması

Kuvvetin üç farklı sınıflandırması vardır. Temel olarak kuvvet ikiye ayrılır. Bunlar;

- Genel Kuvvet
- Özel Kuvvet

Fizyolojik olarak ele alındığı zaman kuvvet kasın kasılma türüne göre ikiye ayrılmaktadır. Bunlar;

- Dinamik Kuvvet
- Statik Kuvvet

Antrenman bilimi açısından bakacak olursak kuvveti üç başlık altında sınıflandırabiliriz. Bunlar ise;

- abuk Kuvvet
- Maksimal Kuvvet
- Kuvvette Devamlılıktır.

2.1.2.1. Genel ve Özel Kuvvet

Genel kuvvet, herhangi bir branşa özgü olmayıp tüm kasların genel kuvvet düzeyini belirtir. Özellikle spora yeni başlayanlarda yahut sezon öncesi antrenmanlarda Kuvvet antrenmanı olarak öncelikle genel kuvvet antrenmanları yapılır.

Özel kuvvet ise bir branşa özgü olup, o branşın icra edilmesinde aktif görev alan kasların kuvvet düzeyini belirtir. Bir üst paragrafta bahsedildiği üzere genel kuvvet antrenmanları ile sporcularda tüm vücut kuvveti artırıldıktan sonra mücadele edilen branşa yönelik, o branşın uygulanmasında aktif rol alan yani kasılan kas gruplarının kuvvetlendirilmesi için özel kuvvet antrenmanı yapılır.

2.1.2.2. Statik ve Dinamik Kuvvet

Statik kuvvet, kas grubunun direnç karsısında kas boyunu koruduğu, herhangi bir uzama kısalma olmayan, izometrik kasılma ile oluşan bir kuvvet türüdür.

Dinamik kuvvet, konsantrik kasılma ile bir direnci yenen kasın boyunda oluşan değişimdir. Eğer direnç kas kuvvetinden büyük ise kasılma eksantrik olarak gerçekleşir (Muratlı,2018).

2.1.2.3. abuk Kuvvet, Maksimal Kuvvet ve Kuvvette Devamlılık

abuk kuvvet; kas olabilen en yüksek hızda kasılarak mevcut direnci yenmesine denir (sevim,1996). Sprint koşuları gibi aktivitelerde verimi belirler.

Maksimal kuvvet; Kasların kasılarak maksimum seviyede kuvvet üretme özelliği olarak adlandırılır (Heyward,1996). Bu antrenman metodunda yüklenme yoğunluğu Feser' e göre % 70 – 100 arasında Harre' ye göre % 80 – 100 arasında olmalıdır (Sevim, 2010). Maksimal kuvveti arttırmak için;

Tekrar Metodu

İnterval Metot

Piramidal Metot kullanılabilir.

Kuvvette devamlılık ise uzun süreli olarak devam eden kuvvet yüklenmelerinde yorgunluğa karşı koyabilme yeteneğidir (Sevim, 1995). Egzersizler düşük tempo (%20–30) ve fazla tekrar seklinde uygulanır. Piramidal metot ve istasyon çalışmalarını Kuvvette devamlılığı geliştirmek için kullanılacak antrenman metotlarındandır (Sevim, 2010).

3. ÇOCUKLARDA KUVVET ANTRENMANI

Çocukluk, doğumdan itibaren baslar ve cinsel erişkinliğe kadar geçen sürece denir. Gelişim ise, canlıda içinden ve dışarıdan gelen etkenler sebebiyle, organizmada o ya da bu şekilde ortaya çıkan ve ilerleme seklinde kendini belli eden değişimler olarak tanımlanır (Muratlı, 2003).

Çocuklarda kuvvet yaş ile doğru orantılı artış gösterir. Ergenlik çağında, kas gücünde belirgin bir artışlar olur. Kuvvet ve çocukluk gerektiren sporlarda gelişim yaş, ilerledikçe yavaş yavaş ortaya çıkar. Bu yüzden erken yaşlarda çocuklara yaptırılacak aşırı antrenman ve fazla zorlamak erken çocuğun bedensel gelişimi üzerinde olumsuz etkiler yaratabilir.

Çocuklarda Kuvvet antrenmanının amacı, kasları geliştirerek daha büyük dirençlere karşı daha uzun süre karşı koyabilmek ve çocuğun gelişim sürecinde kas yapısını kuvvetlendirip sağlıklı ve sağlam bir fizyolojik alt yapı oluşturmaktır.

Kuvvet antrenmanları yapılmasının en önemli nedenleri arasında iyi bir postüre sahip olmak, gelişmiş motorik özelliklere sahip olmak, gelecekteki kas ve eklem sakatlıkları riskini azaltmak, düzgün bir beden kitle endeksine sahip olmak vs'dir.

Çocukların ilk ve orta öğrenim dönemi yaş aralıkları olan 8-13 yaş döneminde motor gelişim üst düzeyde olmaktadır. Bu sebeple içinde bu dönemlere hareket becerilerinin geliştiği "ideal yaş" denir (Dündar,1998). Ayrıca çocuklarda ve gençlerde 7-17 yaşları arasında kas kitlesinde %300-500 gibi anlamlı düzeyde bir artış meydana gelmektedir (Eniseler,2009).

