

**ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
İLKÖĞRETİM ANABİLİM DALI**

HÜSEYİN ÖZ

**EĞİTİM FAKÜLTELERİ İLKÖĞRETİM BÖLÜMLERİNDE
OKUTULAN BEDEN EĞİTİMİ DERS MÜFREDATI ÜZERİNE
BİR DENEME**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

TEZ YÖNETİCİSİ

Yrd. Doç. Dr. ERSİN GÜLSOY

**T.C. YÜKSEKÖĞRETİM KURULU
DOKÜMANTASYON MERKEZİ**

ERZURUM-2000

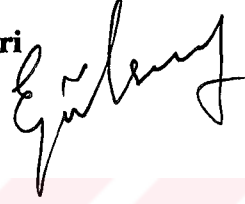
T 94085

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Bu çalışma İlköğretim Anabilim Dalının Sosyal Bilgiler Öğretmenliği Dalında
Jürimiz tarafından Yüksek Lisans Tezi Olarak kabul edilmiştir.

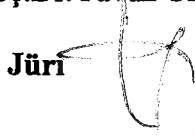
Yrd.Doç.Dr.Ersin GÜLSOY

Danışman /Jüri



Yrd.Doç.Dr.Yavuz ÖZDEMİR

Jüri

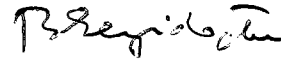


Yrd.Doç.Dr.Ali Sinan BİLGİLİ

Jüri



Yukarıdaki imzalar,adı geçen öğretim üyelerine aittir./...../2000



Prof.Dr.Bilge SEYİDOĞLU

Enstitü Müdürü

ÖZET

YÜKSEK LİSANS TEZİ

İLK ÖĞRETİM (I-II) KADEMELERİNDE OKUTULAN BEDEN

DERSİNİN TEORİK VE UYGULAMALI İŞLENMESİ

HÜSEYİN ÖZ

DANIŞMAN : Yrd.Doç.Dr.Ersin GÜLSOY

2000 – sayfa: 172

JÜRİ : Yrd.Doç.Dr.Ersin GÜLSOY

.....

.....

Çalışmalarınızda ilköğretim müfredatında okutulan Beden Eğitimi derslerinin teorik Ve uygulamalı olarak anlatılması ele alınmıştır.

9 bölümden oluşan tezde, birinci bölüm Atatürk'ün düşünce sisteminde Gençlik ve Spor ,

İkinci ve üçüncü bölümlerinde Beden Eğitimi ve Sporun önemi ,

Dördüncü ve beşinci bölümlerde ilk yardım ve spor yaralanmalarının önlenmesi,

Altıncı bölümde çocukların temel beslenmeleri ,

Yedinci bölümde, temel beden eğitimi ve yer hareketleri ,

Sekizinci bölümde salon ve açık hava sportif oyunlarının kuralları ve temel çalışma Şekilleri ,

Dokuzuncu son bölümde ise ilköğretim I ve II. Kademelerinde okuyan öğrencilere Çeşitli oyunlar (yöresel, beden eğitimi , sportif oyunlar , folklor) derslerde oynatılıp Streslerini atmak , beyinlerini dinlendirmek konuları ile uygulamalı ve teorik olarak Konular sunulmaktadır.

ABSTRACT
MASSTER THESIS

**Theoretical And Applied studying of Phycsigal Exercise Course Taught In The First
and**

Second Stages Of Primary School Education

Hüseyin ÖZ

Adviser :Asst Assoc Professor Ersin GÜLSOY

2000 PAGES 172

Jury:Asst Assoc Professor Ersin GÜLSOY

.....
.....

This studyincludes the teoretical and applied studying of physical exercise course taught in primary school curriculum.

The study contains 9 Parts: The first part is about Youth and sprots in Atatürk's thought

The second and the third parts are about the importance ofphysical education and sports

The fourth and fifth parts are about first aid and preventing sports injuries.

The sixth part is about nutrition of childiren. The seventh part is about basic physical training and ground activities.

The eighth part is about the rules of indoor and outdoor sports contests,and their ways of basicwork.

The ninth part is about the subjects including teaching some plays to students studying in the 1 st and 2 nd Stajes of primary school Clocal, physical exercise,sports plays,folklore,eliminating stress through plays,and relaxing students.

ÖNSÖZ

Yıllarca ilköğretimde Beden Eğitimi dersi yapılacak yeterli düzeyde spor saha ve tesisi, araç gereç ve malzemenin olmayışı veya yetersiz oluşu ayrıca Beden Eğitimi derslerine giren sınıf öğretmenlerinin çoğunluğunun spor öğretmenliği formasyonu konusunda yeterli olmadıkları, onun için I. kademede spor tesisleri araç ve gereçleri olsa dahi kullanmasını bilmediği için yararlanamadığı, I. ve II. Kademede öğrencilerin sınıflarına, yaşlarına göre yaptıracığı spor oyunlarını, uygulayamadıklarını gözledim.

Okul öncesi ve ilköğretim kurumlarında fiziksel, ruhsal ve sosyal gelişimin daha iyi sağlanması için Beden Eğitimi ve spor çalışmalarına önem verilmelidir.

Bunun için ilköğretim Beden Eğitimi dersi müfredatının açılması yani teorik olarak yazılan başlıkları resimli ve uygulamada nasıl yapılacak şekilde resimli olarak, hem ilköğretim I. ve II. Kademelerinde bu derse giren öğretmenler için hem de Üniversitelerin Beden Eğitimi Bölümleri ile ilköğretim sınıf öğretmenliğini okuyan öğrencilerin, ellerinde ders kitabı ve yardımcı bir kitap olacağı kanısındayım.

Bu çalışmamın gerçekleşmesinde daima desteklerini gördüğüm Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dekanı Prof.Dr.Mansur HARMANDAR'a danışmanım Sayın Yrd.Doç.Dr.Ersin GÜLSOY'a, Sayın Yrd.Doç.Dr.Ali Sinan BİLGİLİ'ye, Sayın Yrd.Doç.Dr.Yavuz ÖZDEMİR'e ve Gençlik ve İl Spor Şube Müdürü Sayın Yaşar BAYAR'a Resim Bölümü öğretim görevlilerinden Vuslat SANAL'a, spor konusunda danıştığım, fikirlerini aldığım spor uzman arkadaşlarına ve aileme de teşekkür ederim.

GİRİŞ

Yeni neslin çağın gerektirdiği bilgi ve becerilere sahip, kazandırılması amaçlanan ahlakî tavır ve alışkanlıklarla donanmış, üretici bir birey olarak yetiştirilmesi genel eğitimin temel amacıdır.

Bu temel amacı gerçekleştirmede, genel eğitim bünyesinde beden eğitimi asli bir fonksiyon görmektedir. Çünkü beden eğitimi bir bilgi yükleme dersi dersi değil öncelikle bir “kişilik eğitimi”dir. Öğrencilerin gelişme özellikleri gözönünde tutularak onların, fert ve toplum yönünden sağlıklı, mutlu, iyi ahlaklı ve dengeli bir kişilik sahibi, yapıcı ve üretken, millî kültür değerlerini, demokratik hayatın gerektirdiği davranışları kazanmış fertler olarak yetiştirilmeleri için en önemli araçtır. Öğrenci bireysel gelişimi yanında kollektif hareket etmeyi de öğrenecektir. “Beden terbiyesinde kabiliyeti artmış ve yükselmiş olan erdemli, kudretli bir nesil yetiştirmek ona siyasetimizin açık dileğidir. (Atatürkçülük, Birinci Kitap, s.351).

İlköğretim okulları beden eğitimi derslerinde uygulama ön planda olmalıdır. Teorik konular yeri geldiğinde “dramatize” edilerek gösterilmelidir.

Bu sebeple ders öğretmeninin hem teorik olarak tam bir bilgi sahibi hem de özellikle usta bir “uygulayıcı-lider” olması zorunludur. Bu zorunluluk genel kabul görmüş ve bilimsel metodlarla kanıtlanmış eğitim programlarının önemini göstermektedir. Tezimizin ana gayesinde öğretilerek oyunlar hakkında geniş bilgi vererek karşılaşılabilecek problemleri en aza indirmek ve özellikle programlı çalışma şekillerini göstererek hedefe ulaşılmasını sağlamaktır.

Tezimizin Ulu Önder’in Türk Milletine ve sporu sevk ve idare edenlere verdiği şu direktiflere hizmet edecek olması ayrıca övünç vesilemizdir.

“Türk sosyal bünyesinde spor hareketlerini düzenlemekte vazifeli olanlar, Türk çocuklarının spor. hayatını yüceltmeyi düşünürken sadece gösteriş için herhangi bir yarışmada kazanmak azmiyle spor yapmazlar. Esas olan her yaştaki Türkler için beden eğitimi sağlamaktır”

“Her çeşit spor faaliyetlerini, Türk Gençliğinin milli terbiyesinin ana unsurlarından saymak lazımdır. Bu işte hkmetin şimdiye kadar olduğundan daha çok ciddi ve dikkatli davranması, Türk gençliğinin spor bakımından da milli heyecan içinde itina ile yetiştirilmesi önemli tutulmalıdır.”

Ne mutlu sizlere “zeki, evik ve ahlaklı...” gençler yetiştirecek ğretmenler, “Yeni nesil sizin eseriniz olacaktır....”



İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ.....	I
ÖZET.....	II
ABSTRACT.....	III
GİRİŞ.....	IX

I.BÖLÜM

ATATÜRKÇÜ DÜŞÜNCE SİSTEMİNDE GENÇLİK VE SPOR.....	1
1. Atatürkçü Düşüncede Kültür ve Spor.....	2
2. Atatürkçü Düşüncede Eğitim ve Spor.	2
3. Atatürkçü Düşüncede Sağlık ve Spor.....	3
4. Atatürkçü Düşüncede Bilim ve Spor.....	3
5. Atatürkçü Düşüncede Barış ve Spor.....	3
6. Atatürkçü Düşüncede Ahlâk ve Spor.....	3

II. BÖLÜM

A. BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR.....	6
1. Beden Eğitimi.....	6
2. Beden Eğitimi Kavramı.....	6
3. Beden Eğitimi Metodu.....	6
4. Beden Eğitimi Sistemi.....	6
5. Beden Eğitimi Teorisi.....	6
6. Beden Eğitimi Yöntemleri.....	7
B. BEDEN EĞİTİMİ VE SPORUN GENEL EĞİTİMDEKİ YERİ VE ÖNEMİ.....	7

III.BÖLÜM

A. SPOR VE BÖLÜMLERİ.....	8
1. Spor.....	8
2. Spor Dili.....	8
3. Spor Sosyolojisi.....	8
4. Spor Dalı.....	9
5. Spor Branşları.....	9
6. Spor Takımı.....	9

II

9. Sportif Bilinç.....	10
10. Sportif Erdem.....	10
11. Amatör Spor.....	10
12. Bayan Spor.....	10
13. Serbest Zaman Spor.....	11
14. Hayat Boyu Spor.....	11
15. Yaşlılarda Spor.....	11
16. Sakatlar İçin Spor.....	11
17. Toplum Spor.....	11
18. Endüstriyel Spor.....	12
19. Profesyonel Spor.....	12

IV.BÖLÜM

A. İLK YARDIM.....	14
1. İlk Yardımda Öğretmen Nasıl Davranmalıdır.....	14
2. İlk Yardımın Amaçları.....	14
3. İç Kanamalar.....	15
4. Yaralar.....	15
5. Sargı ve Ateller.....	16
6. Baş ve Boyunda Darbe ve Yaralanmalarda İlk Yardım.....	17
7. Boyun Kırığı.....	18
8. Çıkıklar.....	18
9. Zedelenmede Tedavi.....	19

V.BÖLÜM

SPOR YARALANMALARININ ÖNLENMESİ

A. SPOR SAHALARI.....	22
B. SPOR MALZEMELERİ.....	22
1. Spor Ayakkabıları.....	22
2. Spor Giysileri.....	23
C. SPORLAR VE SPOR YARALANMALARI.....	23
1. Sporların Sınıflandırılması.....	23
2. Neden Olan Faktörlere Göre Yaralanmaların Sınıflandırılması.....	23

VI.BÖLÜM

III

A. TEMEL BESLENME İLKELERİ.....	27
---------------------------------	----

VII. BÖLÜM

A. TEMEL BEDEN EĞİTİMİ.....	32
1. Düzen Alıştırmaları.....	32
2. Komutlar.....	32
3. Duruşlar.....	33
4. Durma ve Dönüş Çarklar.....	35
a. Durmalar.....	35
b. Dönüşler.....	35
5. Sıralanma ve Dizilmeler.....	35
6. Ayak Bilekleri İle İlgili Alıştırmalar.....	40

VIII. BÖLÜM

1. Atletizm Tanımı ve Sınıflandırılması.....	44
2. Koşular.....	44
A. KISA MESAFE KOŞULARI.....	45
1. Sür'at Gelişimini Etkileyen Faktörler.....	45
2. Adım Uzunluğu.....	45
3. Adım Frekansı.....	46
B. KISA MESAFE KOŞULARINDA TEKNİK VE TAKTİK.....	46
1. Kısa Mesafe Koşu Tekniği.....	46
2. Kısa Mesafe Koşularında Gövde Şekli.....	46
3. Kol Çalışması.....	46
4. Yere Basma.....	47
C. ORTA MESAFE KOŞULARI.....	47
1. Yüksek Çıkış.....	48
a. Uzun Mesafe Koşusunun Önemi.....	49
b) Nerelerde Uzun Mesafe Koşuları Koşulmalı.....	49
c) Koşu Sahasının Uzunluğu.....	49
d) Sahanın Ölçülmesinden En Güzel Kullanılabilecek Ölçümler..	50
e) Uzun Mesafe Koşusu Antrenman (Çalışma) Kuralları.....	50
D. ENGELLİ KOŞULAR.....	54
E. BAYRAK KOŞULARI.....	54

IV

F. ATLAMALAR.....	58
G. ATMALAR.....	58
1. Fırlatma Topu İle Atma.....	58
2. Cirit Atma.....	61
3. Saplı Top İle Atma.....	61
4. Disk Atma.....	62
5. Gülle Atma.....	63
6. Çekiç Atma.....	64
BASKETBOL	
A. OYUN KURALLARI.....	67
B. BASKETBOLDA TEMEL HAZIRLIK VE TEKNİK ÇALIŞMALAR..	71
VOLEYBOL	
A. OYUN KURALLARI.....	77
B. VOLEYBOLDA TEMEL HAZIRLIK VE TEKNİK ÇALIŞMALAR...	80
HENTBOL	
A. OYUN KURALLARI.....	85
B. HENTBOL'DA TEMEL HAZIRLIK VE ÇALIŞMA TEKNİKLERİ...	89
MASA TENİSİ.....	94
A. OYUN KURALLARI.....	94
B. MASA TENİSİNDE TEMEL HAZIRLIK VE ÇALIŞMA TEKNİKLERİ.....	96
FUTBOL.....	101
A. OYUN KURALLARI.....	101
B. FUTBOLDA TEMEL HAZIRLIK VE ÇALIŞMA TEKNİKLERİ.....	105
IX. BÖLÜM	
1. Beden Eğitimi ve Oyunla Eğitim.....	107
A. ÇOCUK, OYUNCAK, OYUN VE SPOR.....	107
B. EĞİTSEL OYUNLAR.....	109
1. Yapısı ve Özellikleri.....	109
2. Eğitsel Oyunların Oyun Karakterine Göre Sınıflandırılması.....	110
3. Oyunu Seçmede ve Oynamada Etkili Olan Özelliklere Göre.....	110
a) Yaş Gruplarına Göre.....	110

7. Aile Spor.....	9
8. Spor Ahlakı.....	10
9. Sportif Bilinç.....	10
10. Sportif Erdem.....	10
11. Amatör Spor.....	10
12. Bayan Spor.....	10
13. Serbest Zaman Spor.....	11
14. Hayat Boyu Spor.....	11
15. Yaşlılarda Spor.....	11
16. Sakatlar İçin Spor.....	11
17. Toplum Spor.....	11
18. Endüstriyel Spor.....	12
19. Profesyonel Spor.....	12

IV.BÖLÜM

A. İLK YARDIM.....	14
1. İlk Yardımda Öğretmen Nasıl Davranmalıdır.....	14
2. İlk Yardımın Amaçları.....	14
3. İç Kanamalar.....	15
4. Yaralar.....	15
5. Sargı ve Ateller.....	16
6. Baş ve Boyunda Darbe ve Yaralanmalarda İlk Yardım.....	17
7. Boyun Kırığı.....	18
8. Çıkıklar.	18
9. Zedelenmede Tedavi.....	19

V.BÖLÜM

SPOR YARALANMALARININ ÖNLENMESİ

A. SPOR SAHALARI.....	22
B. SPOR MALZEMELERİ.....	22
1. Spor Ayakkabıları.....	22
2. Spor Giysileri.....	23
C. SPORLAR VE SPOR YARALANMALARI.....	23
1. Sporların Sınıflandırılması.....	23

2. Neden Olan Faktörlere Göre Yaralanmaların Sınıflandırılması.....	23
---	----

VI.BÖLÜM

A. TEMEL BESLENME İLKELERİ.....	27
---------------------------------	----

VII. BÖLÜM

A. TEMEL BEDEN EĞİTİMİ.....	32
-----------------------------	----

1. Düzen Alıştırmaları.....	32
2. Komutlar.....	32
3. Duruşlar.....	33
4. Durma ve Dönüş Çarklar.....	35
a. Durmalar.....	35
b. Dönüşler.....	35
5. Sıralanma ve Dizilmeler.....	35
6. Ayak Bilekleri İle İlgili Alıştırmalar.....	40

VIII.BÖLÜM

1. Atletizm Tanımı ve Sınıflandırılması.....	44
2. Koşular.....	44
A. KISA MESAFE KOŞULARI.....	45
1. Sür'at Gelişimini Etkileyen Faktörler.....	45
2. Adım Uzunluğu.....	45
3. Adım Frekansı.....	46
B. KISA MESAFE KOŞULARINDA TEKNİK VE TAKTİK.....	46
1. Kısa Mesafe Koşu Tekniği.....	46
2. Kısa Mesafe Koşularında Gövde Şekli.....	46
3. Kol Çalışması.....	46
4. Yere Basma.....	47
C. ORTA MESAFE KOŞULARI.....	47
1. Yüksek Çıkış.....	48
a. Uzun Mesafe Koşusunun Önemi.....	49
b) Nerelerde Uzun Mesafe Koşuları Koşulmalı.....	49
c) Koşu Sahasının Uzunluğu.....	49
d) Sahanın Ölçülmesinden En Güzel Kullanılabilecek Ölçümler..	50
e) Uzun Mesafe Koşusu Antrenman (Çalışma) Kuralları.....	50

VII

D. ENGELLİ KOŞULAR.....	54
E. BAYRAK KOŞULARI.....	54
F. ATLAMALAR.....	58
G. ATMALAR.....	58
1. Fırlatma Topu İle Atma.....	58
2. Cirit Atma.....	61
3. Saplı Top İle Atma.....	61
4. Disk Atma.....	62
5. Gülle Atma.....	63
6. Çekiç Atma.....	64
BASKETBOL	
A. OYUN KURALLARI.....	67
B. BASKETBOLDA TEMEL HAZIRLIK VE TEKNİK ÇALIŞMALAR..	71
VOLEYBOL	
A. OYUN KURALLARI.....	77
B. VOLEYBOLDA TEMEL HAZIRLIK VE TEKNİK ÇALIŞMALAR...	80
HENTBOL	
A. OYUN KURALLARI.....	85
B. HENTBOL'DA TEMEL HAZIRLIK VE ÇALIŞMA TEKNİKLERİ....	89
MASA TENİSİ.....	94
A. OYUN KURALLARI.....	94
B. MASA TENİSİNDE TEMEL HAZIRLIK VE ÇALIŞMA TEKNİKLERİ.....	96
FUTBOL.....	101
A. OYUN KURALLARI.....	101
B. FUTBOLDA TEMEL HAZIRLIK VE ÇALIŞMA TEKNİKLERİ.....	105
IX. BÖLÜM	
1. Beden Eğitimi ve Oyunla Eğitim.....	107
A. ÇOCUK, OYUNCAK, OYUN VE SPOR.....	107
B. EĞİTSEL OYUNLAR.....	109
1. Yapısı ve Özellikleri.....	109
2. Eğitsel Oyunların Oyun Karakterine Göre Sınıflandırılması.....	110

3. Oyunu Seçmede ve Oynamada Etkili Olan Özelliklere Göre.....	110
a) Yaş Gruplarına Göre.....	110
b) Oyunların Oynandıkları Alanlara Göre.....	110
c) Oyundaki Oyuncu Sayılarına Göre.....	110
d) Oyunların Oynanma Düzenlerine Göre.....	111
e) Oyunlarda Kullanılan Araç ve Gereçlere Göre.....	111
f) Oyunların oynanma/oynatılma amaçlarına göre.....	111
C. EĞİTSEL OYUNLARIN MOTORİK ÖZELLİKLERİN GELİŞMESİ	
ÜZERİNE ETKİSİ.....	111
D. BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR EĞİTİMİNDE EĞİTSEL OYUN.....	112
E. FİZİKSEL ENGELLİ ÇOCUKLARDA EĞİTSEL OYUN	
ÇALIŞMALARI.....	112
F. OYUNUN PLANLANMASI VE OYUN SEÇİMİ.....	112
G. OYUNUN ÖĞRETİMİ.....	113
H. OYUNUN YÖNETİMİ.....	113
I. OYUNUN ÇEŞİTLENDİRİLMESİ.....	113
İ. EĞİTSEL OYUNLARIN OYNATILMASINDA DİSİPLİN, CEZA VE	
ÖDÜL.....	113
J. EĞİTSEL OYUNLARIN DEĞERLENDİRİLMESİ.....	113
K. LİDERLİK.....	114
1. SINIF, SPOR VE SALONU VE AÇIK HAVADA OYNANILAN	
OYUNLAR.....	115
SONUÇ.....	
BİBLİYOGRAFYA.....	166
ÖZGEÇMİŞ.....	168

ATATÜRKÇÜ DÜŞÜNCE SİSTEMİNDE GENÇLİK VE SPOR

Atatürkçü gençlik, ahlaklı, karakterli, çalışkan, zeki, çevik ulusunu sever bir gençliktir. “Milletin bağrından temiz bir nesil yetişiyor bu eseri ona bırakacağım ve gözüm arkamda kalmayacaktır” derken böyle özellikleri olan bir gençliği tasvir etmektedir¹.