Yaş Aralıklarına Göre Kuvvet Antrenman İçerikleri;

YAŞ	İÇERİK
≤7	Ağırlıksız yada düşük ağırlıkla ile yapılan temel egzersizler
8-10	Basit ağırlık ile egzersiz sayısını arttırmak
11-13	Tam Teknik Öğrenme, antrenmanın kapsamını ve şiddetini arttırmak
14-15	Branşlaşma direnç ve ağırlık antrenmanları
16≥	Yetişkin programlarına geçiş

(Kenney,2012)

3.1. Yaş Grublarına Göre alışma nerileri

3.1.1. 7-10 Yaş Arası ocuklar

- Topla Slalomlar
- Atlamalar
- Sıçramalar

3.1.2. 11-13 Yaş Arası ocuklar

- Hafif ağırlık ile yapılan antrenmanlar
- Sağlık topları kullanma
- Engeller üzerinden atlama

3.1.3. 14-15 Yaş Arası ocuklar

- Ağırlığı arttırmadan tekrar sayıları artırılmalı
- Sıçrama antrenmanlarına devam edilmeli
- Kısa mesafe Sprint Koşuları
- Reaksiyon Antrenmanları

3.1.3. 16-18 Yaş Arası ocuklar

- Büyükler seviyesinde antrenmanlara başlanmalı
- Ağırlık kullanarak kuvvet alışmaları(Günay, 2019)

Paul Gamble, 2008 yılında geçen takım sporcuları için fiziksel hazırlık yaklaşımları üzerine yaptığı çalışmada dönemlere göre antrenman kuralları aşağıdaki gibi tablolaştırmıştır;

Tablo 1a Antrenman Kuralları: Ergenlik Öncesi Oyuncular			
	Antrenman modelleri	Yoğunluk	Hacmi, Frekansı
Kuvvet Antrenmanı	Tek taraflı ve çift taraflı genel kuvvet antrenmanı egzersizlerinin kombinasyonu	En fazla 8-15 tekrar	1-3 set, ardışık olmayan günlerde haftada 2 veya 3 birim antrenman
Metabolik Kondisyon	Cross-training*, kondisyon oyunları ve beceriye dayalı kondisyon aktiviteleri kombinasyonu	Uygulayıcı tarafından ayarlanmalı	Yoğunluk hedeflenen süre belirlendikten sonra ayarlanmalı
Nöromusküler Antrenman	Temel hareket becerilerinin öğretilmesi ve uygulanması; sabit bir yüzey üzerinde tek ayaklı denge egzersizleri	Kendi kendine tempolu, düşük yoğunluklu (Driller arasında tam dinlenme)	Yorgunluğu en aza indireyecek zengin içerikli birim antrenmanlar. Haftada en çok 2 birim antrenman

**Orta yüksek şiddetli farklı kas gruplarını aynı birim antrenman içinde çalıştırmaya yönelik farklı egzersiz uygulamalarını aynı birim antrenman içinde barındıran (ağırlık kaldırma, yoga, koşu vs) metottur.*

(Gamble,2008)

Tablo 1b Antrenman Kuralları: Erken Ergenlik			
	Antrenman modelleri	Yoğunluk	Hacmi, Frekansı
Kuvvet Antrenmanı	Simetrik kasları ayrı ayrı çalıştırmaya odaklanan zengin içerikli kuvvet antrenmanları ve direnç antrenmanları hareketleriyle tanışma	6-12 tekrar	Ardışık olmayan günlerde haftada 2-4 birim antrenman. Her birim antrenman içinde en fazla 3 set.
Metabolik Kondisyon	Beceriye dayalı kondisyon aktiviteleri ve yüklenmeli kondisyon oyunları içeren ağırlıklı olarak interval çalışmalar	Bireysel farklılıkları göz önünde bulundurularak uygulayıcının ayarlayacağı görece yüksek şiddetli	Ardışık olmayan günlerde, haftada 2-3 birim antrenman
Nöromusküler Antrenman	Hareket beceri gelişiminde devamlılık; dinamik denge sağlama çalışmaları ve hareketli zeminde tek ayak denge çalışmaları.	Tempoyu uygulayıcının ayarladığı ,tam dinlenmeli, artan yoğunluklu.	Ardışık olmayan günlerde, haftada 2-3 birim antrenman

**Seans sayısı, kuvvet antrenmanı programının nasıl yapılandırıldığına, özellikle bunun bölünmüş bir düzende olup olmadığına bağlıdır. Hangi düzen kullanılırsa kullanılsın, her bir vücut bölgesi haftada en fazla 2 kez antrenmana tabi tutulmalıdır.*

(Gamble,2008)

Tablo 1c Antrenman Kuralları: Genç Oyuncular			
	Antrenman modelleri	Yoğunluk	Hacmi, Frekansı
Kuvvet Antrenmanı	Branşa özgü çalışmalara odaklı, unilateral antrenman, direnç antrenmanı ve bir çok eklem aynı anda çalıştığı kuvvet antrenmanları.	4-12 tekrar	*Haftada 3-5 birim antrenman. Her birim antrenmanda 3-5 set.
Metabolik Kondisyon	Beceriye dayalı kondisyon aktiviteleri ve yüklenmeli kondisyon oyunlarınıdahil içeren intensif interval yapıda kondisyon çalışmaları	Anaerobik kapasiteyi geliştirici yüksek şiddetli kısa dinlenme aralıklı	Ardışık olmayan günlerde, haftada 2-4 birim antrenman
Nöromusküler Antrenman	Hareket beceri öğelerinden sürat ve reaksiyonda ilerleme, sabit durmayan antrenman malzemeleri(top, silindir, foamroller gibi) kullanılarak tek ayak denge ve dinamik denge öğelerinde ilerleme,	Artan yoğunluklu, hız ve dayanıklılık gelişimine kademeli başlangıç	Ardışık olmayan günlerde, haftada 2-3 birim antrenman

**Seans sayısı, kuvvet antrenmanı programının nasıl yapılandırıldığına, özellikle bunun bölünmüş bir düzende olup olmadığına bağlıdır. Hangi düzen kullanılırsa kullanılsın, her bir vücut bölgesi haftada en fazla 2 kez antrenmana tabi tutulmalıdır.*

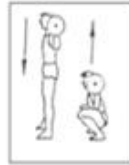
(Gamble,2008)