Yine bir başka sözünde “Ey Türk gençliği, birinci vazifen Türk istiklâlini, Türk Cumhuriyetini ilelebet muhafaza ve müdafaa etmektir” demiştir.

O halde yukarıdaki sözlerden de anlaşılacağı gibi Atatürk’ü gençlikten, gençliği Atatürk’ten ayrı düşünmek mümkün değildir. Atatürk ve Gençlik birbirlerini tamamlayan bir bütündür.

Gençliğin toplum hayatındaki önemini sezen Atatürk’de iyi eğitilmiş, çağdaş bilgilerle donatılmış ve milli terbiye almış gençliğin, yaratıcı ve millî varlığımızı güçlendirici olduklarını sık sık ifade etmişlerdir².

Bizde bugün Türkiye Cumhuriyeti’nin kurucusu Atatürk’ün “Gençlik ve Spor” konularında günümüzde de önemini koruyan bizzat yapmış olduğu konuşmalardan bazılarını aktaracağız:

“Beden hareketlerindé esas, nesilden nesile intikal eden âdetlerdir. Yirminci asırda bütün dünya milletleri için spor esaslarının tekniği bundan doğmuştur. Türk çocukları her kavmin çocukları gibi doğdukları andan itibaren tabiatın kendilerinde yarattığı hareket ve faaliyette ellerini, kollarını, bacaklarını hareket ettirmekle başlar. Sonra çocuk büyüyünce bulunduğu çevrenin şartlarına göre tarlalarda, bayırlarda, tepelerde, ormanlarda koşar, yürür, hiç de yaptığığın ne olduğunu düşünmeksizin bugünkü ilim dünyasının spor dediğini kendiliğinden yapar. Güreşir, ata biner, cirit oynar gibi”³.

Atatürk’ün Dünyadaki Spor Hayatı ve Sporun gayesi ile ilgili görüşlerini 1926 senesinde şu şekilde ifade ettiğini görmekteyiz:

¹ Kazım Altınok, *Atatürkçü Düşünce Sisteminde Gençlik ve Spor*, Ankara, 1992, s.35-66

² Eyüp G.İspir, “Atatürk ve Gençlik”, *Atatürk ve Gençlik* (Ankara 1987), s.51-52.

³ E.İspir, “Atatürk ve Gençlik”, s.51-52.

“Dünyada spor hayatı, spor gayesi çok önemlidir. Bu kadar önemli olan spor hayatı, bizim için daha da önemlidir. Çünkü ırk meselesidir. Irkın düzelmesi ve gelişmesi meselesidir.”

Atatürk’ün Türk gençliğine güveni sonsuzdur. Ve Türk Gençliği ile övünür.... “Biz herşeyi gençliğe bırakacağız. O gençlik ki hiçbir şeyi unutmayacaktır, geleceğin ümidi, ışık çiçekleri onlardır. Bütün ümidi gençliktedir.” Nitekim Atatürk’ün Türkiye Cumhuriyeti’ni unutulmaz hitabesi” ile işte bu nitelikteki Türk gençliğine emanet ettiğini biliyoruz⁴.

1. Atatürkçü Düşüncede Kültür ve Spor

“Asıl uğraşmaya mecbur olduğumuz şey yüksek kültürde ve yüksek fazilette dünya birinciliğini tutmaktır”⁵.

Atatürk düşüncede spor, beden eğitimi gereği bir kültür olayıdır. Milletlerin sesinin duyurulması, kültürlerin gelişmesinde önemli bir unsur olarak kabul edilmektedir.

Atatürk milli kültürün, her çıғırda açılarak yükselmesini, Türk milletinin temel direği olarak kabul eder ve böylelikle sporun Türk toplumunun millet oluşunda ne kadar önemli rol oynadığını görürüz.” Kendi kültürel değerlerine saygılı olmayan milletleri başka milletlerde saymaz. Böyleleri diğer milletlerin avı olmaya mahkumdur.”⁶

2. Atatürkçü Düşüncede Eğitim ve Spor

Atatürk Türk gençliğinin”fikren, ilmen, fennen, bedenlen kuvvetli ve yüksek karakterli” yetiştirilmesini istemiştir. Bu niteliklere sahip olan gençlikten yeni nesil olarak söz etmiş ve cumhuriyeti de bu özellikteki gençliğe emanet etmiştir. Bu gençliğin yetiştirilmesi görevi de cumhuriyetimiz çalışan, fedakar, kültürlü öğretmenlerine verilmiştir. Atatürk “Öğretmenler cumhuriyetin fedakar, kültürlü öğretmenlerine verilmiştir. Atatürk “Öğretmenler cumhuriyetin fedakar öğretmen ve öğrencileri yetiştireceksiniz. Yeni nesil sizin eseriniz olacaktır” diyerek “Müsbet bilimlerin

⁴ M.Kemal Atatürk, *Nutuk*, II, İstanbul, 1967, (7.Baskı), s.897; E.G.İspir, “Atatürk ve Gençlik”, s.54.

⁵ Cem Atabeyoğlu, *Atatürk ve Spor*, Ankara, 1989, s.133.

⁶ Haluk Yavuzer, “Atatürk’ten Türk Milletine ve Türk Gençliğine”, *Atatürk ve Gençlik*, (Ankara, 1987), s.55-56.

temellerine dayanan güzel sanatları sevin fikir eğitiminde olduğu kadar, beden eğitiminde de kabiliyeti artmış spor etkinlikler yolu ile bireyin büyüme gelişme ve davranışlarını sınırlayan güçlü, faziletli ve kudretli bir nesil yetiştirmeyi” istemiştir⁷.

“Cumhuriyet sizden fikri hür, vicdanı hür, irfanı hür nesiller ister.”

3. Atatürkçü Düşüncede Sağlık ve Spor

Sağlıklı bir yaşam için sağlığın geliştirilmesi ve sağlık durumunun devam ettirilmesi ancak beden eğitimi ve spor faaliyetleriyle mümkün olmaktadır.

Herkesin spor yapmasını sağlayarak, sağlıklı, mutlu, çalışkan, moral değerleri yüksek, dinamik bir Türk toplumu yaratmayı düşünen Atatürk “Sağlam kafa sağlam vücutta bulunur”⁸ Ata sözüne uygun olarak tüm vatandaşların bedenlen, ruhen ve fikren sağlıklı olmasını temel ilke kabul etmiştir.

4. Atatürkçü Düşüncede Bilim ve Spor

“Türk milleti anadan doğma sporcudur” diyen Atatürk, millet oluşumuzda sporun önemine ayrıca spordaki gelişmenin akıl yolu ile bilimsel çalışmalarla mümkün olabileceğine inanmış ve şu sözleriyle belirtmiş. “Akıl ve mantıkla çözümlenemeyecek mesele yoktur”.

5. Atatürkçü Düşüncede Barış ve Spor

Çağımızda ulusal ve uluslar arası, işbirliğinin geliştirilmesinde, karşılıklı anlayışın sağlanmasında, uluslar arası dostlukların kurulmasında, sporun çok etkili bir vasıta ve güç olduğunu gören Atatürk uluslar arası faaliyetlere çok önem vermiştir. İlk kez Türk sporcuları 1924 Paris olimpiyatlarına gönderildi. Ulus ve uluslar arası barışın kalıcı olmasının ilk adımı atılmış oldu.

⁷ Atatürk'ün Söylev ve Demeçleri, Cilt:II, s.174.

⁸ K.Altınok, *Gençlik ve Spor*, s.53.

6. Atatürkçü Düşüncede Ahlâk ve Spor

“Ben sporcunun, zeki çevik ve aynı zamanda da ahlaklısını severim” diyen Atatürk, sporun yalnız beden kabiliyetinin bir üstünlüğü sayılamayacağı, idrak-zekâ ve ahlâkında bir sporcu için gerekli olduğunu, bu sözleriyle açıklamıştır⁹.

Atatürk’ün gençlik ve spor konusunda belirtmeye çalıştığımız düşüncelerine, yine Atatürk’ün şu vecizesiyle noktalamak istiyoruz:

“Yorgunluk her insan için tabii bir haldir, fakat insanda yorgunluğu yenebilecek manevi bir kuvvet vardır ki, işte bu kuvvet yorulanları dinlendirmeden yürütür.

Sizler, yani yeni Türkiye’nin genç evlatları, yorulsanız dahi beni takip edeceksiniz. Dinlenmemek üzere yürümeye karar verenler, asla asla yorulmazlar. Türk Gençliği gayeye, bizim yüksek idealimize durmadan yorulmadan yürüyecektir.



⁹ *Atatürk Diyor ki*, İstanbul, 1980, s.88.

**SAĞLIKLA, SEVGİYLE,
UMUTLA YARINLARA...**



*Çocuklar yarınlarımız, gençler
umudumuz, inancımızdır...*

II.BÖLÜM

A- BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR

1. Beden Eğitimi

Sosyal gerekliliklerine göre insanın biyolojik potansiyelini geliştirmek için yapılan fizik şekillerinin bütünüdür. İçerdiği fizik egzersizlerinin çeşidine göre, beden eğitimi fizyotojiktir, kullandığı metodlara göre pedagojiktir, etkinliklerine göre biyolojiktir. Organizasyon ve faaliyet açısından da sosyaldır¹⁰.

2. Beden Eğitimi Kavramı

Beden eğitiminin temel özellikleri hakkında genel fikirdir.

3. Beden Eğitimi Metodu

Bir beden eğitimi sisteminin amaçlarını yerine getirmek için seçilmiş olan yöntemleri uygulaması ve tek bir şekilde organize etmesini ifade etmektedir.

Beden eğitimi metodu nosyonu tarih boyunca değişik beden eğitimi sistemlerinin özünü anlatmak için kullanılır.

4. Beden Eğitimi Sistemi

Bir ülkenin organizasyonel üniteleri ve bunların faaliyetlerinin bütünüdür.

Bir Beden Eğitimi sistemi şunları içerir:

- Fizik egzersizleri uygulama olayının bilimsel temeli
- Milli bir karakteri vardır.
- Ayarlama kapasitesi vardır.
- Dinamik ve açık bir karakteri vardır¹¹

5. Beden Eğitimi Teorisi

Bu pedagojikselsel bilimlerin alanının bir bileşimidir. Beden eğitimi sosyal hayatın fenomeni araştırmaktadır; aynı zamanda, toplumun farklı gelişim evrelerindeki beden

¹⁰ Spor Bilimleri Sözlüğü, Ed.Ana-Maria Olaru, Bursa, Basım Tarihi Yok, s.20-21.

¹¹ Spor Bilimleri Sözlüğü, s.20-21.

eğitiminin görevlerini ve amaçlarını, diğer bilimlerle kurduğu ilişkilerini ve organizasyon şekillerini de araştırmaktadır.

6. Beden Eğitimi Yöntemleri¹²

a. Spesfik yöntemler

- 1-Fizik egzersiz
- 2-Özel araçlar ve aletler
- 3-Efor kapasitesinin normale dönmesi

b. Spesfik olmayan yöntem

- 1- Hijyenik şartlar
- 2- Doğal faktörler
- 3- Genel eğitimden alınan yöntemler

B. BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR'UN GENEL EĞİTİMDEKİ YERİ VE ÖNEMİ

Eğitim ki bütünlük, beden eğitimi olmadan sağlanamaz. Bu nedenle beden eğitimi ideal eğitim biçimlenmesi diğer etkinliklerle birlikte etki etmeleri ve gelişip büyüyen ferdi örneğe uygun biçimde yetiştirmede yardımcı olmalıdır. Beden eğitimsiz bir gençlik eğitimi ailede, okulda, gerekse gençlik örgütlerinde olsun yetersiz kalmaya mahkûmdur.

Beden eğitimci mümkün olduğunca yarışmadan kaçınmak, ya da oyun mücadele ağır kas çalışmasını en az düzeye indirerek, hafifletmek; çalışmaların yöntemli ve akıllıca olmasını istemelidir.

Bu nedenle beden eğitimi, çalışmalarının ölçüsünü ayarlarken; çocuğun spor kişiliğini geliştirmek için bedeni zorlamadan çekinilmemelidir.

Beden Eğitimi genel eğitimin önemli bir parçası olup, çocuğun hakkını ve serbest hareketini, okul yaşamı içindeki yerini güvenceye alır; Bedensel ve ruhsal eğitimi sağlayarak, sportif etkinliklerden zevk almasını mümkün kılar.

Her çocuk beden eğitimi dersi içinde de yeteneklerinin geliştirilmesi hakkına sahiptir.

¹² Spor Bilimleri Sözlüğü, s.20-21.

III.BÖLÜM

A.SPOR VE BÖLÜMLERİ

1. Spor

Konuşma dilinde çok çeşitli anlamlar ifade ettiğinden sporun kesin tarifini yapmak zordur. Spor terimi altında anlaşılan herşey fiziksel analiz sınırlarından daha çok, günlük kullanım, tarihi gelişim ve sosyal, ekonomik, politik ve hukuki yapıyla ilgilidir.

Spor-motor hareketler, çalışma hayatından ayrı olarak özel bir kapsamı ve biçimi ihtiva eder. Bu hareketler geleneksel bir kavram içinde fayda sağlar¹³.

2. Spor Dili

Teknik bir dil olarak, farklı spor alanlarında kullanılan değişik ifadeler ve kelimeler kapsamaktadır.

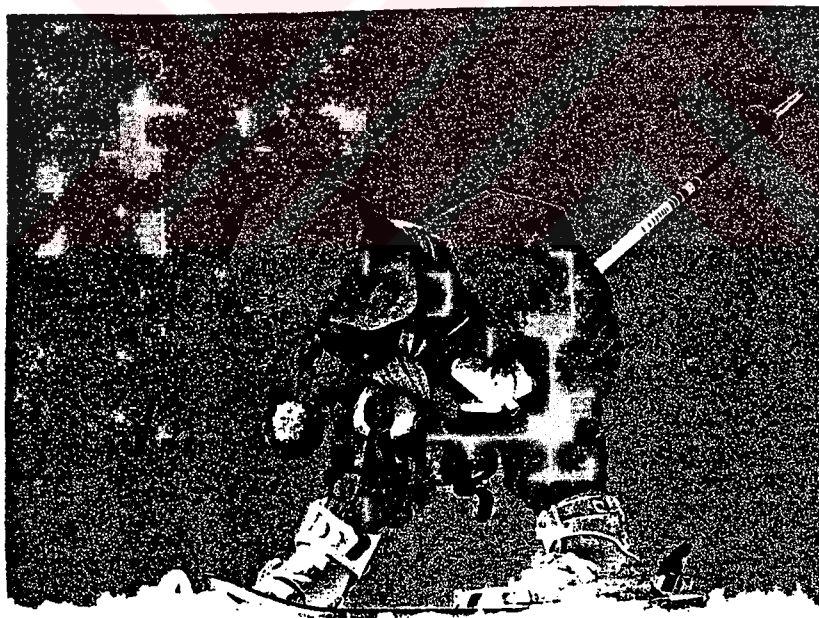
3. Spor Sosyolojisi

Hem sosyolojinin hem de spor bilimlerinin spesifik dallarından biridir. Buna uygun olarak spor sosyolojisi, spor ve sporun iç yapısıyla değişik toplumlar içerisindeki yeri, fonksiyonel ve sembolik önemi ile ilgilenmektedir.

Spor sosyolojisi öncelikle sosyal sistemlerin sosyolojisidir. Bunun anlamı, spor sosyolojisinin temeli, bireyi ferdi sporcu veya onun karakter yapısı tarafından oluşturulmamış olması; aksine sporun sosyal içeriğindeki davranış ihtiyaçları ve birbirleriyle ilişkili hareketlerden oluşturulmuştur. Bu çeşit sosyoloji, sporun bağımlı olduğu yolları, toplumun kültürel değer sistemlerinden ve yapısal gerçeklerinden nasıl etkilendiğini araştırır.

Son olarak sosyal sistemler sosyolojisi olarak, sporun birey, aile, iş, politika, din, eğitim sistemi ve genel olarak sosyal düzenin üzerindeki etkisi ile ilgilenir. Burada aynı zamanda, belirgin spor fonksiyonlarını göz önünde tutarak, sosyal elamanlar olarak sosyolojik araştırma objeleri olabilecek olan sporcu, antrenör, hakem ve toplum idarecileri arasında olan sosyal problemlerin çözülmesine sağlar.

¹³ Spor Bilimleri Sözlüğü, s.47-48.



4. Spor Dalı

Bir spor branşının içerisinde yer alan kompleks fizik egzersizlerdir. Özel bir yapısı vardır, özel yarışma şartlarında meydana gelir ve belli bir standarda göre değerlendirmektedir.

Örneğin; Atletizm de; gülle atma, disk atma vs.

5. Spor Branşları

Spor branşları terimi, spesifik açıkça tanımlanmış özel spor etkinlikleri alanını ifade eder. Spor teriminin tanımı değiştiği ve daha geniş anlam kazandığı için içeriğinin farklılaştırılması organizasyonel nedenlerle gerekli olur. Spor branşları, uzmanlık alanlarını hareket yapısındaki, hareket modellerindeki, çevresel şartların kullanılmasındaki veya yeteneklerin sergilenmesi sırasında alet kullanmasındaki farklılıklara göre ayrılabilir¹⁴.

Örneğin: Atletizm, Jimnastik, Futbol vs.

6. Spor Takımı

Sporda faaliyetleri formal organizasyonlar tarafından karakterize edilmiş ve aynı amaçları hedefleyen bir kişiler grubu anlamına gelir. Aynı zamanda, bir ülkeyi uluslar arası spor müsabakalarında temsil eden bir millettten oluşmuş sporcular gurubu, spor takımı anlamına gelir.

Örnek, Olimpik takımları vs.

Sporun değişik dallarındaki kurallar (oyun kuralları) bir taraftan spor takımının içeriği ve ölçüsü, diğer taraftan takım üyelerinin yarışma, bireyselleşme ve yardımlaşma imkanlarını etkiler. Başka bir taraftan ise, rakip spor takımlarıyla olan ilişkileri de etkiler¹⁵.

7. Aile Sporu

Bir fizik egzersiz bütünüdür. Örneğin: anne ve çocuk için jimnastik, evli çiftler için jimnastik vs. (Boş zamanlarda yapılan bu tür spor, kişiyi ve onun sosyal ilgileri ve ihtiyaçlarını kapsar.

¹⁴ Spor Bilimleri Sözlüğü, s.48-49.

¹⁵ Spor Bilimleri Sözlüğü, s.48-49

Tercih edilen aile sporu branşları arasında, yüzme, jimnastik, su sporları ve kayak vardır. Aile sporu, kulüpler, sosyal gruplar ve ayrıca spor organizasyonlarınca düzenlenir.

8. Spor Ahlakı

Spor uygulamalarının ahlaksal kavramıdır. Spor ahlakı deyince sporun uygulamasını ahlak açısından irdeleyen kavramsal bütünlük anlaşılır.

9. Sportif Bilinç

Sporcunun kendisini ve çevresini tanıma yeteneğidir. Sporcuların yalnızca insanlara değil aynı zamanda çevreye karşı da gerektiği biçimde duyarlı davranma zorunluluğu vardır.

10. Sportif Erdem

Sporcunun alçak gönüllülüğüdür. Sportif erdem Fair Play'ı sadece sportif ilişkileri düzenleyen kavram değil, bir kültür olayı olarak ele almayı ve bir yaşam biçimi olarak kabul etmeyi gerektirir¹⁶.

11. Amatör Spor

Amatör spor, organize bir spor şekli olup, bir ücret ödemesini içermeyen hazırlık ve uygulamaya dayalı, boş zamanlarda zevk için yapılır.

Bir sporcunun amatör statüsünde kabul edilmesi UOK tarafından kabul edilmiştir.

12. Bayan Spor

Özellik organizasyon ve içerik açısından, bayanların ilgilendikleri fiziksel aktivite tipleridir. Kuruma göre (kulüpler, bölümler veya şirketler) bayanların yaptıkları soper onlara özgü spor çeşitleriyle organize edilir. Bayan sporunun amacı, sağlıklarını yeniden kazanmak ve korumak, fiziksel ve psikolojik kabiliyetlerin gelişimi ve atletik performanslarının artmasıdır.

¹⁶ Spor Bilimleri Sözlüğü, s.71-72.

13. Serbest Zaman Spor

Boş zaman sporu tanımı grup sporu, eğlence sporu, kitle sporu, herkes için spor, aile sporu ve tatil sporu için en geniş kapsamlı tanımdır.