4. KUVVET ANTRENMAN ÖRNEKLERİ

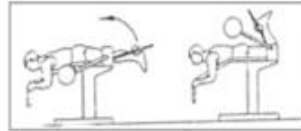
1. KARIN, KALÇA, ÜST BACAK



2. KABA ET - KALÇA - BACAK (SQUAT)



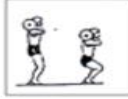
3. ÜST BACAK ARKA TARAF



1. Karnın Kalça Üst Bacak Ön Taraf (Mekik)



2. Kaba Et Kalça Bacak (Squat) (Yarım)



3. Üst Bacak Arka Taraf



4. Üst Bacak Ön Taraf



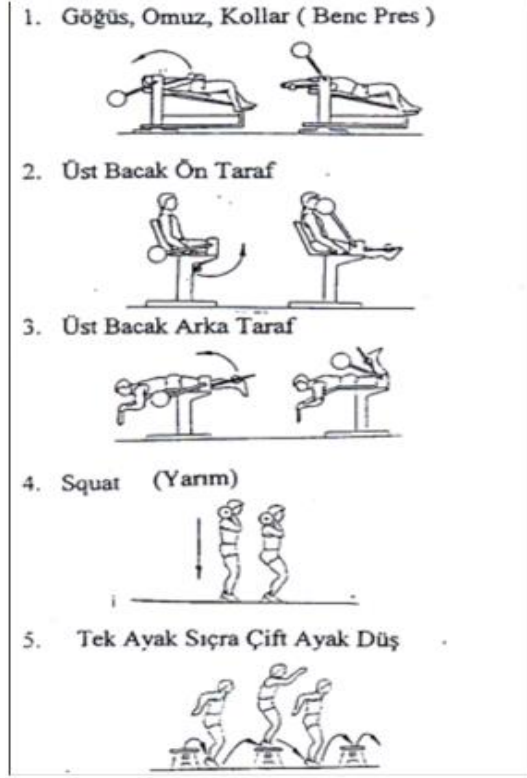
(atillayucelfutbol.wordpress.com,2019)

8. Sıçrama (Bacak – Sırt – Kalça)



9. Mekik (Karnı – kalça – üst bacak kasları)



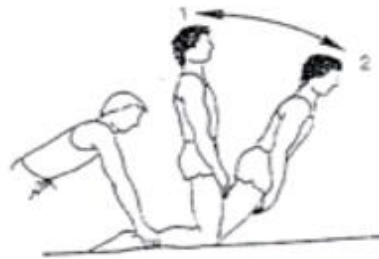


(atillayucelfutbol.wordpress.com,2019)

6. Üst Bacak İç Taraf



7. Ön Arka Baldır Adelesi



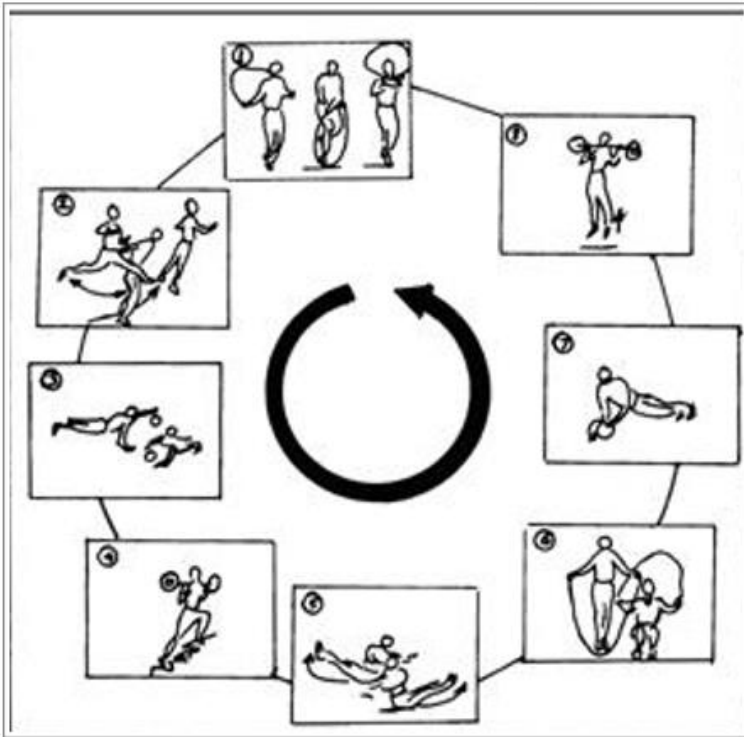
(atillayucelfutbol.wordpress.com,2019)

Antrenmanın Amacı: Kuvvet ve Dayanıklılığın Geliştirilmesi

Metot: 10-15sn çalışma 10-15sn dinlenme seriler arasında dinlenim 2-4 dk her seri 2-4 tekrar

İstasyonlar:

- İple sıçrama ve koşma,
- Yerinde açık bacak ve gergin bacak sıçrama
- Cephe vaziyetinde tek elle top sektirme
- Ağırlık omuzda iken ayak ve eller yere değmeden sağa, sola savurma.
- Ayakta ve ömelik vaziyette ip atlama.
- Cephe vaziyetinde eller top üstünde topu yuvarlama
- Ağırlık omuzda yukarı sıçrama



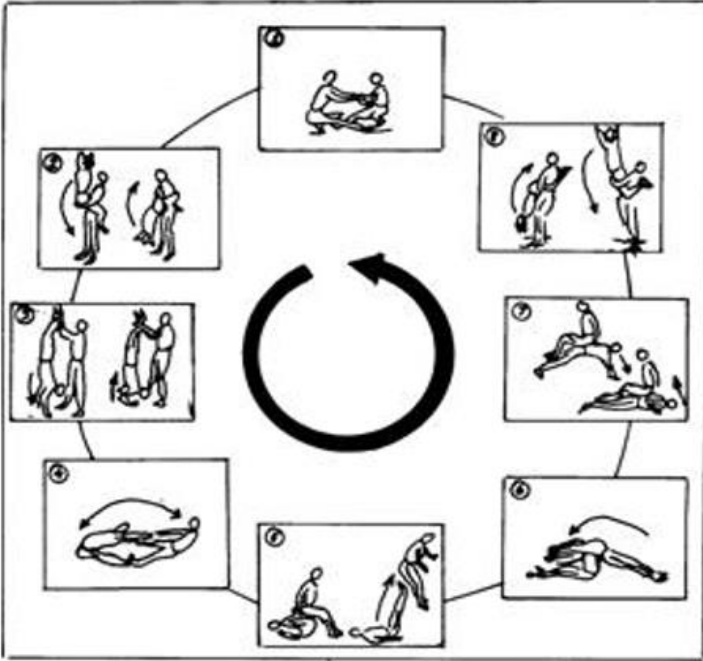
(atillayucelfutbol.wordpress.com,2019)