Zaman açısı bakımından bakılırsa, boş zaman sporu, para kazanmak, resmi iş, yemek yeme, uyumaktan arta kalan zamanda özellikle akşamları, hafta sonları ve tatillerde yapılan fiziksel egzersizleri kapsar.

14. Hayat Boyu Spor

Eğitim açısından hayat boyu spor beden eğitiminin ve sporun merkez konusu ve amacı olarak görülmektedir. Beden eğitiminin görevi fiziksel aktivitelere ömür boyu katılmayı sağlamaktır. Bu amacın elde edilmesi büyük ölçüde eğitici içerikli yöntemlere ve aynı zamanda çevresel etkilere bağlıdır.

15. Yaşlılarda Spor

Yaşlılarda spor iki açıdan ele alınabilir. Birincisi, 40 yaş üstü, yani yetişkin insanların spor faaliyetlerine katılma gayesi anlamına gelir. İkincisi ise, 60-65 ve üstü yaş gruplarına değinmektedir¹⁷.

Yaşlılarda spor için, en düşük limiti 40 yaşıdır, fakat yaşlanma belirtileri 50 yaşlarına doğru ortaya çıkıp, klinik olarak değerlendirilebilir. Bu insanlara bir fizik aktivite tavsiye edildiği zaman, yaşlanma belirtilerinin özellikle daha önce fizik aktivitede bulunmayan kişiler için iyice araştırılması gerek.

16. Sakatlar İçin Spor

Özel eğitim ve tıbbi yardıma ihtiyacı olan sakat insanların yapabildiği tüm spor dalarını kapsamaktadır. Şu anda sakatlar için spor 3 değişik seviyede idare edilir: Birincisi, tedavisel yöntem olarak kullanılır ve rehabilitasyon yönteminde kanunen kabul edilebilir görülür. İkincisi

17. Toplum Spor:

Toplum spor terimi, sporun aktif ya da pasif olarak çok miktarda insanı birleştirebildiği gerçeğini ifade eder. Bu değişik sosyolojik görüşlerin ortaya çıkmasına neden olur. Toplum sporu, popüler bir spor olarak, toplumun bütün seviyelerinden ve

¹⁷ Spor Bilimleri Sözlüğü, s.71-72.

bütün yaş gruplarından insanları etrafında toplayabilir ve onların ihtiyaçlarını tatmin edebilir. Toplum sporun özel şekilleri ise, yürüyüş, bisiklek, kayak, yzmedir vs.

18. Endüstriyel Spor

Geniş bir alanda iştirakiyi içine alan bir rekreasyonel spor türüdür. Kurulu oyun kuralları ve yarışma için gerekli düzenlemeler olmaksızın çok çeşitli egzersiz ve sporu kapsar. Buna rağmen yarışma durumlarında var olan ve uygulanabilecek kurallar genellikle kullanılır.

Endüstriyel spor, çalışma gücünün monoton baskısını kaldırmak için kullanılmaktadır.

19. Profesyonel Spor

Temel amacı; geçinmek (hayatını kazanmak) olan ve etkin organize katılımla gerçekleşen bir spor türüdür. Profesyonel sporcu gösterdiği faaliyetler için (sportif etkinlikler) harcadığı zaman ve elde ettiği sonuçlar karşılığında, amatör statüsünde kabul edilen para miktarından çok çok daha fazla para alır.

Hazırlık veya profesyonel yarışmalara katılmak için sporcu ve kulüp arasında bir kontrat düzenlenmektedir.

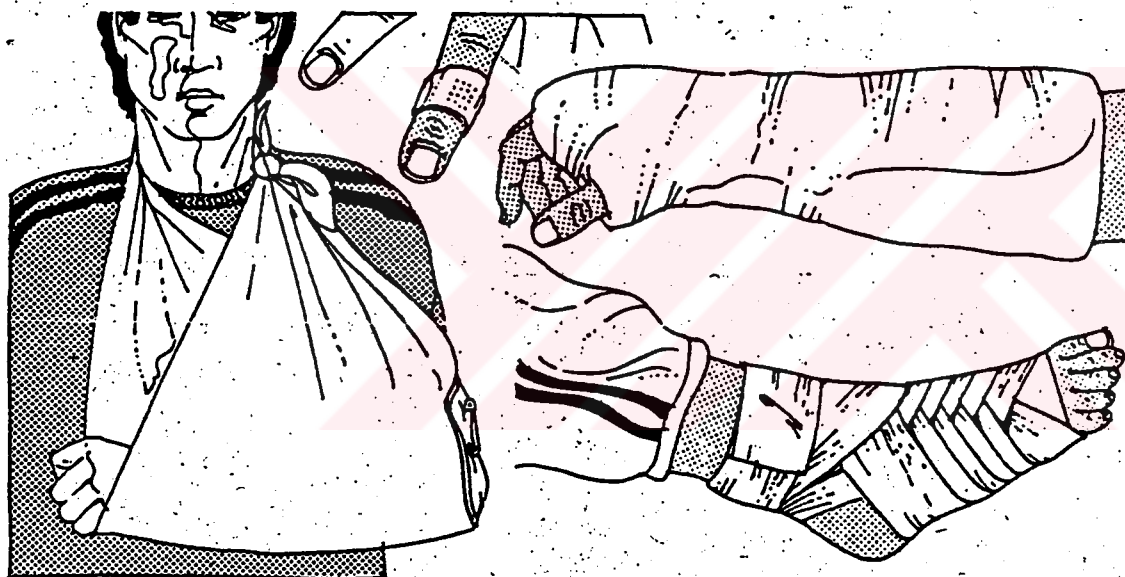


Fig. 9.

IV.BÖLÜM

SPORTİF YARALANMALAR (İLK YARDIM)

Sportif yaralanmalara göz gezdirmeden önce ilk yardım hakkında bilgi verelim.

A. İLK YARDIM

Herhangi bir kaza yada yaşamı tehlikeye düşüren bir durumda sağlık görevlilerinin yardımı sağlanıncaya kadar hayatın kurtarılması yada durumun daha kötüye gitmesini önleyebilmek amacıyla ilaçsız olarak yapılan uygulamalara ilk yardım denir. İlk yardım uygulamaları sporda sporcunun zedelenmesini, şoku engeller, ağrının azalmasını yada ortadan kalkmasını, sakatlanmasını, ortadan kalkmasına yardımcı olur.

1. İlk Yardımda Öğretmen Nasıl Davranmalıdır

- Sakin olmalı, telaşa kapılmamalıdır.
- Sakatlanan kişi ile onu sakinleştirecek şekilde yumuşak bir tonda konuşmalıdır.
- Öğretmen, sporcunun kırığında, iç kanaması ve tehlikeli olduğunu gördüğünde, sağlık kuruluşuna veya hastahaneye götürmeli haber vermelidir.
- Öğretmen, ilk müdahaleyi yapacak kadar, ilk yardım uygulamalarını çok iyi bilmelidir¹⁸.

2. İlk Yardımın Amaçları

- Yaşamı koruma
- Durumun kötüleşmesini önleme
- İyileşmeyi kolaylaştırma

İlk yardım yapılması ile Durumun kötüleşmesine mani olmak.

- Kanama varsa durdurmalı
- Gerekli sargıları yapmak
- Kırıkları hareketsiz hale getirme

¹⁸ Nazmi Bilir-Çağatay Güler, *Herkes İçin İlk Yardım*, Ankara, 1994, s.9-25.

- d) Hastayı doğru ve rahat bir biçimde uzatmaktır.

Yaralıların Nasıl Taşınmalı

- a) Kalça-omurga ve bacak kırığı olan, bilinçli açık hastalar sırtüstü ve düz taşınır.
- b) Şokta ve baygın olan hastalar bacakları kaldırılmış olarak taşınır.

3. İç Kanamalar

Doğrudan darbe, ezici darbeler, kırıklar vb. durumlarda mide ülserinin yırtıldığı durumlarda karın içerisine ve göğüs içerisine kanama olabilir. Vücut boşlukları içerisine olan kanamalara iç kanama denmektedir.

İç Kanamada Ne Yapılabilir

- a) Hastanın başı hafif aşağıda, ayakları yükseğe kaldırılmış olarak yatırılır.
- b) Boğazını sıkı şeyler gevşetilir.
- c) Hastanın rahatlatılmasına çalışılır.
- d) Üzerine battaniye örtülür ve üşümesi engellenir.
- e) Hasta en yakın sağlık kuruluşuna iletilir¹⁹.

Saçlı Deri Kanamaları

- a) Saçlı deri kanamalarına doğrudan basınç uygulanır.
- b) Simit sargı konularak,
- c) Sağlık kuruluşuna iletilir.

3. Yaralar

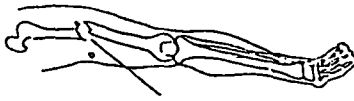
- a) Açık yarada kanama varsa kontrol edilir.
- b) O anda yara kirlenmişse bol su ve sabunla yıkanır.
- c) Simit sargı konularak sağlık kuruluşuna iletilir.

¹⁹ Nevin Ergun, "Spor Sakatlıklarında İlk Yardım ve Ön Tedavinin Hedefleri", *Beden Eğitimi ve Spor*, Ankara, 1988, s.4-22.

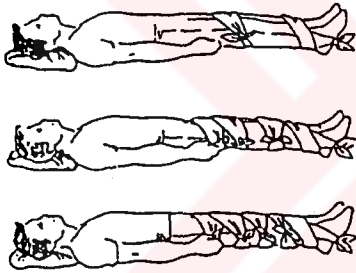
5. Sargı ve Ateller

Sargılar kanama ve benzeri durumlarda kanama yerine basınç uygulamak yarayı dış etkenlerden korumak için kullanılan bez araçlardır.

Sargı için kullanılacak bezin pamuklu, emici özellikte yumuşak olması lazımdır.



Bacak kırığı



Bacak kırığının hareketsiz hale getirilmesi.



Omurga kırığı.



Diz kapağı kırığı.

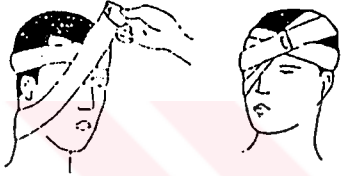
Kırıkta İlk Yardım Esasları

Kırık kemik bütünlüğünün bozulmasıdır.

1. Kırık olup olmadığı belirlenmeden hasta yerinden oynatılmamalıdır. Eğer hasta kırık bölgesi hareketsiz hale getirilmeden kıpırdatılmaya çalışırsa kırık uçlarının, kemiğe yakından ve paralel uzanım gösteren damar ve sinirleri kesilmesi tehlikesi olacaktır. Bütün kas iskelet sistemi sorunlarında ateale almak gereklidir.
2. Hastanın oturmasına, kendini sürüklemesine, sağa sola hareket etmesine izin verilmez.
3. Kırıkta müdahale hastanın bulunduğu yerde yapılmalıdır. (Hemen oradan uzaklaştırmayı gerektiren, hastanın ve ilk yardımcının hayatını tehlikeye düşüren bir durum yoksa)
4. Hasta taşınmadan önce kırık bölgesi hareketsiz hale getirilmelidir. İki yandan tahta destekle kırığın iki tarafından bağlanarak kırık hareketsiz hale getirilebilir. Gereğinde bacak kırıklarında olduğu gibi sağlam ve kırık bacak araları desteklenerek tahta atellerle birlikte bağlanabilir.



Kulak sargısı



Göz sargısı.

5. Kırık bölgenin ötesinde nabız, duyular ve kanama kontrol edilmelidir.
6. Açık kırıklarda kanama varsa kanamanın kontrol edilmesi gerekir.
7. Kırık bölgelerinde kopmuş kemik parçaları varsa dokunulmaz.

Kas iskelet sistemi ile ilgili darbelerde ateşe alma nedenleri

1. Hareketi engelleyerek kırık varsa çevre yapıların zedelenmesini önlemek.
2. Ağrıyı azaltmak
3. Kapalı kırığın açık kırık haline gelmesini engellemek.
4. Kanama ve şişlik varsa azaltmak.

5. Burkulmalar

Bir eklem hareket sınırının ötesinde zorlanmaya uğradığında eklem bağlarında yırtılmalar ve kopmalar olabilir. Sıklıkla ayak bileği ve dizde meydana gelebilir. Ağrı, hassasiyet, şişlik, bazan morluk olabilir. Ağrı nedeniyle eklem hareketlerinde kısıtlılık olur. Tesbit edilmeli, hekime iletilmelidir.

6. Baş ve Boyunda Darbe ve Yaralanmalarda İlk Yardım

Kafadan, burundan, kulaktan su ve kan gelip gelmediğine bakılmalıdır. Göz çevresinde gözlük gibi morarma olup olmadığı da önemlidir. Başa darbe geldiğinde, bayılma olması, göz bebeklerin büyüklüğünün birbirinden farklı olması çok önemlidir. Uyku hali, nabız yavaşlaması zaman geçirmeden sağlık kuruluşuna iletmeyi gerektirir.

Kafa yaralanmalarında hastanın durumunun değerlendirilmesinde kullanılabilecek en iyi gösterge bilinç düzeyidir.

1. Başta şiş ve çarpma izinin olması.
2. Darbeden sonra bilinç kaybı olması

3. Püskürür biçimde kusma.
4. Göz bebeklerinin büyüklüklerinin farklı olması.
5. Devam eden baygınlık hali
6. Nabızın zayıflaması.

Kırık olmasa bile bilinç düzeyinde değişik derecelerde bozulma, nabızın dakikada 60'ın altına düşmesi, acil tıbbi tedavi gerektiren durumlardır.

7. Boyun Kırığı

Boyuna şiddetli darbe, boyun üzerine düşme boyun hareketlerinin olmaması boyun kırığından kuşkulandırılmalıdır.

Boynu üzerine düşen, boynuna darbe gelen herkeste boyun kırığı akla gelmelidir.

Boyun kırığına yol açan en önemli nedenlerden birisi de ani frenlerdir. Ani frenler sırasında boynun hızla öne ve arkaya hareket sonucu boyunda kırık meydana gelebilir. Boyun kırıklarında hastanın boynunun mutlaka boyunlukla desteklenmesi ve hareketinin engellenmesi gerekir.

Boyun kırığı olan hastayı yerinden oynatamayız. Çünkü kırık boyun omurlarının oynatılması önemli bir siniri keserek solunumun yeniden düzelemeyecek biçimde durmasına ve hastanın ölmesine neden olabilir. Boyun kırığı olanlar ancak bu konuda eğitim görmüş olan sağlık personeline taşınmalıdır.

8. Çıkıklar

Eklemi meydana getiren kemiklerden birisinin herhangi bir etki sonucu normal yerinden çıkmasına çıkık adı verilmektedir. Çıkıklarda başlıca bulgular:

1. Ağrı, özellikle hareketle çok artar.
2. Yapısal şekil bozukluğu görünümü.
3. Hassasiyet
4. Şişlik (Erken dönemde olmayabilir).
5. Hareket kısıtlılığı yada hareketin bütünüyle ortadan kalkması olarak sıralanabilir.

Çıkığın anatomik yapıyı iyi bilen kişiler tarafından yerine oturtulması gerekir. Eğer bu yapıyı iyi bilmeyen deneyimsiz kişilerce oturtulacak olursa eklemin bozulmasına, bağların incinmesine neden olunabilir. Omuz çıkığında olduğu gibi

alışkanlık çıkığı ortaya çıkabilir. Alışkanlık çıkığında eklem herhangi bir sarsıntı ve ufak bir zorlanmada yuvasından çıkar. Tesbit edilmeli, hekime iletilmelidir.

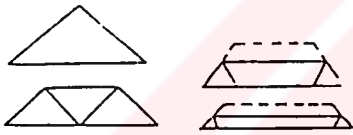
9. Zedelenmede Tedavi

Soğuk: Soğuk su, buz şişmeyi geciktirir, yada azaltır, ağrı ve kas spazmının fazla şiddetli olmamasını sağlar, zedelenmenin şiddetini en aza indirir. Zedelenen yere kan akımı azalır ve kanama az olur.

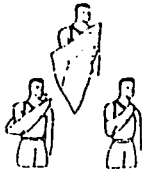
Zedelenmenin başlangıcında tedavide buz, basınç ve yükseltme şeklinde tedavi uygulanır. Bu 30'dakikadır. Sonra ara verilir, ve tekrar devam edilir.

Sıcak: Sıcak sadece rehabilitasyonda kullanılır ki;

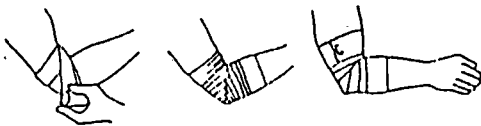
- Ağrıyı azaltır,
- Egzersiz öncesi hareketi arttırması
- Lokan kan akımını arttırması
- Yara iyileşmesini hızlandırmasıdır²⁰.



Üçgen sargının kullanışı.



Omuz askısı



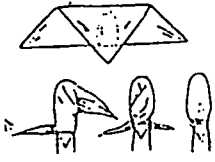
Dirsek sargısı

Sargılar: Sargı için kullanılacak bezin pamuklu, emici özellikle, seyrek dokunmuş, yumuşak ve tiftik bırakmayacak cinsten olması gerekir.

Mikroptan arındırılmış olması esastır. Bandaj ise sargının yerinde tutulmasını sağlamak üzere kullanılan malzemedir. Ülkemizde her ikisi için de sargı terimi kullanılmaktadır. 10x10 gazlı bezler, 22x90 santimetrelilik katlanmış bezler bu amaçla kullanılabilir.

En önemli sargılardan birisi üçgen sargıdır. Üçgen sargı kare biçiminde 70x70

²⁰ N.Ergun, "Yaralanmalarda Soğuk Tedavisinin Önemi", s.23-24.



El sargısı.



Diz sargısı



Kol sargısı.



Dirsek sargısı



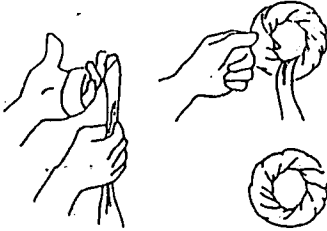
Ayak sargısı.



Kalça sargısı



Baş sargısı

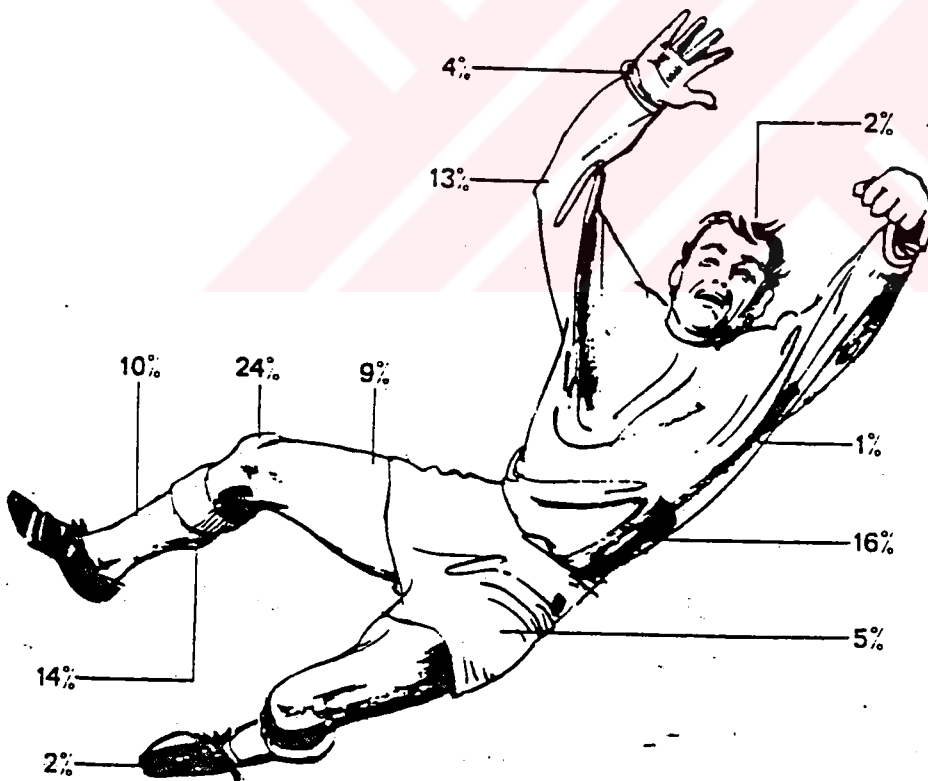
Yara içinde yabancı cisim varsa
kullanılacak simit sargı.

veya 90x90 cm büyüklükte bir bezin köşeden köşeye kesilmesiyle yapılır.

Üçgen sargıların hem turnike olarak kullanılması, hem başa, kola, kalça vb. sargı yapılması mümkündür. Bunlardan aynı zamanda simit sargı da hazırlanabilir. Simit sargılar yaranın içerisinde batıcı özellikte bir madde olduğundan kuşkulandırdığı zaman yada özellikle yara çevresine baskı uygulamak ama yara üzerine baskıyı engellemek istediğimizde kullanılan sargılardır.

Sargıların çok sıkı, çok geşvek sarılmaması gerekir. Ne zaman sargı yapılırsa yapılsın el ve ayak parmakları açıkta bırakılmalıdır. Eğer el yada ayak parmaklarında uyuşma, karıncalanma, morarma gibi durumlar olursa sargının kan dolaşımını engelleyecek kadar sıkı sarıldığı anlaşılmalıdır. Atel ya da alçılar için de bu uygulama geçerlidir.

Ateller: Ateller herhangi bir vücut bölgesini hareketsiz hale getirmek istediğimizde kullanılan desteklerdir.



V. BÖLÜM

SPOR YARALANMALARININ ÖNLENMESİ

A. SPOR SAHALARI

Spor yaralanmalarının ciddiyetini belirlemede spor sahaları ve zeminler çok önemlidir.

Oyun zemininin iki önemli özelliği vardır:

1. Sürtünmesi
2. Yumuşaklığı (Hızı azaltıcı özelliği).
1. Sürtünme Özelliği: Hızlı hareket ve üst düzey sportif performanslar, yüksek dirençli sürtünme özelliği olan yüzeylerde mümkündür.
2. Yumuşaklığı: Bir oyun yüzeyinin yumuşaklık özelliği, yüzeye belli bir ağırlığı düşürerek belirlenir.

Daha yumuşak yüzeylerin yalnızca sakatlanmaların sayısının azalmasında önemli bir rol oynar.

Her spor için saha özeldir. Sporcu için gerekli olan sahanın hazırlanması oldukça önemli bir faktördür. Spor sahaları yabancı cisimlerden temizlenmeli ve yapılan spora uygun olarak düzenlenmelidir. Ayrıca sporcunun görme keskinliğini bozmayacak şekilde doğru ve yeterli bir aydınlatma yapılmalıdır.

B. SPOR MALZEMELERİ

1. Spor Ayakkabıları

Bir uygun spor ayakkabısının seçimi yarış ve antrenmanlara katılımı kolaylaştıracak, dolayısıyla akut ve kronik yaralanmaların büyük ölçüde azalmasına yardımcı olacaktır.

Spor ayakkabılarının 4 önemli görünümü bulunmaktadır.



- a) Yumuşaklıkları (Esname)
- b) Orta duruş sırasında destekleri
- c) Topuk vuruş fazında yardımları
- d) Sürtünme özellikleri²¹.



²¹ Nevin Ergun-Gül Baltacı, *Spor Yaralanmalarında Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Prensipleri*, Ankara, 1997, s.149-150.

2. Spor Giysileri

Birçok spor ve oyunlarda koruyucu giyim ve alet kullanılmaktadır. Bu oyunun yapısı için gerekli olmaktadır.

Örneğin; Basketbol-Hentbol-Kayak-Eskrim vs.

- Vücudun şartlarına göre kullanılan kısmına uygulandığında tam veya sağlam bir koruyuculuk sağlamalıdır.
- Kullanılan malzeme kolay temizlenebilmeli ve özelliklerini koruyabilmesi.
- Sporcunun rahatlıkla hareket edebilecek giysi olmalı.
- Şekli ve yapılışı kendisini ve karşısındakini rahatsız edecek şekilde olmamalı²².

C. SPORLAR VE SPOR YARALANMALARI

1. Sporların Sınıflandırılması

2. Neden Olan Faktörlere Göre Yaralanmaların Sınıflandırılması

A-Yumuşak Doku Yaralanmaları

- Kas yaralanmaları
- Tendon yaralanmaları
- Lıgament yaralanmaları (Üçüncü derece yumuşak doku yaralanmaları)
- Sinovial yaralanmalar (Küçük farkedilen tendol üzerinde bulunur)

B-Kemik Doku yaralanmaları

C-Eklem Yaralanmaları

D-Damar yaralanmaları

E-Sinir yaralanmaları

F-Cilt yaralanmaları

3-Yumuşak Dokunun İyileşmesi

²² Zafer Haşcelik, *Spor Sakatlıkları Nasıl Engellenir*, Ankara, 1990, s.11-12.

1- Sporların Sınıflandırılması

a-Temas Sporlar

<u>Temas/Çarpışma</u>	<u>Sınırlı Temas/Çarpışma</u>
Boks	Basketbol
Futbol	Atletizm
Güreş	Jimnastik
	Kayak-Cross
	Hentbol
	Voleybol

b-Temas Sporu Olmayanlar

<u>(Ağır Şiddetli)</u>	<u>(Orta Şiddetli)</u>	<u>(Şiddetli Olmayanlar)</u>
Atletizm	Masa Tenisi	Okçuluk
a-Disk atma	Bantminton	Atıcılık
b-Gülle atma		Golf
c-Cirit atma		
Koşu		
Ağırlık kaldırma		
Halter		
Tenis		
Yüzme		

2-Neden Olan Faktörlere Göre Yaralanmaların Sınıflandırılması

a-Sportif yarışmalara bağlı olarak ve sonucunda meydana gelen yaralanmalar.

- 1-Ani zorlanmadan
- 2-Aşırı kullanım

3-Sporcunun kendinde oluşan streslere bağı (intrinsik)²³

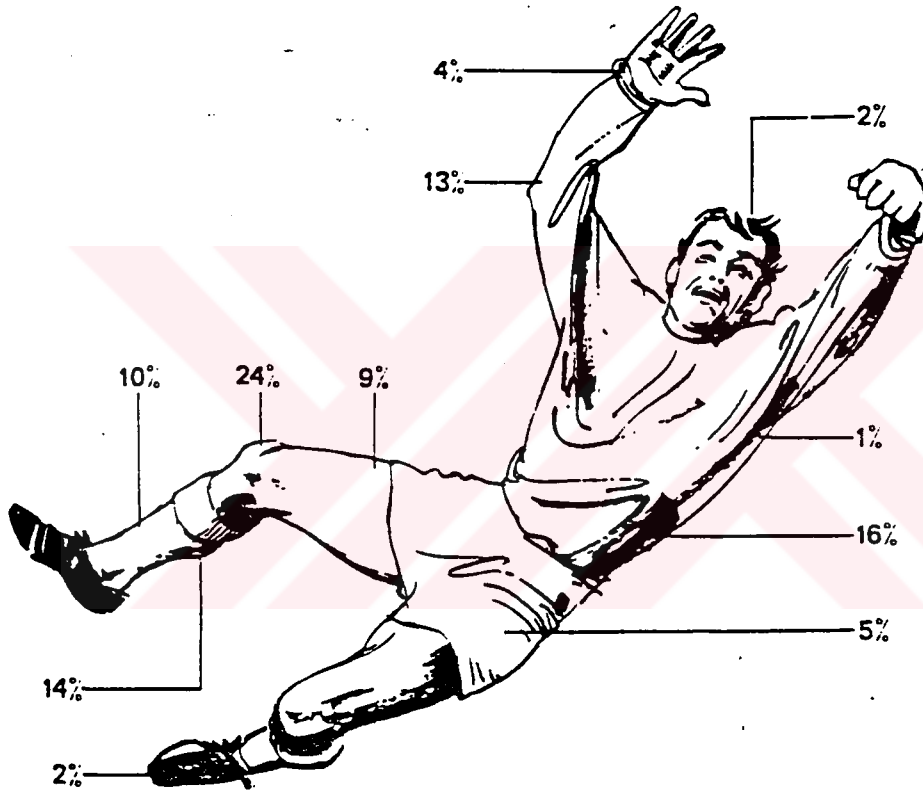
b-Sonuca Bağı Olmayanlar

Yaralanmanın şiddeti ve ciddiyeti birçok faktöre bağı olarak belirlenir.

1-Yaş ve Cins

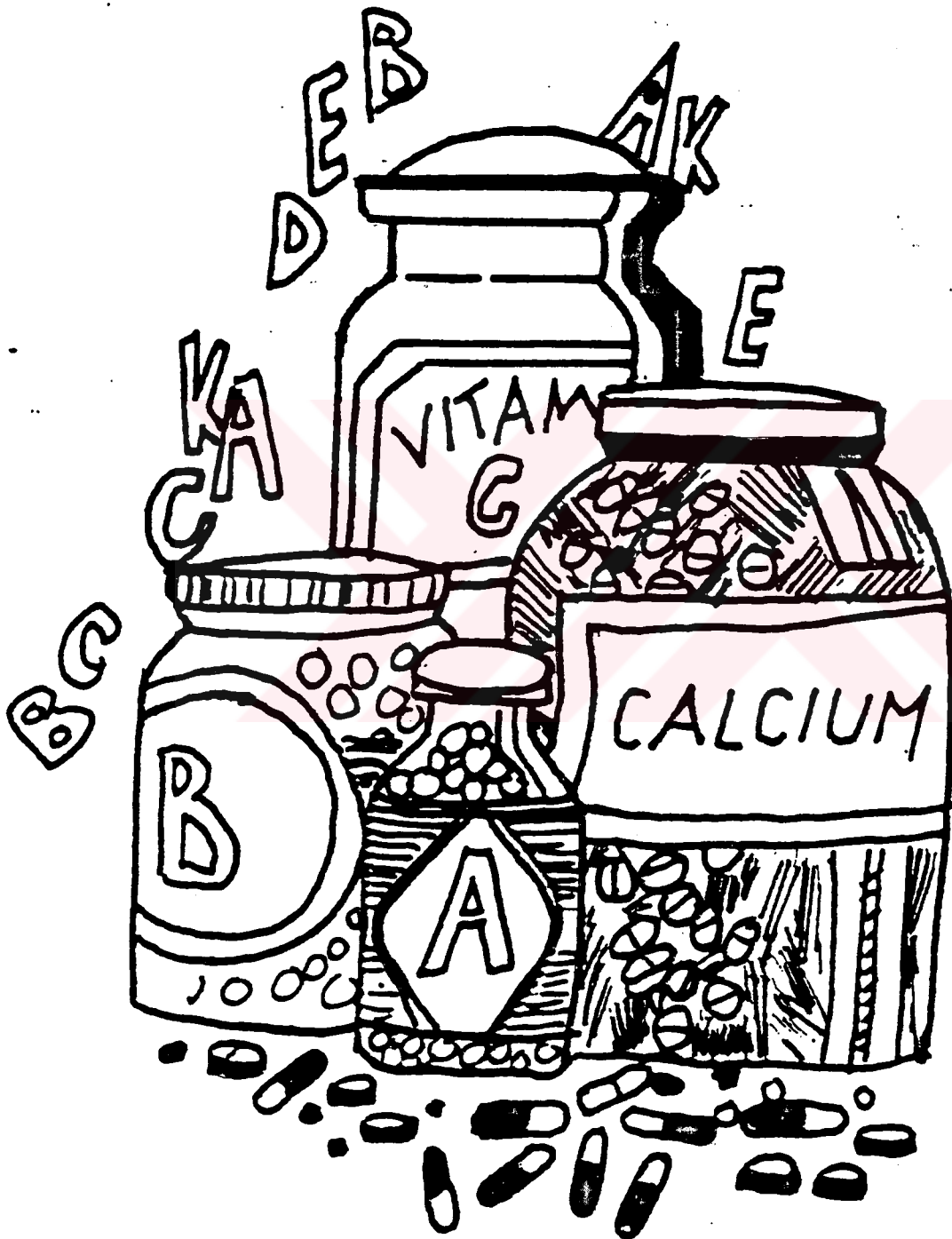
2-Genel Beslenme Durumu

3-Spora Olan Yapısal Uygunluğu



Şekil IV.1. Tüm Spor Yaralanmalarının Vücut Yapısındaki Dağılımı

²³ N.Ergun-G.Baltacı, *Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Prensipleri*, s.157-158.



VI. BÖLÜM

SPOR VE BESLENME

A. TEMEL BESLENME İLKELERİ

Beslenmenin Tanımı ve Önemi

Bilimsel anlamda beslenme demek “Yeterli ve dengeli beslenme” cümlesiyle açıklanır.

Yeterli ve dengeli beslenmenin temel ilkeleri ise şöyle özetlenebilir: Kişinin yaşına, cinsiyetine, çalışma ve özel durumuna göre ihtiyacı olan enerjiyi ve hertür besin ögesini yeterli miktarda sağlayabilmek, malİYeti yüksek olmamak, kişinin alışkanlıklarına ters düşmemek, besinlerin değerini yitirmeden, sağlığa zararlı duruma gelmeden hazırlayıp pişirmek, vücutta en elverişli şekilde kullanılabilmesi için 3,5 öğünde dengeli tüketmektir. Besin öğeleri vücuda ihtiyacın altında alınırsa “Yetersiz Beslenme” durumu oluşur.

Yetersiz ve dengesiz beslenme durumlarında vücutun büyüme, gelişme ve normal çalışmasında aksaklıklar olacağından “Yeterli ve Dengeli Beslenme” sağlığın temelidir denilebilir. Yetersiz ve dengesiz beslenme vücut direncini azalttığından hastalıklara yakalanma ihtimali artmakta, büyüme ve gelişmede yavaşlama, okul ve spor başarısı ile iş verimi azalmaktadır²⁴.

Yeterli ve Dengeli Beslenmek İçin Gerekli Olan Besin Öğeleri ve Vücut Çalışmasındaki Etkinlikleri ve Sportif Beslenmedeki Önemi

Karbonhidratlar

(1 gramı 4 kalori verir. Ekonimiktirler. Çabuk ve fazla oksijen gerektirmeyen enerji kaynağıdır.)

Proteinler

(1 gramı 4 kalori verir. Doku onarımı, yapımı, enzim ve hormonların yapısını oluşturur)

²⁴ Gülgün K.Ersoy, *Spor ve Beslenme*, Ankara, 1986, s.14-15.

Yağlar

(1 gramı 9 kalori verir. Organizmanın büyük enerji deposu ve yağda eriyen vitaminlerin taşıyıcısıdır²⁵)

Vitaminler, Mineraller, Su

(Enerji veren besin öğelerinin vücutta kullanımını ve taşınmasını sağlar).

Karbonhidratlar

Karbonhidratlardan zengin bir beslenme programı izleyenler, normal ya da yağ ve proteinden zengin diyet alanlara oranla uzun süreli çalışabilmektedirler.

Karbonhidratlar enerji olarak kullanırken daha az oksijen harcamasına neden olurlar.

Karbonhidratlar Fazla Alınırsa Ne Olur?

Karbonhidratlar, ihtiyaçtan fazla alınırsa vücutta yağa dönüşerek depo edilirler.

Karbonhidratlar

Bezelye

Makarna

Pirinç

Bulgur

Mısır

Buğday unu

Proteinler Nedir

Hücrelerin yapı taşı olan proteinler, amino asitlerin biraraya gelmesinden oluşmuşlardır.

Proteinler Fazla Alınırsa Ne Olur

- a) Vücutta yağa dönüşür
- b) Kolesterol oluşur.
- c) Su kaybına yol açar.

²⁵ H.Sündüs Paker, *Sporda Beslenme*, Ankara, 1989.

Proteinler

Hayvansal Proteinler

Et, balık, tavuk, süt

Yumurta, peynir.

Bitkisel Proteinler

Mercimek, Nohut, Kuru Fasulye,

Tahıllar ve sebzeler²⁶

Yağlar

Yağlar, iyi bir enerji kaynağıdır. Vücut ısısının korunmasında ve ayarlanmasında etkilidir.

Vitaminler, Mineraller, Su

Normal yaşamın sürdürülmesi için gerekli olan yiyecekler içerisinde doğal olarak bulunan organik öğelerdir.

- 1- Enerji oluşumunda
- 2- Sinir ve sindirim sisteminin normal çalışmasında,
- 3- Kas kasılmasında önemli görevler üstlenir

VİTAMİN	BULUNDUĞU YİYECEKLER	FONKSİYONLARI
B1,B2	Karaciğer, fındık, Patates tahıl Ürünleri, süt, et, yumurta, yeşil Sebze	Metabolizmanın düz- lenmesinde rol oynar
K	Lahana, karnabahar, yeşil seb- zeler	Kan pıhtılaşması ola- yında önemli rol oynar
D	Süt, yumurta, buğday	Kemik gelişmesini sağlar.
A	Kaysı, kavun, lahana, karaciğer	Görme fonksiyonunu sağlar.

Mineraller

Vücutta demirin noksanlığı kansızlık oluşturur.

²⁶ G.Raziye Tiryaki, *Enerji Sistemleri Antrenman Metodları ve Sporcu Beslenmesi*, Ankara, 1993, s.25.

Vücutun Su Dengesi

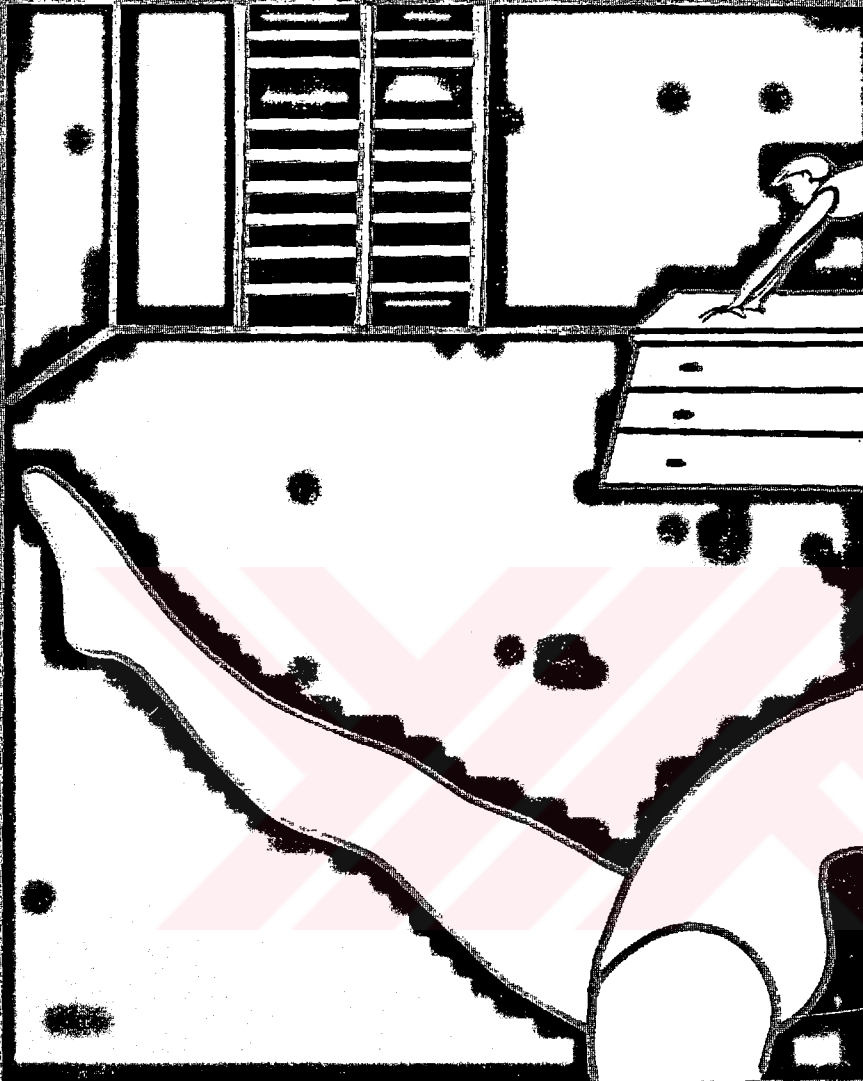
- a) İyi bir taşıyıcı, metabolizmada yardımcı
- b) Isı düzenleyicisi
- c) Su bir araçtır²⁷.

Vücuttan Su Kaybının Etkileri

Susuzluk, Baş Ağrısı, Kramplar, İştahsızlık, Kan Volumünün değişmesi, Dilin şişmesi, Sabırsızlık, Konuşma zorluğu, Duyma zorluğu, Yorgunluk, Hatırlamada güçlük, Ateş.

²⁷ G.R.Tiryaki, *Sporcu Beslenmesi*, s.29-34.

Gymnastique



VII.BÖLÜM

TEMEL BEDEN EĞİTİMİ VE JİMNASTİK

A. TEMEL BEDEN EĞİTİMİ

1. Düzen Alıştırmaları

Sınıf veya konu dikkate alınmaksızın bir Beden Eğitimi dersinde düzen alıştırmalarına mutlaka yer verilmelidir. Faydalarını aşağıda sıralayabiliriz.

- a) Isınma devresinde yapılan düzenli yürüyüş ve koşular yoluyla derse daha iyi uyum sağlanır.
- b) Çeşitli şekillerde yaptırılan sıralanmalar, dizilmeler dersin daha iyi işlenmesini sağlar.
- c) Uygun adım ve merasim adımı yürüyüşlerinin daha önceki çalışmalarda öğretilmesi, geliştirilmesi, resmi bayramlarımıza iştirak eden öğrencilerin iyi yürümesini sağlar.
- d) Derlerde sıralanma, dizilmenin kolayca sağlanması, öğrencilere her derste ikaz edilmemesini ve zamandan tasarruf edilir.
- e) İyi öğretilmiş tanımlar, komutlar yoluyla tüm grupları disiplin içinde kontrol edilir.

2.Komutlar

Yüksek sesle ve anlaşılır bir şekilde verilmelidir. Komut kesin bir emir sayılır. Grubun buna uyması mecburidir. Öğretmen komut verirken ses tonunu gruba göre ayarlamalıdır.

Komut

- a) Bildirim komutu
 - b) Yaptırım komutu diye iki bölümden oluşur.
- a) **Bildirim Komutu:** ön hazırlık için verilir ve alınacak düzeni bildirir. “Geriye Dön” gibi.
 - b) **Yaptırım Komutu:** Esas duruşta (Hazır ol vaziyetinde) verilen bölümü oluşturur. Öğretmen bildirim ve yaptırım komutları arasında küçük bir duraklama yapmalıdır. “Geriye Dön” komutunda dön, başka bir örnekte “koşar adım marş” birer yaptırım komutudur.