Antrenmanın Amacı: Kuvvet ve Dayanıklılığın Geliştirilmesi

Metot: 10-15sn çalışma 10-15sn dinlenme seriler arasında dinlenim 2-4 dk her seri 2-4 tekrar

İstasyonlar:

- Eşler karışıklı kafkas hareketi yaparlar
- Eş diğer eşin beline ayakları ile tutunur. Eller ensede mekik hareketi yapar.
- Amutta doğrulup eğilme
- Eş ile karşılıklı bacaklar açık esneme
- Sırtüstü uzanan kişi eşini bacakları ile yukarı kaldırır
- Eşler birbirlerini uzun oturuşta esnetirler
- Eşin biri cephe vazifetindei diğerini onun üzerine oturur. Eşi üzerine oturan kolları ile doğrulur.
- Eşinin beline sarılıp esneme yapar



(atillayucelfutbol.wordpress.com,2019)

KAYNAKÇA

- Ardıçlı, T. (2005).** 15-16 Yaş Grubu Futbolculara Uygulanan Pliometrik ve Ağırılık Antrenmanlarının Bazı Fiziksel ve Fizyolojik Parametrelere Etkisi. Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Gazi Üniversitesi; (Yrd. Doç. Mansur Onay).
- Ates, M. (2005).** On Haftalık Pliometrik Antrenman Programının 16-18 Yaş Grubu Erkek Futbolcuların Bazı Fiziksel ve Fizyolojik Parametrelerine Etkisi. Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Gazi Üniversitesi; (Yrd. Doç. Dr. Metin Demir).
- Atılan, O. (2010).** 12-14 Yaş Grubu Basketbol Oyuncularının Çabukluk ve Sıçrama Yetilerine Farklı Kuvvet Antrenmanlarının Etkisi, Yayımlanmış, Yüksek lisans tezi, Marmara Üni, Sağlık Bil. Enst. Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, İstanbul
- Bompa, T.O. ve Haff, G. G. (2015).** Dönemleme: Antrenman Kuramı ve Yöntemi (çev. Tanju Bağırhan). Spor Yayınevi ve Kitabevi, Ankara. (Eserin orijinali 2009 yılında yayımlandı.). 14, 43, 79, 109-131, 330-430.
- Cardinale M, Newton R, Nosaka K (Eds.)(2011).** Strength and conditioning: Biological principles and practical applications, Wiley- Blackwell, John Wiley and Sons Ltd, p.90.
- Çetin, N.H. ve Flock, T. (2010).** Genel Kondisyon Antrenmanı ve Sporda Performans Kontrolü. (Geliştirilmiş 3.Baskı). Sakarya: Spor Yayınevi ve Kitabevi.
- Dünder, U. (1998).** Antrenman teorisi. Ankara: Bağırhan yayınevi.
- Eniseler, N. (2009).** Çocuk ve gençlerde futbol. İstanbul: TFF Futbol Eğitim Yayınları.
- Gamble, P. (2008).** "Approaching physical preparation for youth team-sports players." Strength & Conditioning Journal 30.1: 29-42.
- Günay, M., Şıktar, E., Şıktar, E. (2019).** Antrenman Bilimi. Gazi kitabevi.

- Hare, D. (1982).** Principles of sports training. Berlin, Germany: Democratic Republic: Sportverlag. 7-9.
- Heyward, V.H. Stolarczyk, L.M. (1996).** Applied Body Composition Assessment, Human Kinetics,
- Muratlı, S. (1997).** Antrenman Bilimi Işığında Çocuk ve Spor. 2.Baskı. Ankara: Bağırhan Yayınevi; 1997.
- Muratlı, S. (2003).** Çocuk ve Spor Antrenman Bilimi Yaklaşımıyla. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Muratlı, S., Hindistan, İE. (2018).** Sporda kuvvet antrenmanı, Ankara: Spor yayınevi ve kitabevi.
- Sevim, Y. (2002).** Antrenman Bilgisi, Nobel Yayınevi, Ankara; 2002: p. 121-143
- Sevim, Y. (1995).** Antrenman Bilgisi. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım, 27.
- Sevim, Y. Önder, O. Gökdemir, K. (1996).** Çabuk kuvvete yönelik istasyon çalışmasının 18-19 yaş grubu erkek öğrencilerin bazı kondisyonel özellikleri üzerine etkileri, Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 1(3):18-24
- Sevim, Y. (2010).** Antrenman Bilgisi. 8. Baskı. Ankara: Fil Yayınevi; s. 33.
- Zatsiorsky, V.M., Kraemer W.J. (2006).** Science and Practice of Strength Training. 2nd ed. Champaign, IL: Human Kinetics.

İnternet Kaynakları

<https://atillayucefutbol.wordpress.com/2010/06/01/kuvvet-ve-genel-dayaniklilik-calismasi-25/>, erişim tarihi: 20.07.2019

Çocuklarda Motorik Özellikler (internette). 2010 (20.07.2019). elektronik adresi: - <http://www.futboldrill.com/IcerikGoster.aspx?Id=37>

ATIF:

Özdenk, S. (2019). Çocuklarda Kuvvet Antrenmanı. Serhat Özdenk, Ozan Yılmaz (Ed.), Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Kitabı-1.Cilt içinde (ss. 124-138). Konya, Çizgi Kitabevi Yayınları.