3. Duruşlar

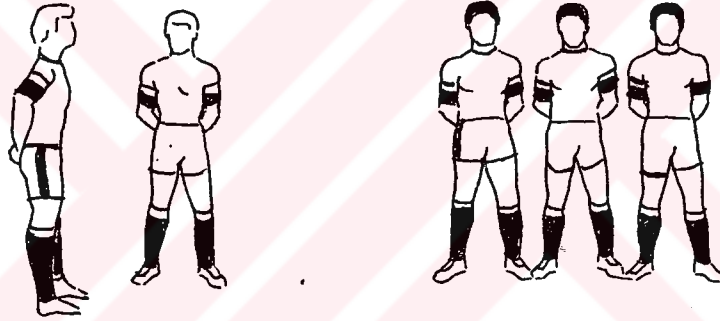
a) Rahat Duruş

b) Hazır Ol (Esas) duruş diye iki bölümden oluşur.

a) **Rahat duruş:** Bahçede, salonda toplu olarak konu anlatılırken, düzeltmeler yapılırken, öğrenciler bu duruşta bekletilir.

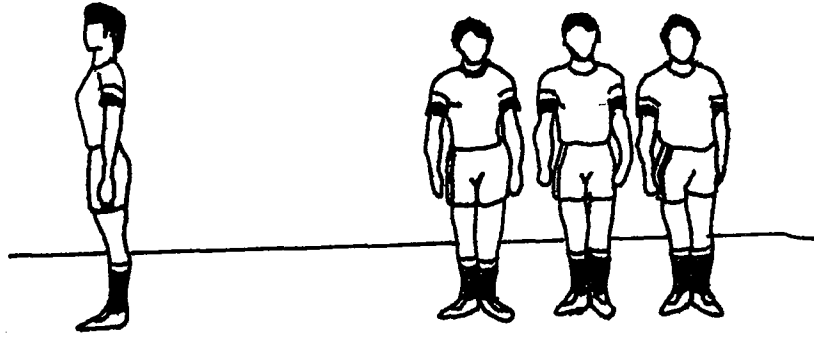
Rahat komutu ile birlikte sol bacak 30 cm. kadar sol yana açılırken ağırlık iki eşit halde iki bacakta olur. Aynı anda kollar arkaya alınır, bel çukurunda sol bilek, sağ el ile kavranır. Baş dik, göğüs önde ve karşı bir noktaya bakılır.

Kız öğrencilerde ise, ağırlık sağ bacağına aktarılır ve sol bacak hafifçe öne doğru bükülür. Sol ayak topuğu yerden kaldırılır. Kollar arkada ve aynen erkeklerde olduğu gibi kavranır.



b) **Hazırol (Esas Duruş)** Rahat duruştan sonra verilen komuttur. Grubu, koşturmak, yürütmek, döndermek vs. için verilir.

Sol bacak biraz sertçe sağ bacağın yanına çekilir. Ayaklar bitişik ve paraleldir. Baş dik ve göğüs öndedir. Omuzlar kaldırılmadan arkaya alınır ve kollar ise yana çekilir. Parmaklar kapalı ve el üst bacağına bitişiktir. Kız öğrenciler aynı hareketi sağ bacak üzerinde yükselerek daha yumuşak olarak yaparlar²⁸.



²⁸ Kubilay Ercenk, *Temel Beden Eğitimi ve Orta Öğretimde Cimnastiğin Kullanımı*, Ankara, 1978, s.25-27.

Yürüyüş ve Koşular

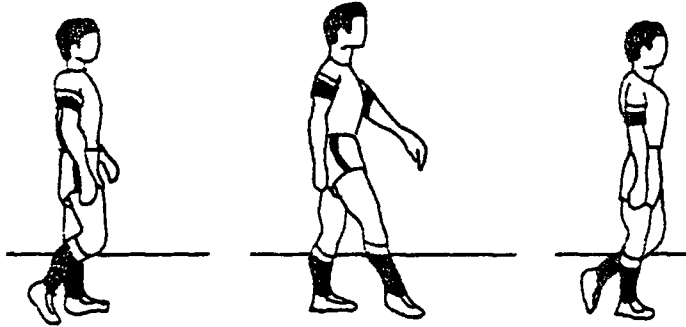
Spor derslerinde ısınma muhakkak yürüyüş ve koşularla başlanmalıdır

Yürüyüşler

- Adi adım yürüyüşü: Koşulardan sonra uygun adım yürüyüşüne geçmek için “adi adım marş” komutu verilir. Adım birliği ve kolların sallanması önemli değildir.
- Uygun adım yürüyüşü: esas duruşa geçildikten sonra “Uygun adım marş” komutu verilir. Dizler hafif karna çekilerek 60-70 cm. uzunluğunda adımlar atılır. Gövde dik, baş karşıya bakar ve kollar omuz hizasına kadar sallanır. Avuç içi hafif kapalı ve aşağıya bakacak şekildedir.

Kız öğrencilerde ise parmaklar açık, kolları omuz hizasına kaldırmadan önce, ayak uçları yere basacak şekilde yürürler.

- Merasim Yürüyüşü: Bu yürüyüş resmi bayramlarda merasimi kabul eden kişilerin önünden geçerken uygulanan yürüyüş şeklidir. Sağ başta bulunanlar ileriye bakarlar ve diğerleri ise sağa dönerek bakarlar.
- Yerinde sayarak yürüyüş: “Yerinde say marş” komutu ile başlar. Adım birliği içinde kollar hafif sallınırken ayaklar yerden 10 cm. kadar kaldırılır ve dizlerbükülerek karına doğru çekilir ve yerinde yürüyüşe başlanır.
- Koşu: Koşu sırasında adım birliği en önemli noktadır. Kollar dirseklerden bükülür.



4. Durma Dönüş ve Çarklar

a-Durmalar

Yürüyüş ve koşudan sonra sınıfı durdurmak için komutla yapılan durmalar;

- a) Yürürken Durma: Öğrenciler yürürken sol ayakta (kıta) sağ ayakta (dur) komutu verilir. Sol bacakla bir adım daha alınır ve sağ bacak yanına çekilerek durulur.
- b) Koşarken durma: Bu da yürürken duruşta olduğu gibi (kıt'a dur) komutu ile grup durdurulur²⁹.

b- Dönüşler

Dönüşler üç şekilde uygulanır;

- a) Yerinde dönüşler: Grup esas duruşta iken sağa, sola veya geriye dön komutları ile yapılır.

Kollar yanda esas duruştaki şeklini korur ve hareket etmez.

Sağa dönüş sağ ayak topuğu ve sol ayak ucu sola dönüş sol ayak topuğu sağ ayak ucu üzerinde 90 derece yapılan dönüşlerdir.

Geriye dönüş ise, soldan dönüşten sonra arka taraftaki bacak biraz sertçe öndekinin yanına çekilir.

- b) Yürürken dönüşler= Bildirim komutu (sağa-sola-geriye) sol ayakta yaptırım komutu olan “dön sağ ayak yere basarken verilir ve kollar bacaklara yapıştırılır. Sol-sağ-sol-sağ olacak şekilde 4 sayı sayılır 5’inci sayı ile birlikte sol bacakla yürüyüşe devam edilir.
- c) Koşarken dönüşler: Bu da aynı yürürken yapılan dönüş şeklidir.

5. Sıralanma ve Dizilmeler

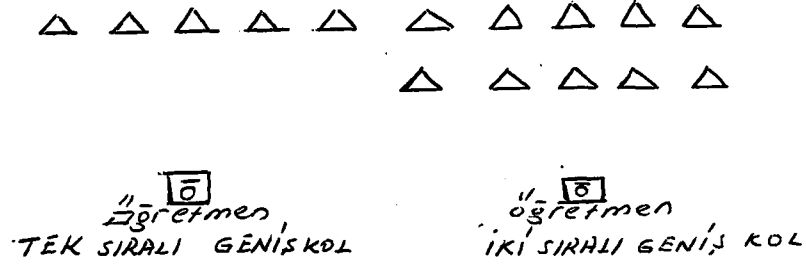
Dersin belli bir düzen, disiplin içinde işlenmesi, öğretmenin sınıfı, grubu kontrol altında tutması bu tip çalışmalarla yapılır.

²⁹ Ergün Şengül, *Serbest Jimnastik*, Ankara, 1984, s.20-21.

Sıralanmalar

- a) Geniş kolda (saftan sıralanma: Selamlaşma esnasında, yürüyüş ve koşudan sonra grubun aldığı sıralanma şeklidir.

Örnek=

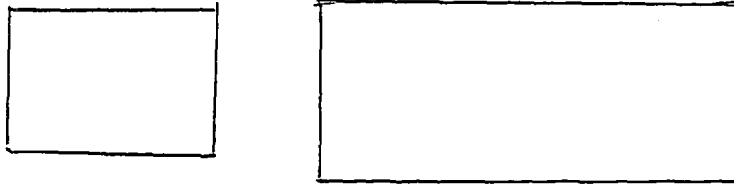


Böylelikle öğretmen öğrencilerini karşısına alarak istediği konuşmayı, bitirmeyi yapar.

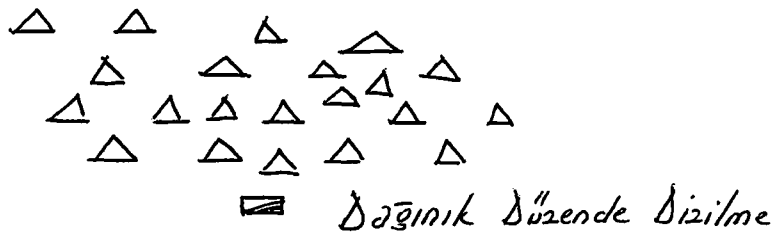
- b) Derin kolda sıralanma: Yürüyüş veya koşu sırasında öğrencilerin arka arkaya durduğu almış oldukları pozisyon uzun boylular önde olacaktır.

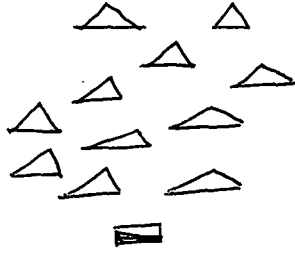


Öğrenciler çalışmaya başlayacakları zaman, belli bir düzenleri olmalıdır. Bu ders alanının yapılacağı yere bağlıdır.

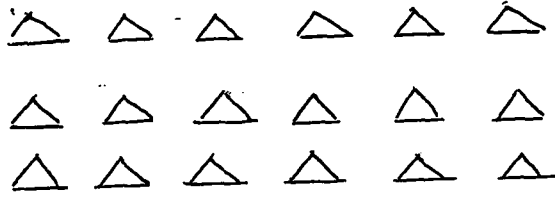


- a) Dağınık düzende dizilme: Birbirlerine engel olmayacak şekilde karışık dururlar.





b) Geniş ve derin kolda düzenli dizilme: Bu çok kalabalık gruplara uygulanır. Yandan ve önden hizaya bakarak eşit aralıklarla dizilirler.

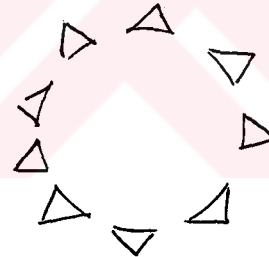


GENİŞ KOL. DÜZENLİ-DERİN DİZ.

c) Çemberde dizilme

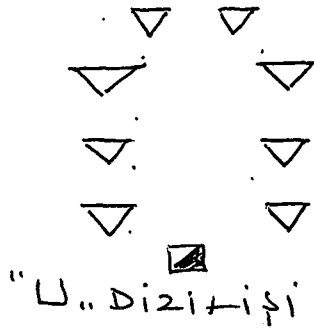


YÜZLER İÇE DÖNÜK.

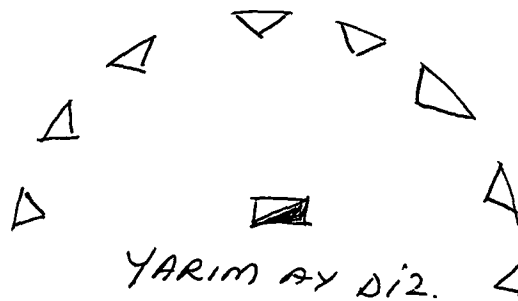


Çemberde YÜZLER DIŞA DÖNÜK.

d) "U" dizilişi: Öğretmenin ve öğrencinin birbirlerini iyi gördüğü dizilme şeklidir.

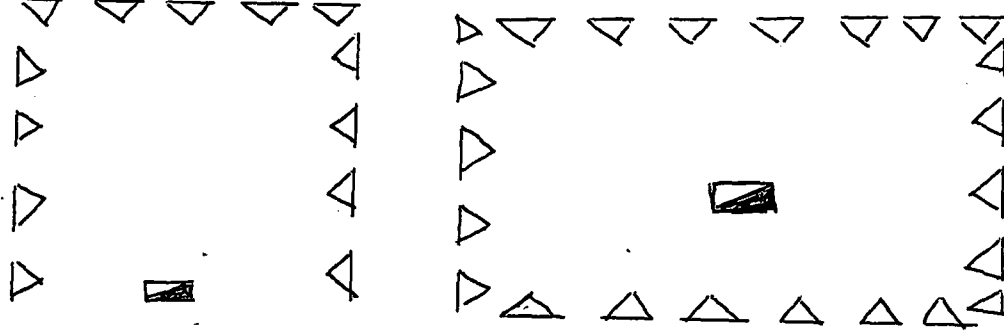


"U" DİZİLİŞİ



YARIM AY DİZ.

- e) Kare ve dikdörtgen dizilme: Ders alanının şekline göre diziliş yapmak lazımdır.



Tüm yukarıdaki dizilişler yapılırken;

- 1- Öğrencileri monotonluktan kurtarmak.
- 2- Bu dizilişlerin hepsinde ortak nokta kolların yana açılarak veya uzatılarak eşit aralıklar alınmasıdır³⁰.

Cimnastik

Cimnastik, güç, hız ve estetik unsurlarını taşıyan, hazırlanmış hareket ve duruşların akıcı ve göze düzgün görünen bağlantılarla oluştuğu bir bütünlüktür.

Yukarıda saydığımız üç unsur her sporcuda bulunması gereken özelliklerdir. Çünkü bu öğeler birbirlerini tamamlarlar.

”Temel Beden Eğitimi” bu üç öğenin sporcuya kazandırdığı tümünü kapsar. Bu çalışmalar mümkün olduğu kadar küçük yaşlarda başlatılmalıdır.

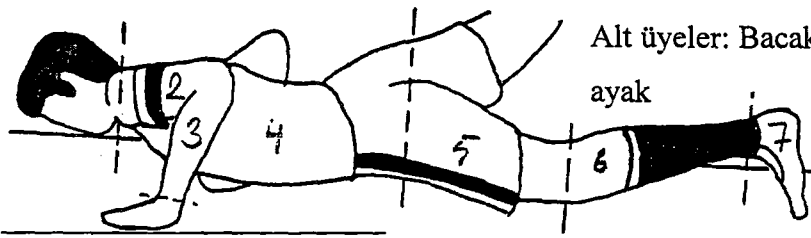
Beden Bölümleri, Pozisyonları ve Hareketlerin İsimlendirilmesi.

Baş: Kafatası-Yüz-Boyun

Gövde: omuzlar, göğüs, karın, kalça, sırt

Üst üyeler: Kollar (üst kol-ön kol-el)

Alt üyeler: Bacaklar (Üst bacak, alt bacak, ayak)

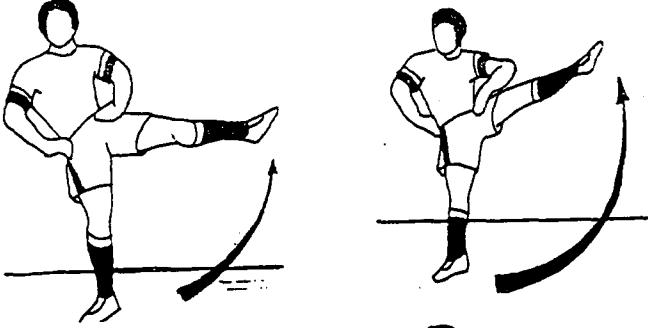


³⁰ E.Şengül, *Serbest Jimnastik*, s.22-25.

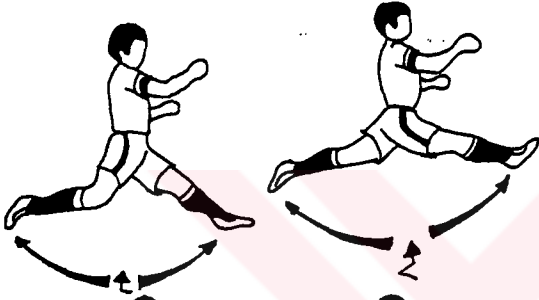
Seçim ve Yetenek Testi

Öğrencilerimizi tesbit ederken göz önünde bulunduracağımız önemli noktalar: Ruhsal ve bedensel niteliklerdir³¹.

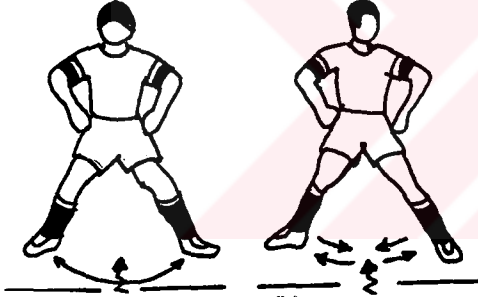
Bacaklarla İlgili Temel Çalışmalar



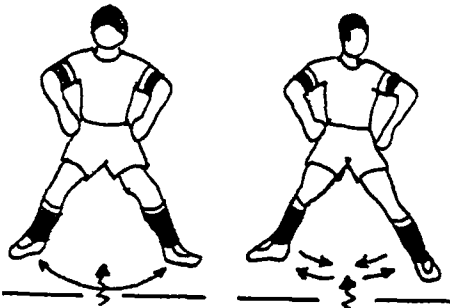
1- Bacak yandan yukarıya kaldırılır. Ayak gergin olması lazımdır. İlk önceleri basitten zora doğru yüklenme olacak ve gövde dik olacaktır.



2- Bacaklar önce ve geriye savrulur ve savrulan ayak gergin olmalı arka bacak ise gevşek olur.



3- Vücudumuzu yukarıya doğru zıplatırken bacaklarımızı yanlara doğru gergin olarak açılır ve ayak uçlarının üzerine düşülür.



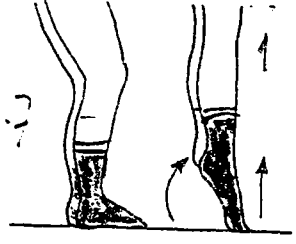
4- Yukarıya zıplarken ayakların biri öne diğeri arkaya doğru gergin bir şekilde gider yere basarken yine iki ayağın uçlarına basılır



5- Yukarıya zıplarken ayaklardan herhangi biri diğeri ayağın ön kısmına çapraz olarak savrulur. Kolların durumu ise çaprazdır.

³¹ K.Ercenk, *Cimnastiğin Kullanımı*, s.11.

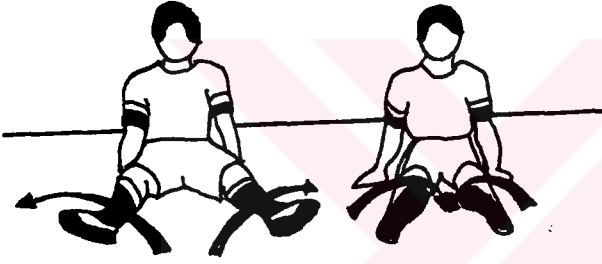
6. Ayak Bilekleri İle İlgili Alıştırılmalar



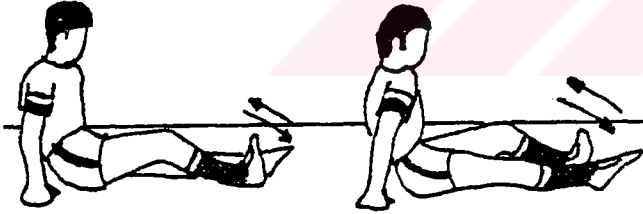
1- Eller belde, ayaklar gerili ve parmak uçları üzerinde yükselip yavaş yavaş inilir.



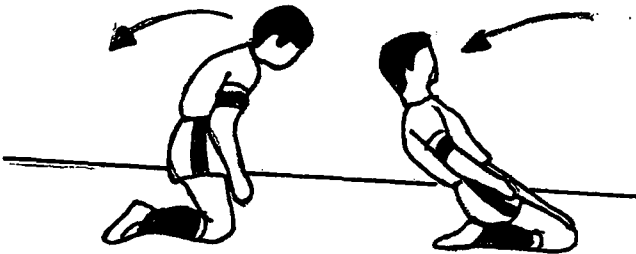
2- Yine eller belde, ayaklar gergin bir vaziyette zıplama düşerken parmak uçları üzerine düşülecek.



3- Yere oturulur, eller kalçanın yanında yere basmaktadır. Ayak uçları karşıya bakacak şekilde gergin ve sağa-sola çevrilir.



4- Yine oturak şeklinde eller yanda olur. Ayak bilekleri gerilir ve bükülür.



5- Kalça topuklar üzerinde oturulur. Öne doğru yaylanılır ve sonra geriye topuklar üzerine oturularak geriye yaylanır³².

³² K.Ercenk, *Cimnastiğin Kullanımı*, s.29-30.

1. Yer Hareketleri

İlköğretim okullarında kullanılan yer hareketlerinden bazılarını görmeden önce, “Beceri” ne demektir? Bu kavramı biraz açıklayalım:

Bir işi daha az zamanda, daha az güç kullanarak yapmaktır.