SPOR KULÜPLERİ KANUNU ÇALIŞMASINA YÖNELİK GÖRÜŞLER

Mehmet İMAMOĞLU

Doktor Öğretim Üyesi, Sinop Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, mehmet.imamoglu@outlook.com

GİRİŞ

Spor kulüpleri; insanların bir amaç ve hedef etrafında toplandığı, toplumun sosyal, kültürel ve ekonomik ihtiyaçlarına cevap verecek nitelikler taşıyan, insanların toplumsallaşmasında ve sosyalleşmesinde çok önemli bir yeri olan ayrıca sporun toplumsal hayatta sosyal rolünün ön plana çıkmasında, toplumla bütünleşmesinde ve esnek bir yapıya sahip olmasında pay sahibi olan yapılardır (Devecioğlu, Çoban ve Karakaya, 2011). Her ne kadar spor kulüplerinin en önemli sorunlarından olan; vergi kesinti oranları, birikmiş kira, vergi ve sigorta borçları, kulüpleşmedeki yasal eksiklikler, günümüz şartlarına uymayan yasal düzenlemeler, teşvik yetersizliği gibi devlet ile ilişkili, devletten ve yasal düzenlemelerden kaynaklanan sorunlar olarak dikkat çekse de, idari, mali, örgütlenme iradelerindeki eksiklik gibi spor kulüplerinin kendi tercih ve uygulamalarından kaynaklanan sorunların da üzerinde önemle durulmalıdır (İmamoğlu, Karaoğlu ve Erturan, 2007).

Gençlik ve Spor Bakanlığı tarafından Kulüpler Kanununa kaynak teşkil etmesi açısından üç başlıkta toplam 22 konunun yer aldığı bir çalışma hazırlanmıştır. Aşağıda yer alan bu konu başlıklarına yönelik görüşlerin spor yönetimi açısından faydalı olacağı düşünülmektedir.

GENEL KONULAR

1-) Mevcut dernekler yasağı yerine yeni bir spor kulüpleri yasağına ihtiyaç olup olmadığı.

Mevcut dernekler yasağı yerine spor kulüpleri yasağına ihtiyaç duyulmaktadır çünkü mevcut dernekler yasağı spor kulüplerine özgü ihtiyaçlara tam anlamıyla cevap verememektedir. İhtiyaç duyulan yasa ve maddelerine dernekler yasağı içerisinde yer verilebilir ya da tamamen bağımsız bir kulüpler yasağı ortaya konulabilir. Spor kulüplerinin yönetimsel sorunlarının giderilmesi için nitelikli ve teknik bilgiye sahip kişilerce yönetilmesi gerekmektedir ayrıca spor kulüplerinin şeffaf ve değerlendirilebilir olması gerekmektedir.

2-) Amatör ve profesyonel kulüp faaliyetlerinin yeni bir kanuna ihtiyaç duyulması halinde ayrışması.

Amatör ve profesyonel kulüplerin birbirinden ayrı bir statüde değerlendirilmesi gerekmektedir. Amatör kulüplerde gönüllülüğün esas alınması önemlidir ve gereklidir. Amatör kulüplerde bağış yoluyla gelirler elde edebilmek ve çalışan kişilerin fahri görevlerde bulunması ihtiyaçların giderilmesi anlamında önemli bir adımdır. Profesyonel kulüplerde vergilendirme daha ciddi yapılmalıdır. Profesyonel kulüplerde gerçekleştirildiği düşünülen bağış yoluyla kara para aklama gibi olumsuz durumlar ortadan kaldırılmalı ve bu tür olaylar kontrol altına alınmalıdır. Profesyonel kulüplerin mali yapıları, gelirleri ve giderleri banka üzerinden gerçekleştirilen işlemler aracılığıyla kontrol ve denetim altına alınmalıdır. Amatör kulüplere belediyelerin destek sağlaması ve planlama noktası kanuni olarak teşvik edilebilir. Bu yönüyle belediyelerin daha aktif bir şekilde spora destek sağlamasının

önü açılmış olur. Amatörlük sporun temelidir, amatörlükte gönüllülük esastır, profesyonel kulüpler kar amacı olan bir sistemin içindedir. Kar amaçlı olması topluma hizmet faktörünü göz ardı etmesi muhtemel bir sonuç olarak karşımıza çıkabilmektedir.

3-) Amatörlük, gizli profesyonellik ve profesyonelliğın ihtiyaç duyulması halinde yasada tanımlanması ve ayrıştırılması.

Profesyonel spor dalı ile profesyonel sporcu kavramlarının ayrışması ve net ifadelerle tanımlarının yapılması gerekmektedir. Bir spor dalı resmi bir şekilde profesyonel olarak tanınmamış olsa da o dalda spor yapan sporcu kulübünden ücret alıyorsa bu sporcu profesyonel nitelendirilmelidir. Hukuken profesyonel sayılan bir spor dalında ücret almaksızın amatör sporcular da yer almaktadır. Bu yüzden amatörlük – profesyonellik ayrımının spor dalıyla ilgili değil sporcular bazında yapılması daha uygun bir yaklaşım olarak değerlendirilebilir.

4-) Spor kulüplerinin statüleri (amatör ve profesyonel faaliyetlerine göre dernek, şirket ve diğer çözümler) faaliyette bulunabilecekleri asgari veya azami branş sayıları.

Spor kulüpleri, 5253 sayılı Dernekler Kanunu'na göre dernek statüsünde kurulurlar. Bu kulüpler, Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğünce tutulacak kütüğe kayıt ve tescil edilerek (Tüm futbol kulüpleri ve futbol şubesi bulunan spor kulüpleri Türkiye Futbol Federasyonu Yönetim Kurulu tarafından oluşturulan "Futbol Kulüplerinin Tescil Yönetmelikleri" doğrultusunda tescil edilir.) spor kulübü vasfını kazanırlar. Bazı spor kulüpleri anonim şirket şeklinde de kurulabilmektedir. Bunlar, futbol alanında Türkiye Futbol Federasyonu mevzuatı çerçevesinde faaliyet gösteren, Türkiye Futbol Federasyonu'na kendilerini tescil ettirmiş bulunan ve Türk Ticaret

Kanunu hükümleri uyarınca kurulmuş “Profesyonel Futbol Hizmetleri Anonim Şirketi” statüsündedirler. Kulüplerin şirket kurması, bir şirkete ortak olması ya da kendisinin bir şirkete dönüşmesi konularında gerekli kanuni düzenlemeler ve iyileştirmeler yapılmalıdır.

5-) Sportif faaliyetlerdeki hukuki anlaşmazlıkların çözümü için etkin ve federasyonlardan bağımsız bir kurulun kurulması.

Özerk olmayan federasyon kararlarına karşı idari mahkemelere veya ceza kurullarına, özerk federasyonlar için ise Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü bünyesinde oluşturulan Tahkim Kurulu’na müracaat edilebiliyordu. Tahkim Kurulu alt kurulları kurarak ihtisas daireleri adı altında iş yükünü bölmek suretiyle daha adil kararlar alması sağlanmalıdır. Kulüplerde spor hukuku eğitimi almış eleman çalıştırılması gerekmektedir. Çalışanlara yönelik spor hukuku kurslarının düzenlenmesi faydalı olacaktır.

6-) Kulüplerin il dışına taşınması.

Spor kulüplerinin amatör ve profesyonel olarak öncelikle iki gruba ayırarak bu taşınma meselesi üzerinde yorumda bulunmak gerekmektedir. Profesyonel spor kulüplerinin yapıları itibariyle maddi olanakları çok daha gelişmiştir. İl dışına taşınma genellikle il içindeki yerleşim yerlerinde yaşayan sporcu ve seyircilerin taşınan spor alanlarına ulaşmaları ve konaklamalarını zorlaştırmaktadır. Profesyonel yapıların bu ek maddi getiriyi karşılaması amatörlere göre daha kolay olacaktır bu yüzden eğer taşınması gerekiyorsa öncelikle profesyonel yapılar taşınmalıdır. Amatör kulüplerin çevreye sportif anlamda hizmet verdiği düşünüldüğünde il merkezlerinde kalabalık grupların her an ulaşabileceği bölgelerde olması daha faydalı olacaktır. Bu yüzden

hem maddi hem de insan unsurları göz önüne alınarak il dışına taşınmamaları gerekmektedir.

7-) Belediyeler ile diğer kamu idarelerinin kulüpleri desteklemesi, belediyelerin profesyonel spor üzerindeki rolü.

Dernekler yasası gereğince profesyonel kulüplere sadece Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü yardım edebilir. Bu nedenle diğer kamu kuruluşlarının belediyeler ve il özel idarelerinin yardım yapması hukuki olarak yasal değildir. Amatör spor kulüplerine yardım yapılmasında herhangi bir sakınca bulunmamaktadır. Devletin sporu geliştirme ve her yurttaşta spor yapma olanağının tanınması politikasını da desteklemektedir. Kamu kuruluşlarının spor kulüplerinin yönetim ve iç işleri gibi konulara direk müdahil olması yerine maddi olarak desteklemesi daha uygundur.

8-) Sporda kara para aklama ve diğer suçların önlenmesine ilişkin öneriler.

Çok hızlı büyüyen ekonomik yapısıyla devasa bir endüstriye dönüşen futbolun, kara para aklamaya karşı “yapısal, finansal ve kültürel” olmak üzere üç temel kırılganlığı olduğu saptanmıştır. Yapısal ve finansal anlamda yapılacak iyileştirmeler şöyle sıralanabilir; kulüplerin işleyişlerinin detaylı bir kanun üzerinden yürütülmesi, alacak-verecek hesaplarının şeffaflaştırılması, bağımsız kurullar tarafından denetime açık olması, vergilendirmelerin sporcuya ve kulübe aşırı bir yük getirmemesi gibidir. Kültürel anlamda yapılması gerekenler halkın sosyolojik açıdan desteğinin sağlanması, kara para konusunda duyarlılık yaratılması gibi önlemlerdir. Sporda taraftar kaynaklı suçların engellenebilmesi için ise kanunlarda bu konuların belirtilmesi ve gerek maddi gerekse hapis cezalarına varacak nitelikte cezai yaptırımların uygulanması gerekmektedir.

9-) Menajerlik sisteminin sorunları.

Sporun son yıllarda artık dünyanın her yerinde takip edilmesi ve çok büyük bir endüstri haline gelmesi nedeniyle sporcuların çeşitli ülkelerdeki ya da buldukları ülkelerdeki diğerk takımlarla iletişime geçmeleri kaçınılmazdır. Hukuki ve mali açıdan sporcuların hakim olmadığı konularda danışabileceğı ve hatta kendilerini temsil edecek kişileri belirlemesi gereklidir. Bu gereklerden ortaya çıkan iş gücü federasyonlarca kontrol altında tutulmalı ve kanun hükümleriyle yapacakları işler belirlenerek güvence altına alınmalıdır. Lisanslı sporcu temsilcileri ulusal federasyonlarca belirlenmektedir fakat sektörde lisansı olmayan temsilcilerde bulunmaktadır. Sporcuların gayri ahlaki uygulamalarla transferlerini sağlama çabaları en büyük sorunların başında gelmektedir. Spor kurumlarının iç işlerine karışarak transfer süreçlerine ya da sporcunun kariyer gelişimi üzerine etkide bulunarak da çeşitli sorunlara yol açabilmektedirler. Temsilcilerin sporcularla yapacağı sözleşmelerin kısa süreli yapılmasını sağlamak sporcunun haklarını koruma adına yapılabilecek bir iyileştirme aynı zamanda spor kulüplerini de lisanslı sporcu temsilcileriyle çalışmaya yönlendirmek bu alanda yapılacak önemli faaliyetlerdendir.

10-) Spor kulüplerini örgütlenmesi, üyelik sorunları ve kulüp içi demokrasinin işletilmesi.