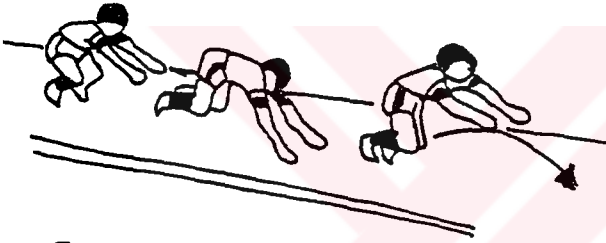
Bir işin “Beceriksizce” diye nitelendirilmesi, harcanan enerjinin, gereksiz kas grupları tarafından fazla kuvvet harcanmasındandır. Bu durum da yorgunluk belirir ve iş gücü azalır.

Sporda şampiyon olan sporcuları gözlediğimizde karşımıza şöyle bir tablo çıkar. Tümünde görünüş, seyredene, hareketin zorlanmadan, kolaylıkla hatta haz duyularak yapıldığı görülür.

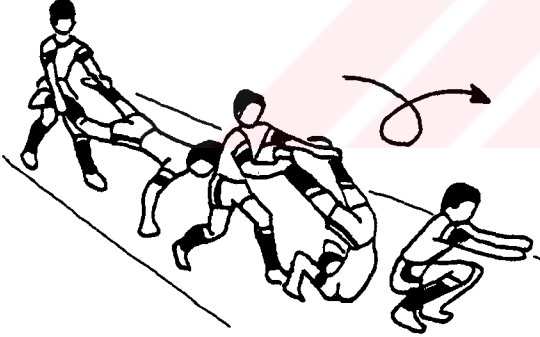
Yer Taklaları

a- Öne Takla

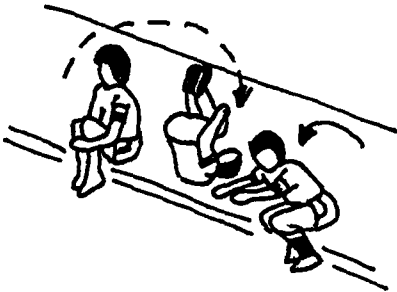
Araç gereç, jimnastik minderi, sağlık topu.



- 1- Minder üzerinde tavşan sıçraması, ayaklardan ellere doğru yapılan sıçramada ellere gelindiğinde dizler bükülerek ellere yakın çekilir



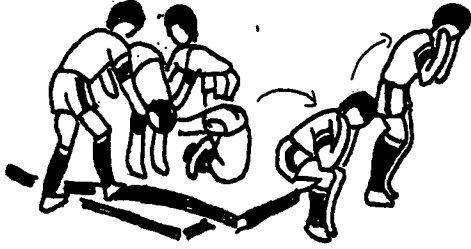
- 2- El arabası durumunda baş içeriye alınarak kollar bükülür ve enseye gelinir. Sırtta yumuşak bir yuvarlanma ile bacaklar bükülür ve ayağa gelinir.



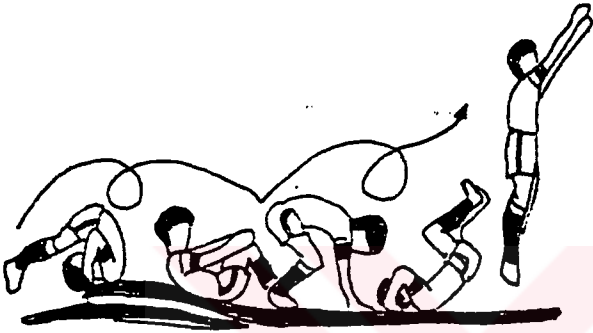
- 3- 10-15 cm. yüksekliğindeki minder kenarında oturularak geriye doğru yuvarlanılır, öne doğru gelişte bacaklar bükülerek yere doğru çekilir ve yükseklik farkından istifade edilerek ayağa kalkılır³³.

³³ K.Ercenk, *Cimnastiğin Kullanımı*, s.71-72.

Geliştirme Yöntemleri



1- Sıçrama tahtası üzerine konulmuş minder sisteminde, eller mindere yerleştirilir, bacak ileriye doğru itilirken ense eller arasına gelir, yumuşak bir yuvarlanma ile, eğitmeden faydalanarak süratle takla yapılmış olur.



2- Aynı süratle, aynı sistemle ikinci taklayı rahatça atabilir ve taklanın bitiminde kollar yukarıya doğru savrularak sıçrama yapılır.



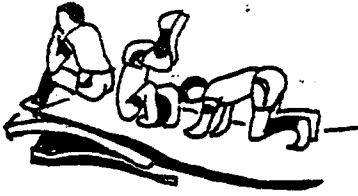
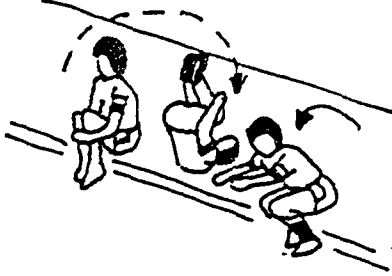
3- Yukarıdaki hareketten sonra minder ve sağlık topu sisteminde takladan sonra top üzerinden sıçramalar yapılarak hareketlere devam edilir.

b- Geriye Takla

Teknik: Çömelik duruştan başlanır. Çene, göğüs, gövde bacaklara iyice yaklaştırılır. Yuvarlanma bu pozisyondan, ayak uçlarından tabanlara doğru başlatılır ve kalça, topuklara en yakın yere konur.

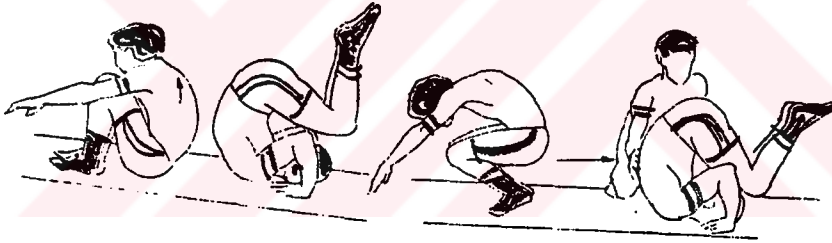
El ayakları, ense çizgisinin yere teması ile beraber mindere yerleştirilir. Vücut ağırlığı baş üzerine yüklendiği anda, eller bu yükü büyük ölçüde hafifleterek yeri iterler ve başı yerden kurtarırlar. Kolları itmeye devam ederek gövdenin balama durumuna gelir.

Öğretim Egzersizleri

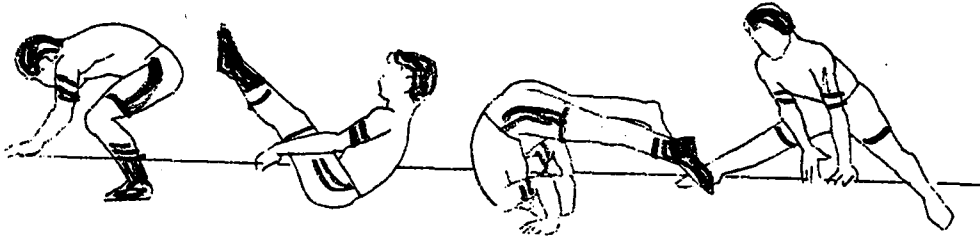


- Minder kenarına oturularak beşik sallantısı, geriye gelişte ayakları toplayarak ayağa kalkılır.
- Geriye doğru yuvarlanma yapılır, önce dizlere sonra tabanlara düşülür.
- Eğilimli minderin yüksek tarafına oturulur ve geriye doğru yuvarlanılır.
- Ayaktan girilen ters taklada iki yardımcı omuzlardan ve belden yardım ederek hareketi tamamlatılır³⁴.

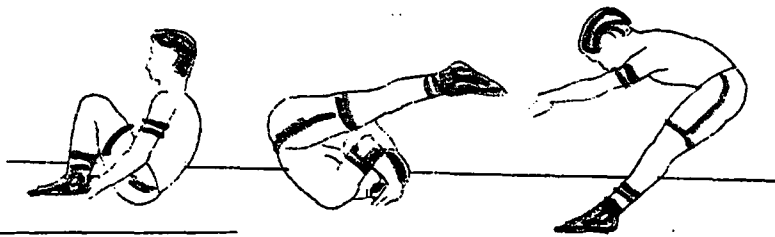
Eğimi azaltılır ve sonra kaldırılarak öğrenciye, yuvarlanmayı tamamaması için sırtından yardım edilir.

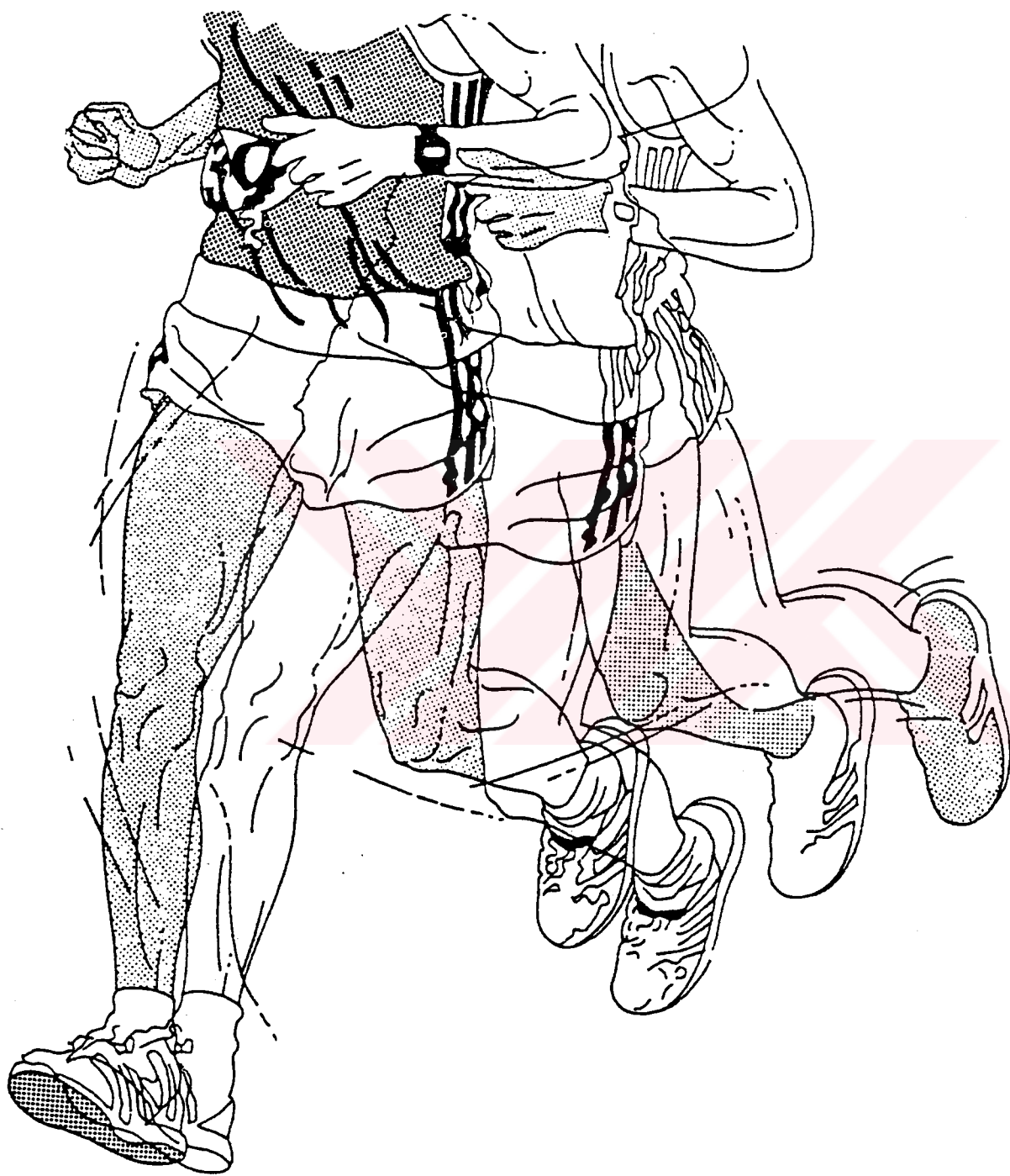


— Geriye takladan açık bacak bitiriş.



— Geriye takladan kapalı bacak bitiriş.





VIII. BÖLÜM

1. Atletizm Tanımı ve Sınıflandırılması

Atletizm

Spor dalları içinde bütün spor dallarının ana spor dalı olarak kabul edilir. İnsan organizmasını en iyi şekilde geliştirir. Vücut eğitiminde amaca uygun seçilen ve bütün yaş kategorilerinde uygulanabilen bu hareketler, vücut fonksiyonlarının normal düzeye gelmesini sağlamaktadır.

Atletizm, dolaşım ve sinir sisteminin elverişli gelişmesi ile motorik özelliklerinden kuvvet, sür'at dayanıklılık, hareketlilik ve beceri, gücün geliştirmesine ve daha mükemmel hale gelmesine yardımcı olmaktadır. Atletizm de uygulanan bu hareket şekillerinin doğru öğrenilmesi temel formların tesbitine ve hareketsel becerilerin dışarıya çıkmasına da yardımcı olmaktadır.

Atletizm dalları ve yarışmalarının, zihinsel gelişmede yardımcı olduğunu yapılan araştırmalar ortaya koymuştur. Ayrıca irade ve karakter eğitiminin en önemli vasıtalarıdır. Bunlardan başka cesaret, azim, sebat etme, plânlı olma, disiplin, doğruluk, yardım etme gibi özellikler sportif uğraşlar içinde kazanılır.

İşte bu çok yönlü özelliklerinden dolayı atletizm, spor dalları içinde ve toplumun eğitiminde temel spor dalı olarak kabul edilir, edilmektedir.

Atletizmin Dallara Göre Sınıflandırılması

- 1- Koşular
- 2- Atlamalar
- 3- Atmalar
- 4- Sportif yürüyüş
- 5- Çoklu yarışmalar

Şimdi bunları sırasıyla kısaca açıklayalım:

2. Koşular

Koşular kendi arasında iki bölüme ayrılır

A-Kır Koşuları

-Yol koşuları, 800-1500 m. 3-4-5, 7,5-15-25 km.

-Kros koşuları: 800 m. İle 12 km. arasında,

-Halk koşuları: Değişik mesafelerde

-Maraton (42, 195 m.)

B-Pist Koşuları

1-Düz Koşular

a) Kısa mesafe koşuları, 60-75-100-200-400 m.

b) Orta mesafe koşuları: 800-1500 m.

c) Uzun mesafe koşuları: 3000-5000-10000 m.

2- Engelli koşular: 60-100-110-200-300-400-1500-2000-3000 m. Engelli.

3- Bayrak koşuları 4x100 4x400

Koşuları böyle bölümlere ayırdıktan sonra pist koşularının çalışması ve bazı özelliklerini anlatalım.

A. KISA MESAFE KOŞULARI

Kısa mesafe koşuları okul yarışmalarının en önemli bir bölümünü teşkil eder.

1. Sür'at Gelişimini Etkileyen Faktörler

Sprint koşularında başarıya en büyük etki eden en önemli faktör şüphesiz çabukluk faktörüdür.

Çünkü kaslar, kuvvetli olduğu sürece kasılır ve uzar dolayısıyla iş yapılır. Diğer bir faktör ise adımların çok çabuk alınmasıdır. Bu da sinir sistemi ile tayin edilir.

Beyin, sinir sistemi vasıtasıyla kaslara gerekli uyarıyı yaptığında kaslar kasılır ve gerilir. Verilen uyarı ve kasılma olayı ne kadar erken gerçekleşirse, adım alma işi de o kadar çabuk olmaktadır.

Özellikle gelişim halinde olan çocukların organizmasında antrenman ve çalışmalar son derece büyük önem taşımaktadır.

2. Adım Uzunluğu

Koşu esnasında bir ayağın yeri terk etmesinden sonra, diğer bir ayağın basması sırasında alınan mesafedir.

3. Adım Frekansı

Adımların tekrarlanması süresi olarak tanımlanabilir.

B. KISA MESAFE KOŞULARINDA TEKNİK VE TAKTİK

1. Kısa Mesafe Koşu Tekniği

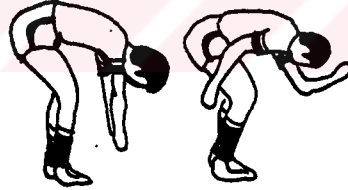
Okula yeni başlayan her çocuk yazı yazmayı aynı metod ve kurallar içinde kendi yetenek ve becerisine göre öğrenirse koşu tekniği içinde aynı olay geçerlidir. Öğretmen çocuklara belirli ve geçerli olan teknik ve hareketleri en doğru ve uygun şekilde göstermelidir.

2. Kısa Mesafe Koşularında Gövde Şekli

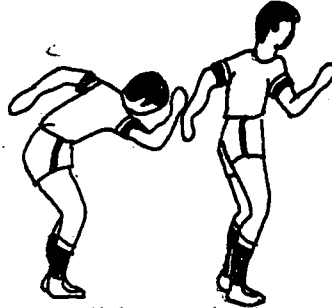
Çocuklar ve gençlerde koşu esnasında gövdenin hafif öne doğru eğik tutulması öne hareketi kolaylaştırır. Koşu esnasında sür'at arttıkça gövdenin öne eğiklik derecesi de orantılı olarak artar. Dolayısıyla gövdeden, özellikle kalçadan bacakların itiş gücünde kuvvetli olur. Ayrıca dizi, ön yukarıya kaldırmakla, çabuk ve etkili basma ile itmeyi sağlamaktadır. Baş ise enseye düşürülmemelidir.

3. Kol Çalışması

Koşu sırasında, kollar koşu istikametinde hareket ettirilir ve kol dirsekleri aşağı yukarı omuz hizasına kadar gelmelidir.



Doğru kol hareketlerini öğrenme ve geliştirmek için de, çizgi üzerinde önce durarak, küçülüp-doğrularak daha sonra yürüyerek hafif tempolu koşu içinde değişik alıştırmalar yaptırılabilir.



Kol çalışmasında en önemli husus, kolların rahat ve yumuşak tutulması ile ileri-geri hareketleri sırasında dirseklerin aşağıdan geriye doğru açılmasına dikkat edilmelidir.

4. Yere Basma

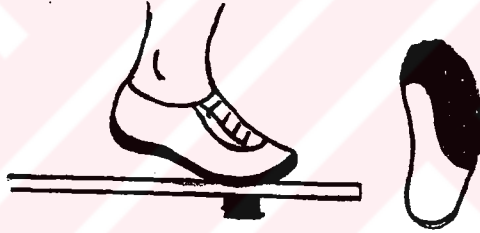
a-Kısa Mesafe Koşuları

Bütün koşu mesafelerinde önce ayak tabanının dış kenarı ile yere basılır.



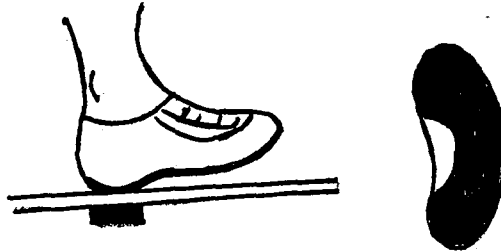
C-ORTA MESAFE KOŞULARI

800-1500 m. Orta mesafe koşularında ayağın yere basma şekli, yere basılan, yerden geriye doğru bir kaydırma hareketi yaptırılır. Orta ayağın dış kenarı önce yerle kontak kurar, içeriye doğru bir dönme ile ayak tabanında hareket tamamlanır.



c-Uzun Mesafe Koşuları

1500 m.den yukarı yavaş tempo ile koşulan uzun mesafe koşularında, orta ayak ile ayak topuğunun dış kenarıyla yere basılır. Daha sonra yere basma hareketi ayağın dış kenarıyla yere basılır. Daha sonra yere basma hareketi ayağın dış kenarından ucuna doğru bir kaydırma hareketi ile ayak içeriye döndürülerek, ayağın tabanı ile yere basma tamamlanır.



Koşularda Çıkış Şekilleri

Bütün koşularda start, ya ayaktan elleri yere dayamadan veya eller yere dayanarak alçaktan yapılır. Buna göre iki çıkış türü vardır.

1-Yüksek Çıkış

2-Alçak Çıkış

1-Yüksek Çıkış: Kulvarsız yapılan 800 m. koşusunda dahil, orta ve uzun mesafe koşularında uygulanır. Gövde dik, kuvvetli bacak öne doğru hafif bükülü şekilde çıkış çizgisinin gerisinde start komutu bekler.

Komut Çıkış Şekli: Hakem tarafından “yerlerinize” denilince koşucu çıkış çizgisinin gerisinde yerini alır ve “çık” işareti veya tabanca sesi ile start verilir.

2-Alçak Çıkış: Kulvarlı yapılan (100-200-400-800 m.) düz koşular, (100-110-400 m. Engelli), (4x100, 4x400 m.) bayrak koşularında uygulanır. Bu çıkış şekillerinde iki el ve bir dizin yerle temas etme mecburiyeti vardır.



Alıştırmalar

1. Hafif Tempolu Koşudan Ataklar
2. Eş Yakalama

a-Uzun Mesafeli Koşular

Orta ve uzun mesafe koşuları atletizm içinde, en fazla dayanıklılık isteyen dallardır.

1-Çocuklarda Uzun Mesafe Koşuları (Temel Eğitim Devresi 9-14 Yaş Grubu)

a-Uzun Mesafe Koşusunun Önemi

Uzun mesafe koşmak her sporcu için kesinlikle gereklidir. Uzun mesafe koşusu ile kalp ve dolaşım sistemi iyi bir şekilde çalıştırılır ve görev yapmağa hazır duruma gelir.