Spor kulübü örgütlenmesinde başarılı bir yapı oluşturabilmek için; fonksiyonel bir kurumsal yapı dahilinde açıkça belirtilmiş idari rollerin ve şeffaf iletişim ağının bulunması, yetenekli profesyonel yöneticiler kullanılması, sistematik bir stratejik planlama ve uygulama mekanizmasının benimsenmesi gibi kararlar alınarak uygulanmalıdır. Kulüplerde birkaç kişinin hakimiyetine son verilmeli en çok parayı verenin dediğı olur anlayışından uzaklaşılmalıdır. Kulüp üyelerinin temsil

sorunları giderilmeli, geniş bir kitleyi içine alan demokratik karar alma mekanizmaları oluşturulmalıdır.

11-) Spor kulüplerinin profesyonel branşlarına ve spor federasyonlarına doğrudan ya da dolaylı devlet yardımı yapılıp yapılamayacağı, yapılacaksa kriterleri.

Yerel yönetimler profesyonel takımlar kurmamalı onun yerine halkın kullanımına açık, her gün, her saat kullanabilecekleri ve spor yapabilecekleri ücretsiz rekreasyon alanları kurmalı ve yönetmelidir. Örneğin mahalle takımlarının maçları bu alanlarda oynanmalıdır. İllere futbol ve diğer spor akademileri açılıp ilk, orta, lise ve yüksek eğitim kurumlarında sporcu bursu sistemi zorunlu hale getirilmelidir. Amatör sporculara sportif faaliyetlerde bulunmaları için hazineye ait spor yapılabilir alanların tahsis edilebilir. Sponsor bulamayan, gelirleri olmayan ve sağlık hizmetlerinden ve olanaklarından yararlanamayan amatör sporculara destek olunmalıdır. Federasyonların profesyonel kulüplere yardım yapmaları sağlanmalı bu yardımlar gerekli analizler yapılarak eksik noktalara ve kulüplerin profesyonel branş sayılarına göre dağıtılmalıdır.

KULÜPLERİN YÖNETİMİ

1-) Kulüp yönetim ve diğer kurullarında görev alanların, idari ve sportif ücretli çalışanların görevlerine uygun kriterlerin tartışılması.

Günümüz spor kulüplerinde genellikle yönetim yapıları mektepli değil de alaylılar tarafından oluşturulmaktadır. Amatör yönetimler için bu kabul edilebilir olsa bile profesyonellikte tecrübe kadar önemli olan mevzuata hakim olma konusu göz ardı edilmemelidir. On milyonlarca dolarlık bütçeleriyle artık profesyonel kulüpler, profesyonel kişilerce yönetilmelidir. Muhasebe, finans, hukuk gibi alan bilgisi

gereken konularda ve yönetim konularında en iyi eğitimi almış ve tepeden inme değil de basamakları gösterdiği başarılarıyla tırmanan kişiler görevlendirilmelidir. Sağlam bir üst yapı oluşturabilmek için öncelikle alt yapıda örneğin spor yönetimi eğitimi almış kişilere görevler verilerek başarı hedeflenmelidir. Federasyonlar ve hazırlanan kanunlarda bu uygulamaları teşvik edici ve belirli oranda zorlayıcı maddeler eklenmelidir.

2-) Kulüplerin idari, sportif ve mali performanslarının denetlenmesi konusundaki görüşler.

Kulüplerin öncelikle içlerinde kendi denetim mekanizmalarına oluşturmaları gerekmektedir. Oluşturulan kulüp içi yapılarda muhalif görüşlere de belirli oranda yer verilerek işlevsellik artırılmalı ve gerektiği zaman ellerinde yaptırım gücü de bulundurulmalıdır. Kulüplerin haricinde denetim için bağımsız bir üst kurul oluşturulmalı, branşlara ve ihtiyaca göre bu üst kurula üye tahsis edilmeli ve iş yükü hafifletilerek kapsamlı çalışmalar yapmaları sağlanmalıdır.

KULÜPLERİN MALİ YAPILARI İLE İLGİLİ KONULAR

1-) Transfer harcamaları için kulüplere tavan kotası konulup konulmayacağı.

Kulüplerin en büyük giderleri arasında yapılan transferler yer almaktadır bu da yapılan birkaç yanlış transferin kulübün hem mali disiplin hükümlerince ceza almasına hem de sportif başarısının olumsuz etkilenmesine yol açmaktadır. Profesyonel alanda yapılacak transferlerin gelir-gider dengelerine göre belirli bir kotaya bağlanması kulüplere fayda sağlayacak, disiplinli bir mali yıl geçirecek şişirilmiş bütçeler ve takımlar haline dönüşmelerine engel olacaktır.

2-) Kulüplerin borçlanması konusunda sınırlama getirilmesi.

Özellikle futbol branşında çağdaş-profesyonel finans yapılarının marka yaratma ve bunun üzerinden maddi kazanç sağlama sistemleri beraberinde olumsuzlukları da getirmektedir. Yanlış tercihler ve yatırımlar geri dönüşü olmayan paralar büyük sıkıntı oluşturmaktadır. Kulüplerin sabit gelirlerinin olmaması yıl içerisinde kazandıkları müsabakalara göre ve katıldıkları turnuvalara göre para kazanmaları önemli bir risk faktörü oluşturmaktadır. Örneğin şampiyonlar liginde bir üst tura kalındığı zaman gelecek paraya göre transfer yapmak eğer üst tura kalınamazsa önemli bir zarar ortaya çıkarmaktadır bu yüzden gelir gider dengelerini belirli yüzdelerle sınırlamanın faydalı olacağı açıktır.

3-) Kulüplere “kamu yararına çalışan kulüp” statüsünün tartışılması.

Amatör kulüplerin gerekli destek ve teşvikleri alabilmesi için kamu yararına çalışan kulüp statüsünde olmaları kaçınılmazdır fakat profesyonelleşen ve özel sektördeki herhangi bir şirket gibi çalışanlarının özellikle sporcularının bulunduğu kulüplerin kamu yararına çalışan kulüp statüsünde olarak teşvik alması ve en önemlisi vergilerden belirli oranda muaf tutulması adaletsiz bir uygulama örneğidir.

4-) Kulüplerin kurduğu halka açık anonim şirketlerde Sermaye Piyasası Kurulu mevzuatının gözetilmesi ve şirket değerlendirme kriterlerinin tartışılması, şirket paylarının devrinde sınırlama olması.

Halka arz edilen profesyonel yapıların sporun dışındaki yapıların tabi olduğu uygulamaların esas alınarak denetlenmesi ve mevzuatının oluşturulması disiplinli bir yapı oluşturmak için gereklidir.

5-) Üçüncü şahısların alacaklarına temlikte sınır getirilmesi.

Yöneticilerin verdikleri paraya karşı gelecek dönemdeki kulüp gelirlerine temlik koyması, plansız harcamaların kapısını açmaktadır. Başarılı bir yatırım olsun ya da olmasın nasıl olsa verdiklerimi geri alacağım düşüncesiyle yapılan uygulamaların kaldırılması ya da belirli oranlar dahilinde gerçekleştirilmesi, planlı ve programlı harcama sisteminin önünü açacaktır.

6-) Kulüp veya bağılı şirket yönetim kurulu üyelerinin dönemlerindeki borçlanmadan dolayı müteselsil sorumluluğı.

Kulüp Başkanı ve yönetim kendi dönemlerinde yapılan borçlanmalardan dolayı sorumlu tutulması yapılan harcamaların daha kontrollü olması yönünde fayda sağlayacaktır yalnız bu sorumluluk kulüp başkanı ve yönetim kurulu üyelerinin harcama yapmasının önüne de geçebilir bu yüzden sorumluluk sahibi paydaşların sayısı artırılarak ve denetleme sistemi getirilerek durumun önüne geçilebilir.

7-) Tüm para hareketlerinin bankalar üzerinden yürütülmesi.

Ülkemizde kara para aklama yollarından bir tanesi de sportif faaliyetlere aktarılan paralardır ve bu meblağlar çok önemli boyutlardadır ayrıca kulüplerin gereksiz ve denetime tabi olmadan yaptıkları birçok harcama da mali yönden kulüpleri sıkıntıya sokmaktadır işte bu nedenlerden dolayı para hareketlerinin bankalar üzerinden yapılması hem kara para aklamının önüne geçecek hem de denetimsiz harcamaların önüne geçebilecektir. El altından yapılan harcamaların sporcuları veya çalışanları kulübe bağlama noktasında bazı yararları olabilir ve sistem tam anlamıyla uygulamaya geçirilirse kişisel menfaatleri etkilendiğinden çeşitli sıkıntılar

oluşturabilir fakat bireysellikten kurumsallığa geçişte bu adımların atılması gerekmektedir.

8-) Mali denetimlerinin genel kurul ve seçilmiş denetim kurulları yanında, bağımsız denetim firmalarınca ve kurulacak kamu denetim üst kurulunca yapılması.

İtalya'da futbol federasyonu gözetim komisyonu, profesyonel futbol kulüplerinin finansal kontrolünden sorumlu COVISOC yapıları bulunmaktadır. Brezilya'da polis ve yargı organlarından oluşan gönüllü bir çalışma grubu bulunmaktadır. Kulüple ilişkili denetim kurullarının aksine bağımsız yapıların güvenilirliği yüksektir ve kulüp içi faaliyetlerden etkilenmeden karar alabilmektedir. Ülkemizde de İtalya ve Brezilya'daki gibi bağımsız kurumlar ya da özel firmaların oluşturduğu yapılar kurulmalıdır.

9-) Mali yapıları için kriterler belirlenmesi, uymayanlara yaptırım gerekip gerekmediği.

Uygulanabilecek mali sistemlerden bir tanesi; ücret tavanı sistemidir, takımda yer alacak sporcuların herhangi birine ödenecek olan ücrete bir tavan getirilmektedir. Böylelikle en zengin kulüplerin maddi güçlerine dayanarak en fazla parayı vermek suretiyle en iyi oyuncuları kadrolarına katmaları bir ölçüde önlenebilmektedir böylece şişirilmiş transfer ücretleriyle kulüpler zarardan korunmaktadır. Kulüplerin transfer harcamalarını gelirlerinin belirli bir oranında yapmaları sağlanmalıdır. Profesyonel olarak ülke liglerinde oynayan kulüpler için öz kaynak yapılarıyla ilgili, borç ödeme kapasitelerine göre kaldıracabilecekleri bir borç tavanı uygulaması olmalıdır. Bu şekilde belirlenen mali kriterlerin mutlaka bir yasal bağlantısı olmalı ve zorunluluk teşkil etmesi gerekmektedir. Yasal düzenlemelerle belirlenen sistemlerin ihlali ve ihmali

halinde yine yasal yaptırımlar uygulanmalı, kişilere işin ciddiyeti önemle vurgulanmalıdır.

KAYNAKLAR

- Devecioğlu, S., oban, B., Karakaya, Y. E. (2011).** Spor Kulüplerinin Yönetim Modellerinin Değerlendirilmesi. Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 31, 51–68.
- İmamoğlu, A. F., Karaoğlu, E., Erturan, E. E. (2007).** Türkiye’de Spor Kulüplerinin Yapısal Nitelikleri ve Temel Problemleri. Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 12(3), 35–61.

ATIF:

- İmamoğlu, M. (2019).** Spor Kulüpleri Kanunu alışmasına Yönelik Görüşler. Serhat Özdenk, Ozan Yılmaz (Ed.), Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Kitabı-1.Cilt içinde (ss. 139-150). Konya, izgi Kitabevi Yayınları.

Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Kitabı



Editörler

Dr. Öğretim Üyesi Serhat ÖZDENK
Uzm. Ozan YILMAZ

ÇİZGİ
KİTAPÇEVİ