Çocuklarda dayanıklılığın geliştirilmesi için bütün şartlar mevcuttur. Çünkü, gelişim halinde olan bir bünye çabukluk ve dayanıklılık kazandırıcı yüklenmelere karşı rahatlıkla uyum sağlayabilir.

Uzun mesafe koşu çalışmaları ile kalp daha kuvvetli çalışmakta olup, akciğerde daha fazla oksijen alınabilmektedir.

Uzun mesafe koşu çalışmaları çocuklarda neşe uyandırma, onlara koşma zevki vermektedir.

Çalışmalarda dayanıklılık kazanmak için sadece uzun mesafe koşmak veya koşturmak, koşanlarda uzun mesafe koşusunu özel dal haline getirebilir.

b-Nerelerde Uzun Mesafe Koşuları Koşulmalı:

Uzun mesafe koşularının çalışmaları yeşil sahası bol olan yol, orman, park veya çimen üzerinde yapılmalıdır. Yeşil alanları seçmemizdeki gaye, bu yerlerin sadece hoş görünümlü olmamalıdır. Bilindiği üzere uzun mesafe koşularını koşanlar, koşu sırasında daha fazla oksijene ihtiyaç duyarlar. Yeşil bitkilerin, ormanların oksijen sağlanması, koşanları sıkıması bakımından böyle yerlerin tercih edilmesi çok önemlidir. Onun için uzun mesafe koşularında koşulacak yerin seçilmesine çok dikkat edilmelidir.

Kısa ve hafif tempolu bir koşudan sonra, işaretler arasında atağa geçilir. Starta geçiş komutu koşucular tarafından verilir. Grupça yapılan çalışmalarda ise, her tekrarda ayrı bir koşucu tarafından komut verilmelidir. Bu tür ataklar için 8-12 tekrar yeterlidir.

c-Koşu Sahasının Uzunluğu:

İlk çalışmalarda uzun mesafeli koşular, belli bir yere kadar gidip geri gelmek şeklinde olmalıdır. Önceleri bu 800 m. Civarında, daha sonraları 5-8 km.ye kadar uzanmalıdır. Bu uzunluklara uyulma zorunluluğu yoktur.

d-Sahanın Ölçülmesinden En Güzel Kullanılabilecek Ölçümler, Ağaçlar, Direkler ve Adımlardır.

e-Uzun Mesafe Koşusu Antrenman (Çalışma) Kuralları

Burada en önemli kural, kişideki enerjiyi çok az harcama ile uzun süre koşabilme gücünü geliştirmektedir. Bu amaca varabilmek için iki kuralı uygulamak lazımdır.

- A- I.Kural. İlk önceleri, belli bir mesafeye varmadan önceden belirlenen zamana göre koşulur. Bu zaman çocuklarda (İlköğretim 3 ve 4.cü sınıf öğrencileri için) 9-10 yaş grubunu içerir ve zaman olarak ta 5'civarında olmalı. Bu zaman çocuklar için fazla veya az gelirse duruma göre 6'ya çıkarılır veya 4'e kadar indirilir.
- B- Doğru ve aynı sür'atte koşulan koşunun koşu temposu (gidip-gelmesi) koşular ile kontrol altına alınır. Bu koşular normal olarak çocuğun (öğrencinin) 1 km.nin 5.30 ile 6 dakika arasında koşulması ile kazanılır.
- C- Daha önce belirlenen zaman içinde, tüm koşu sahasının koşulması ile saate bakmadan istenen zaman da bitirilmesi şeklinde birinci maddenin içeriliğinde belirlenen kuralın uygulanması lazımdır.

İkinci Kural

- A- antrenman sahası, koşu sahasının tamamıdır.
- B- Daha önce çalışma ile kazanılan koşu temposu yavaş yavaş yükseltilir.
- C- Koşucular koşarken bir bitkinlik olur, onun için bunun için koşucuların birkaç yüz metrede koşunun biteceğini
- D- Temel antrenman devresinde, çocuklar çok yönlü geliştirmek mecburiyetindedir. Bunun için 4-6 km.den fazla koşturulmamalı çünkü çocuklar çok yönlü geliştirmek mecburiyetindedir. Ayrıca çoklu yarışmalar için de daha uygun mesafe koşuya gerek yoktu.

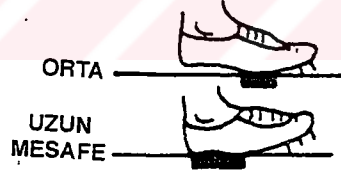
Fakat temel eğitim safhası sonunda (13-4 yaş devresi) ora ve uzun mesafe koşularına yetenekli olan öğrenci sporcular, kişiler kendilerini kesinlikle çok yönlü hazırlamalıdır.

Koşu Tekniği:

Öğrenci sporcuların (çocukların) koşu tekniği ile üst seviyedeki orta ve uzun mesafe koşucuların koşu tekniği arasında büyük bir farklılık yoktur. Bu gibi koşularda koşu temposunun düşük oluşunun koşu tekniğini çok iyi kontrol etmek ve geliştirmek mümkün olmaktadır.

Koşu Sırasında Uyulması Gereken Kurallar

- 1- Adım Uzunluğu sür'at koşularına göre daha kısa olmalı ve adım alma sırasında mümkün olduğu kadar kuvvet tasarrufu yapılacak şekilde adım alınmalıdır.
- 2- Yere basacak ayağın hareketi önce ayak topuğundan başlamalı, ayağın dış yan kenarı ile öne doğru hareket ettirilerek, ayak ucundan sonra ayağın tümü yere basmalıdır. Ayağın yere basması hareketi tamamlandıktan sonra öne doğru devam ettirilen harekete ayak bütünü ile yardımcı olmalıdır.



Şekil 46

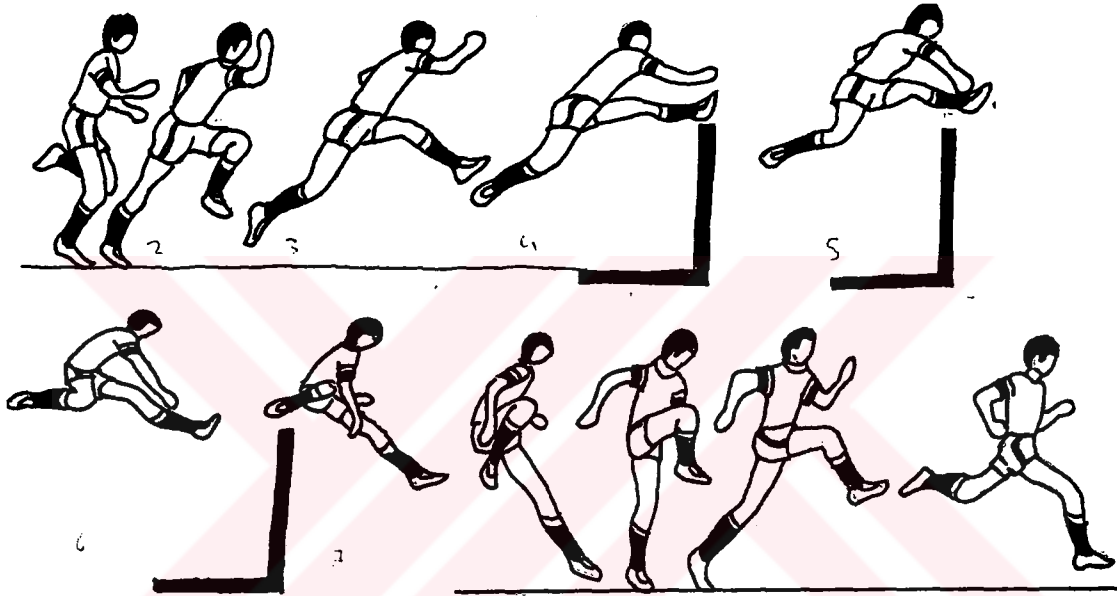
- 3- Gövde aşağı yukarı dikey ekseninde tutulmalı.
- 4- Kollar koşu ritmine göre çalıştırılmalıdır.
- 5- Nefes alıp verme işi adım ritmine uygun olmalı, her koşucu kendisine uygun düşen ritmi kendisi bulmalıdır.

Nefes, alma hem ağızdan hem de burundan, nefes verme ise sadece burundan kuvvetlice yapılmalıdır.

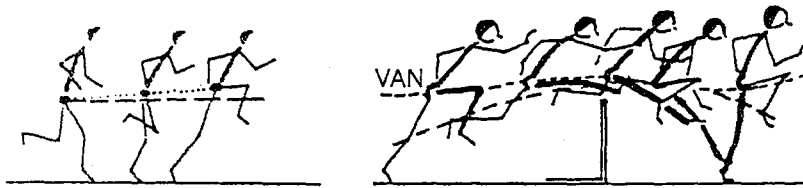
D. ENGELLİ KOŞULAR

Engelli koşular, koşu mesafesi içine yerleştirilen engellerle zorlaştırılmış bir sprint koşusudur.

a-Kısa mesafe Engel Koşusu Tekniği



b-Engelli koşularına yeni başlayan çocuklardan önce engelleri en basit şekilde rahat geçmeleri istenmelidir.



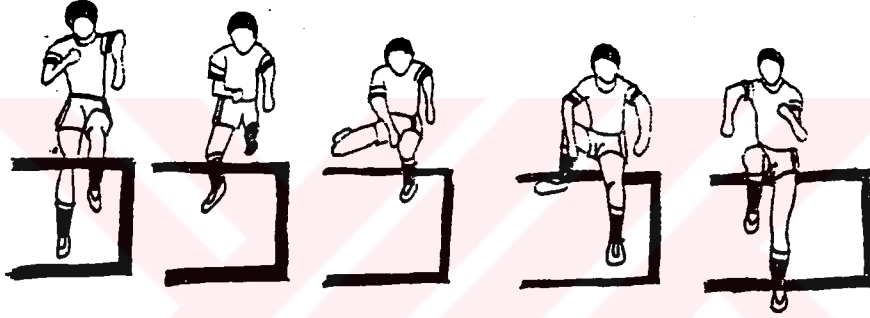
Burada amaç; bu öğrenci çocukların hangi ayağı savunma, hangisi de engel ayağı (bacağı) olarak kullanacağını belirlemek lazımdır. Daha sonra da adım değiştirmeden 1.

engele kadar olan mesafeyi kaç adımda aldığını istenilen sür'ate ulaştırıp ulaştırmadığı belirlenir.

Engel Bacağının Hareketi

İyi bir engel geçme tekniği için, engel bacağının çok iyi bir hareket ettirilmesi gerekir.

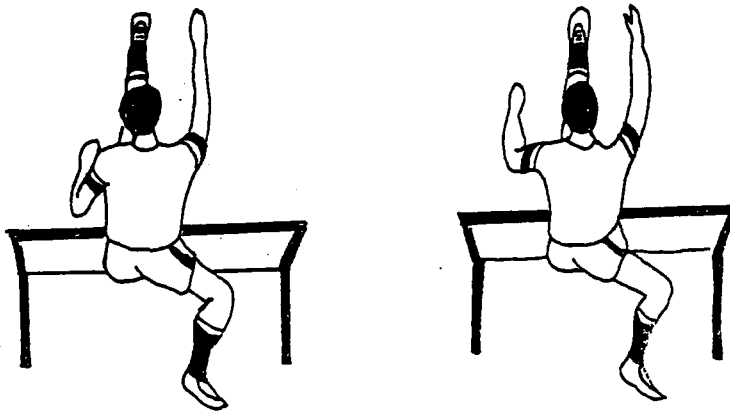
Engel bacağının yeri kuvvetli itmesinden sonra, alt bacak dizden hafif bükülüp rahat ve yumuşak bir şekilde yukarıya doğru ve biraz da dışa çevrilerek çekme hareketine başlamaktadır.



Kolları Çalıştırma Metodu

Engele çıkma, engel üstü ve engelin arkasındaki yere basma hareketlerinin dengeli yapılmasında kol çalışmasının önemi çok büyüktür.

Engel adımına başlarken, kollar normal koşu pozisyonunda olduğu gibi ya savunma bacağı aksi kol veya savunma bacağı tarafındaki kol, yarım yukarıya kaldırarak engelin rahat geçilmesine yardımcı olurlar.



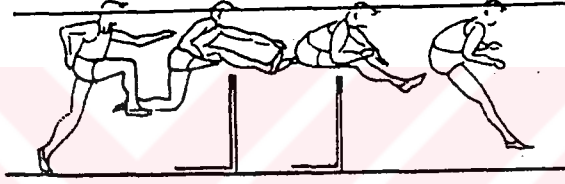
Gövdenin Şekli (Pozisyonu)

Gövdenin şekli iyi bir engel adımının alınmasında en önemli unsurdur.

Gövde yukarı doğru ileri uzatmalı ve kendini biraz da zorlamalıdır. İlk adımın alınması sırasında, gövdenin durumunu muhafaza edebilmek için omuzlar ve kalçanın engel üzerindeki şekli, engele paralel gelecek şekilde olmalıdır.

Böylece, istenilen kol çalışması ile bacakların savurma ve çekme hareketleri de gerçekleşmektedir.

Engel çıkmada bazı engelli koşucuların gövdelerini normal, bazıları da savurma bacağı üzerine kuvvetli bükükleri görülür.



E-BAYRAK KOŞULARI

Bayrak koşuları, atletizm yarışmalarının en çok sevilen, koşanlar kadar, seyredenleri de heyecan yaratan bir spor dalıdır.

Bayrak yarışları bir takım yarışı olduğundan en önemli özelliği yarışma içinde iş bölümü yapılmasıdır. Bayrak yarışmalarında bir takım dört kişiden oluşur.

Yarışma Şekilleri

4x100 m. Bayrak Koşusu (Bayan-Erkek)

4x400 m. Bayrak Koşusu (Bayan-Erkek)

Ayrıca küçük çocuklar arasında;

4x50 m. İle

İlköğretim okulları arasında 4x75 m. Bayrak koşuları da yapılmaktadır.

Beden Eğitim dersleri ile kulüp çalışmaları sonunda, işlenen konunun amacına uygun olarak ve mevcut imkanlara göre, çocuklar arasında basit bayrak yarışmaları düzenlenmelidir. Bu yarışmaların amacı, yorucu çalışmalarının sonunda bedeni

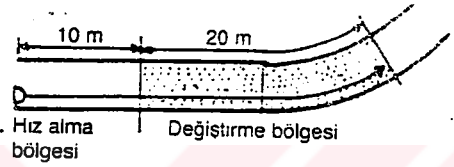
yorgunluğu gidermek, çocukları neşelendirmek ve sportif faaliyetlere karşı ilgi ve isteği artırmak için yapılır. Hem uzunluk, hem de uygulama yoktur.

Teknik Açıklama

Bayrak koşularında en önemli nokta, maksimal sür'atte bayrak çubuğunun hatasız ve emin olarak verilip alınmasıdır.

a-Bayrak Değiştirme Bölgesi

Bayrak koşularında, bayrak çubuğu "bayrak değiştirme bölgesi" denen alanda mutlaka alınıp verilme kuralı vardır.



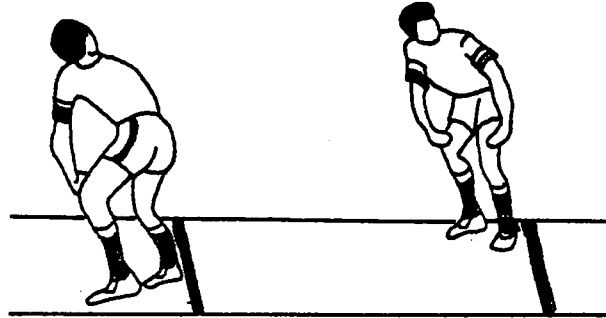
b-Bayrak Çubuğunun Ölçüleri

Bayrak çubuğu en fazla 30 cm, en az 28 cm. boyunda olur.

Metal, ağaç veya herhangi bir materyalden yapılabilir. Sopa'nın üzeri, düz, çevresi 12 cm. Ağırlığı da, 50 gramdan az olmamalıdır.

Bayrak Koşularında Starta Geçme

Bayrak çubuğunu alacak koşucular, bayrak değiştirme şekline göre kulvarın iç veya dış kenarlarında bekler ve çubuğu getirenin koşuya başlama noktasına geldiklerinde starda geçerler.



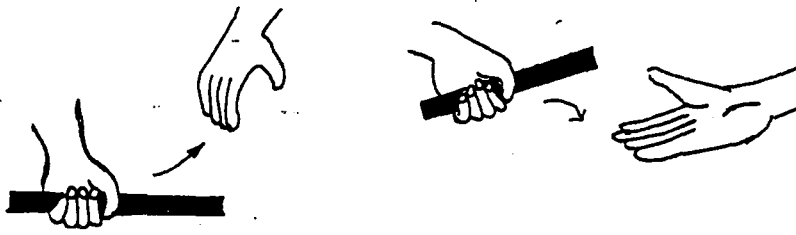
Koşuya başlama noktası çocuklarda 5-6 m. Kadar olmalıdır. Bu noktanın amacı, her iki koşucunun, bayrak değiştirme bölgesi içinde, bayrak çubuğunun en yüksek tempoda verilip alınmasına yardımcı olmaktır.

d-Bayrak Çubuğunun Alınip Verilmesi

Bayrak çubuğu iki şekilde elin içine bırakılır.

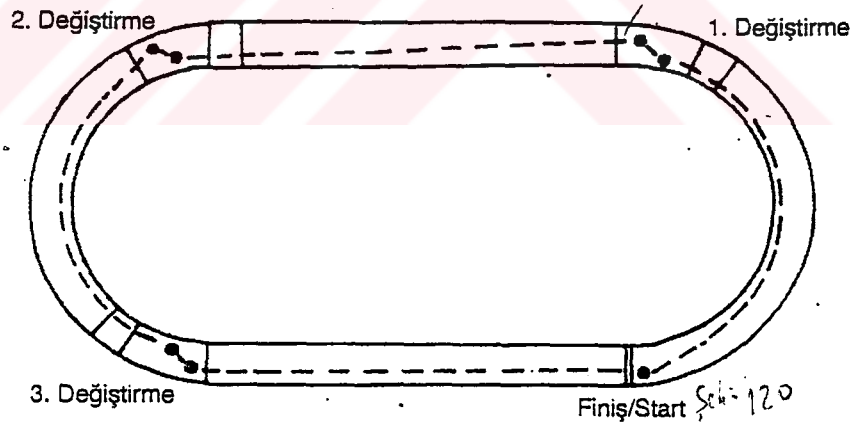
1-“Alttan yukarı”

2-“Yukarıdan aşağı”yadır.



Bayrak Değiştirme Teknikleri

İçten Bayrak Değiştirme: Bayrak çubuğu sağ elle alınır. Çubuğu getiren koşucu kendi kulvarının iç kenarından, kulvarın dışında bekleyen ve bayrak çubuğunu alacak koşucuya doğru koşar.



Dıştan Bayrak Değiştirme

Dıştan bayrak değiştirme tekniğinde bayrak çubuğu sol elle getirilir. Sol eli ile çubuğu getiren koşucu kulvarın dış tarafında bekleyen koşucuya doğru koşar. Bayrak çubuğu sol elle verilip, sağ elle alınır.

Daha sonra da çubuğu alan koşarken, sağ elden sol ele geçirilmektedir.

Bayrak çubuğunun aşağıdan yukarıya doğru verilmesi en kontrollü olanıdır.

Bayrak Koşucularının Özellikleri ve Yarış Taktiği

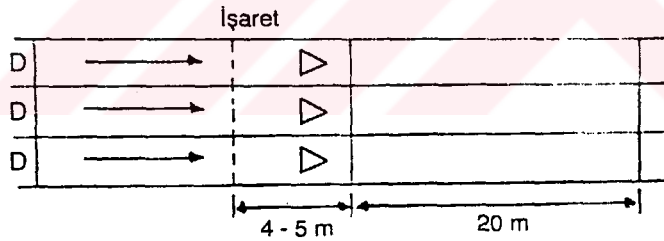
Bayrak koşularında 4 kişi koştuğundan bunların her birinin teknik yönleri yanında, koşu stillerine göre bazı özellikler taşımaktadır.

Sırasıyla bu özellikleri inceleyelim:

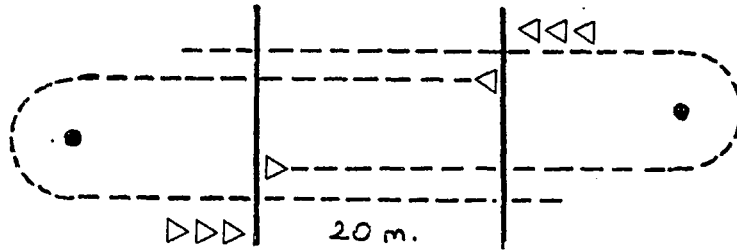
- birinci koşucu: sür'atli kısa boylu, iyi bir çıkış ve kavis koşusu tekniğine, 110 m.yi 100 m. sür'atle koşabilme dayanıklılığına bayrak çubuğunu iyi verme tekniğine sahip olma.
- İkinci koşucu: Sür'atli uzun boylu ve tekniği iyi olmalı.
- Üçüncü koşucu: Sür'atli kısa boylu iyi kavis koşucusu ve tekniği iyi olmalı.
- Dördüncü koşucu: Sür'atli uzun boylu inat ve hırslı, mücadeleci olmalı, tekniği iyi olmalı.

Sür'at ve Çabukluk Geliştirici Alıştırmalar

- Yüksek çıkıştan yapılan kaçıp kovalamaca oyunları. (Kırmızı-Beyaz-Vurulma-Beyaz) kim daha çabuk gibi
- Düzde ve kaiste 15-20 m. içinde ataklar.
- 4-5 m. mesafe ile iki grup arasında komutla koşular



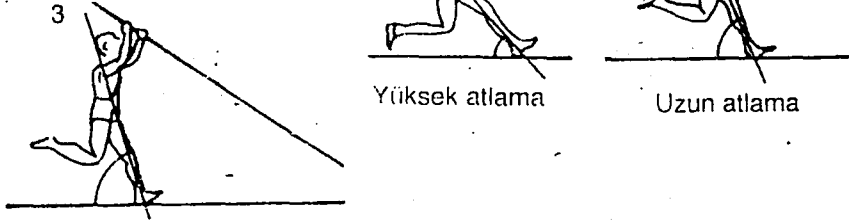
- İki işaret arasında stefet koşusu



F- ATLAMALAR

Atlama dallarında yüksek verime ulaşmak, önce tekniğin doğru öğrenilmesi, çabuk sür'atlenme ve çabuk kuvvetin kazanılması ile elde edilir.

- a) Yüksek atlama
- b) Uzun atlama
- c) Sırıkla yüksek atlama.



G-ATMALAR

Okullardaki Beden Eğitimi çalışmalarında yaptıracağımız atma çürü yarışmalarla ortaya çıkarırız.

Atmalara yeni başlatacağımız kız-erkek öğrenciler basit yapılmış araçlarla (fırlatma topu-çember ve demir çubuklar ile ağaç sopaları) bol bol atma imkanı verilerek, onlara atmaların zor olmadığını inandırmak gerekir.

Atma branşlarında erken yönetilen yetenekli çocuklara, yetenekli olduğu özel dalda sabır, inanç ve istekle çalışma alışkanlığı verilmelidir.

Özellikle çocukların atış kuvvetlerini el topu (hentbol) ve diğer sportif oyunlar oynayarak geliştirilmesi en doğru yoldur. Omuz bölgesinin hareketliliğini arttırmak ve geliştirmek için de bol bol jimnastik, mümkünse yüzme sporu yaptırılmalıdır.

Atmalar, çabuk kuvvet isteyen spor dallarıdır.

1. Fırlatma Topu İle Atma

Fırlatma topu 10-12 yaş grubu öğrencilerle genç öğrencilere doğrusal atışlar için en elverişli bir araçtır.

Fırlatma topunun ağırlığı 80 ila 200 gr arasında olup, etrafı deri veya elastikiyeti az olan lastikten yapılır. Lastik fırlatma topları, ilkokullar arası yapılan yarışmalarda kullanılır.

Fırlatma topunun atılışı sırasında, atış kolu ile atış elinin aşağıya düşürülmemesine özenle dikkat edilmesi lazımdır. Onun için topun omuz yüksekliğinde ve atış kolunun gergin tutulmasına dikkat edilmesi lazımdır.

Fırlatma Topu ile Fırlatma Çubuğunun Tutuluşu

1-Atış kolu elinin işaret ve orta parmağı topun arkasından, baş ve yüzük parmakları ise yandan topa bastırılır. Bilek öne ve geri bükülmemeli ve kolun uzantısında olmalıdır.

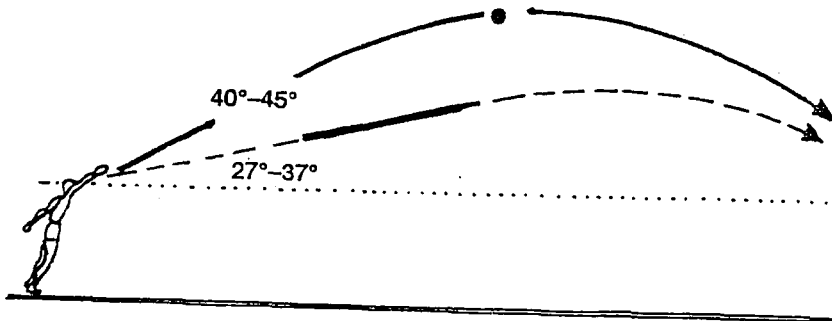


2-Fırlatma çubuğunda ise çubuk, avucun tam içindedir. İşaret ve baş parmaklar çubuğu daha iyi kavramaktadır.



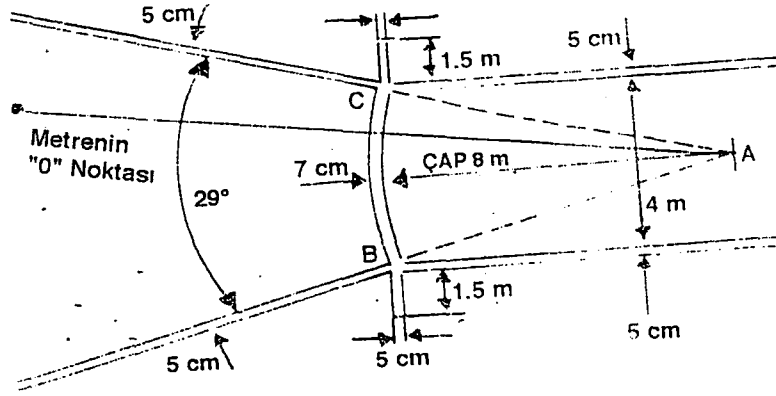
Teknik Geliştirici Alıştırmalar

1- Atış kolu geride gergin, bir adım alarak atışlar



2.Cirit Atma

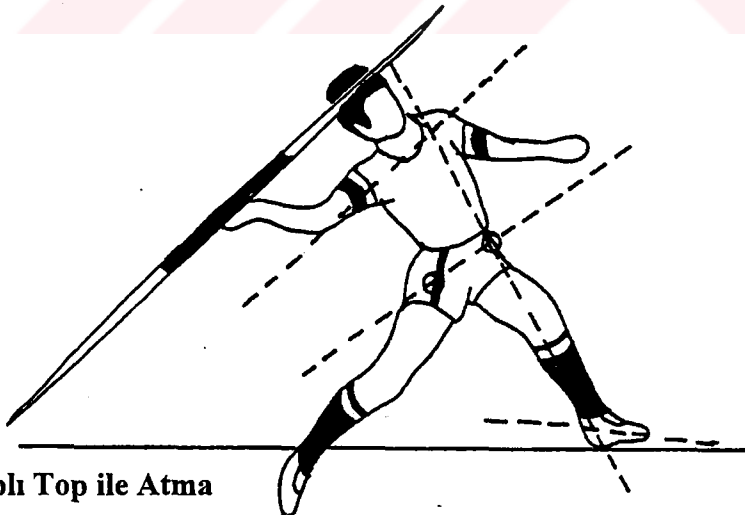
ise 4 m.dir.



1- Atış

5 Adım Ritmi: Vücut bölümü hareketlerinin yardımı ile optimal bir atışın ön hazırlığı da kazanılır. Genellikle 5 adım ritminin 1 ve 4 adımlarının alınışı sırasında meydana gelir. 5 adım (son adım) atış bölümünün en dengeli ve itinalı bir şekilde yapılması gereken adımı sayılmakta olup, adımın oluşması sırasında her ciritçi kendini aktif olarak konsantre etmelidir.

5 Adım Ritmi: Hız alma koşusu sonunda ciritçinin ciriti geriye götürmeye başlaması ile ciritin eli terk etmesine kadar geçen bölüme denir.



3. Saplı Top ile Atma

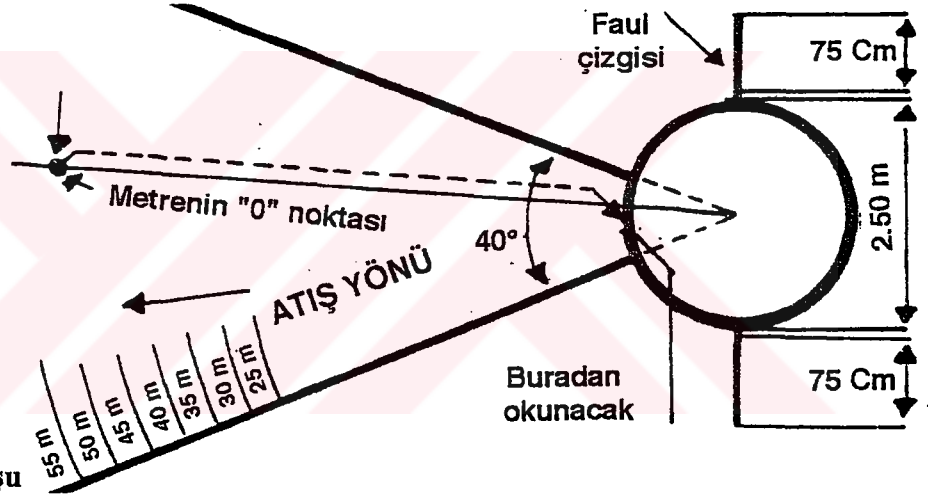
Saplı top, hentbol topundan biraz daha büyük 1-1,5-2 kg. ağırlığında etrafı deri ile kaplanmış ve 30-40 cm. uzunluğunda sapı olan bir araçtır.

Belli bir atış sahası olmayıp, düz ve açıklık olan her yerde atılabilir.



4-Disk Atma

Disk atma, savurarak yapılan bir atma dalıdır. Atış belli bir salonda yapılır. Atışın geçerli sayılması için, hem aracın ölçülerle sınırlandırılmış atış sahasının içine düşmesi hem de belirli kurallara göre atılması gerekir.

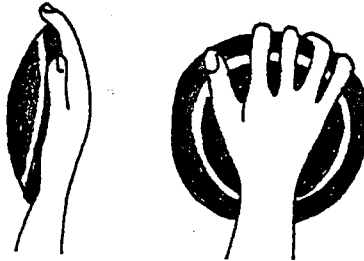


Diskin Tutuluşu

Disk, atış kolu elinin birinci parmak boğumları üzerine oturtulur. Parmak ne çok açık ne de bitişik olmalıdır. El diske temas etmeli başparmak diskin duruşunu ve uçuş açısını yönlendirecek şekilde hafif bastırmalıdır.

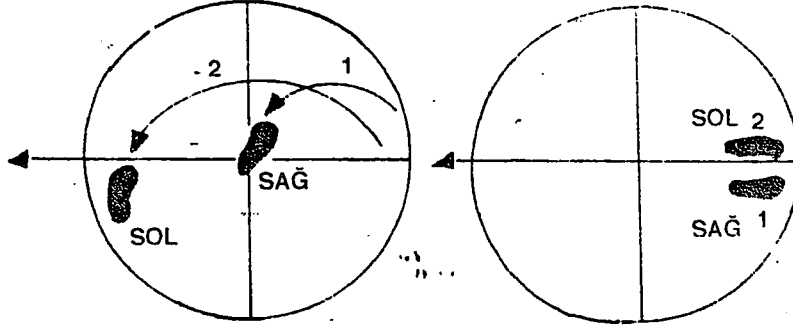
Ayrıca, elin dış yüzü dış tarafı göstermeli ve el bileği rahat tutularak çok hafif diske değmelidir.

Bu sırada bilek kesinlikle bükülmemelidir.



Harekete Başlama Duruşu

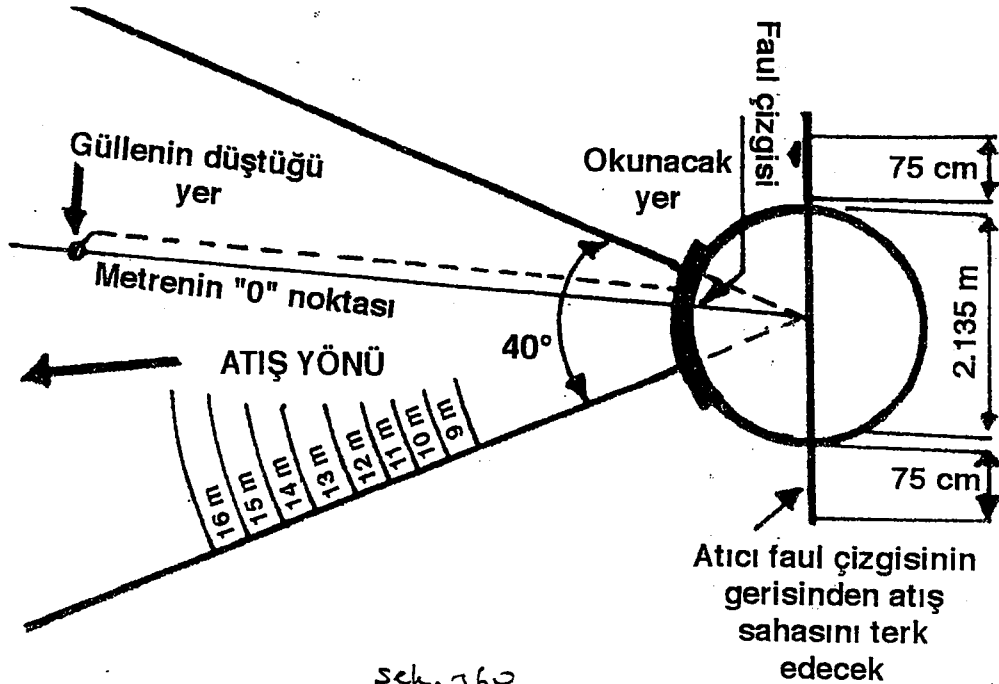
Disk atıcı, çemberinin en arka ucunda ve sırtı atış yönüne dönük olarak durur. Ayaklar arasındaki mesafe, ortalama omuz genişliğine yakın olup, vücut ağırlığı her iki bacağı eşit olarak dağıtılmalıdır. Duruşun rahat ve yumuşak olması şarttır. Bu duruş şekli genellikle üst seviyedeki atıcılar için geçerlidir.



5. Gülle Atma

Güllerin Tutuluşu ve Yerleştirilmesi

Gülle, atış elinin parmak boğumları üzerine oturtulur. Orta parmak güllenin tam ortasından, işaret ve yüzük parmak biraz aralı olacak şekilde güllenin arkasından, başparmak ve küçük parmaklar da yanlardan denge sağlayacak şekilde güllenin tutulmasına yardımcı olurlar.



Şek. 360

Parmaklar arasındaki mesafe ne çok açık ne de çok kapalı olmalıdır. Özellikle çocukların parmak kas ve kemiklerinin gelişme halinde olması ve ayrıca güllenin ağırlığı, güllenin doğru tutmasında güçlük yaratır. Güllenin parmak boğumları yerine, avuç içine oturturulduğu da sık sık hataların başında gelir.

Doğru tutuş ise, baş ve küçük parmak uçları birbirine değecek şekilde yaklaştırılır ve gülle bu parmaklar üzerine oturtulur. Diğer parmaklar güllenin arka kısmındadır.

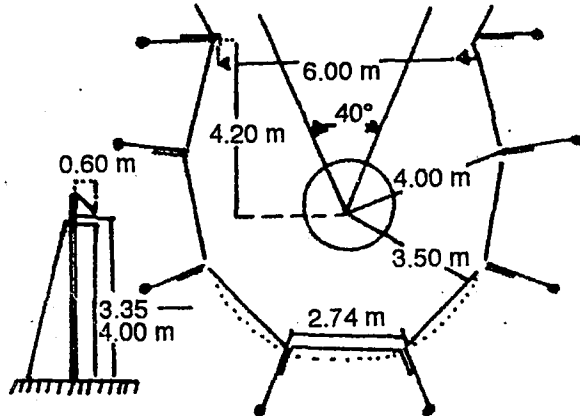
Gülle köprücük kemiği ile boyun arasındaki boşluğa yerleştirilir. Atış kolu dirseği hafif ön yukarıya kaldırılırken, güllenin düşmesini önlemek için yukarıya doğru itilmelidir. Dirseğin omuz yüksekliğine kadar kaldırılması veya içeriye döndürülmesi, güllenin boyundan ayrılmasına neden olur. Bu durumda da, gülle ya sağ ayak üzerine veya parmaklar üzerinden geriye düşerek dirsek ekleminde çeşitli sakatlanmalara sebep olmaktadır. (Bu nedenle, güllenin çok iyi itilmesi ve dirseğin kaldırılmaması gereklidir. Baş hafif gülle tarafına yatırılarak, cene altı ve boyun ile gülle tutmaya ve destek olmaya yardımcı olur.



6. Çekiç Atma

Çekicinin ağırlığı 7.257 kg çelik tel sap kısmı ise 1.22 m. atış çemberinin çapı da 2.135 m.dir.

Çekiç ve Çekiç Atma Sahasının Ölçüleri



Çekiç Atmada Devreler

1-Çekicinin Tutuluşu

Çekicinin kabzası, dönüş yapılacak taraf elinin (sol elin) ikinci parmak boğumları üzerine oturtulur.

Sağ elin parmakları da, sol elin parmaklarına gelecek şekilde sol eli sarmalıdır.



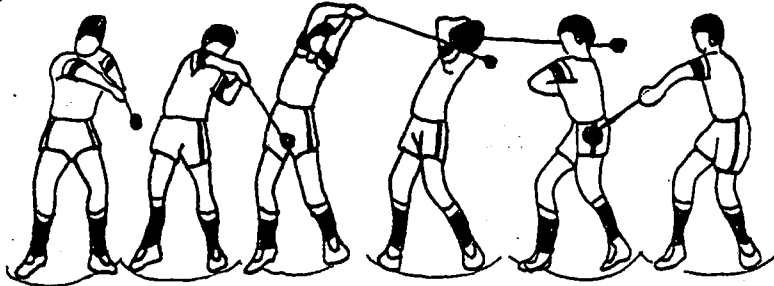
2-Harekete Başlama Durumu

Çember içinde yapılan ve en arka kısımda sırtı atış yönüne dönük gelecek biçimde ayaklar omuz genişliğinde açık ve biraz da bükük durur. Eller, çekici ya dik duran gövdenin önünde ve kalça yüksekliğinde gergin tutarak kavrar.

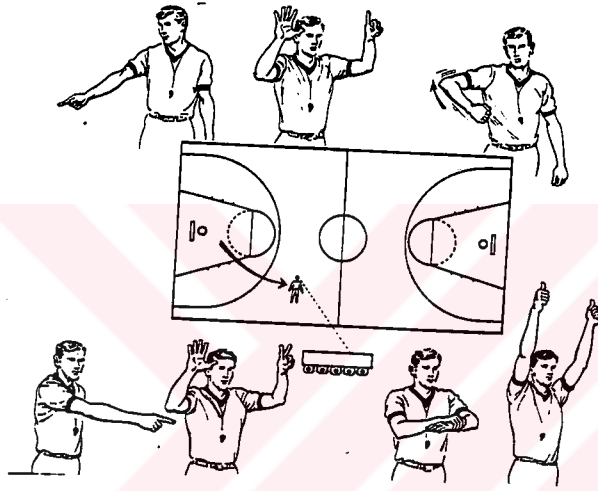
Sallama: sağ tarafa eğilen gövdenin (atış tarafı bölümü) intansif gerilmesi ve atıcı kollardan çevirme hareketine başlar.

Kol Çevirme

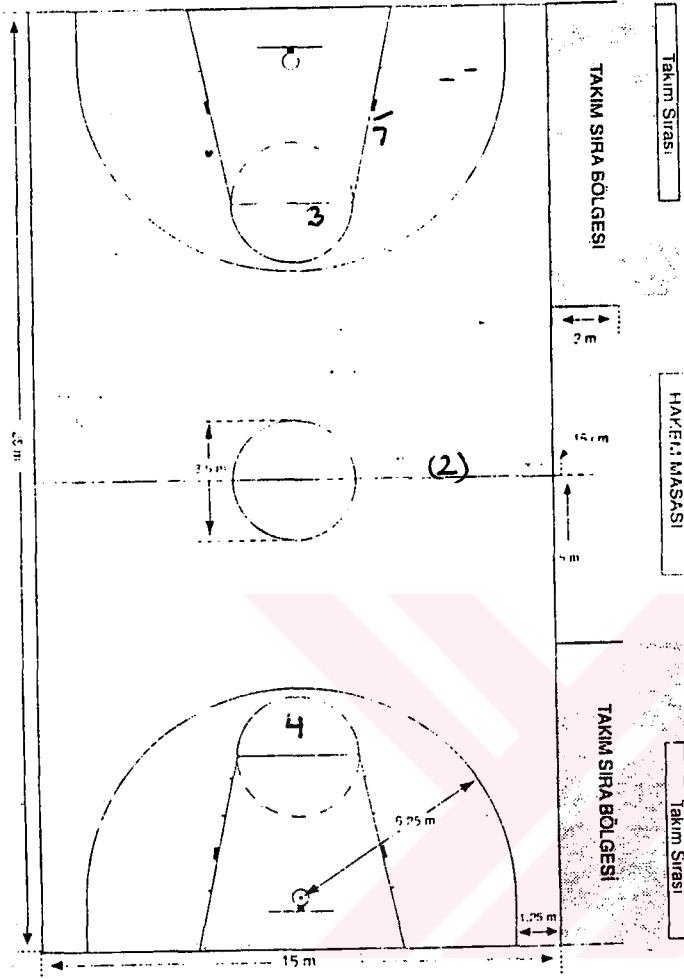
Kol çevirme esnasında, çekiç hareket yolunun çapını önemli olan bu noktayı kazanmada atıcı, çekiç en alçak noktaya ulaştığı anda, sol omuzunu düşürmeye başlar. Böylece, çekicinin artan uçma kuvvetine tepkide bulunmak için kalçayı çevirerek karşı koymaya çalışır, kalçanın bu önemli hareketi, çekiç atmada “kontra hareket” olarak adlandırılır.³⁵



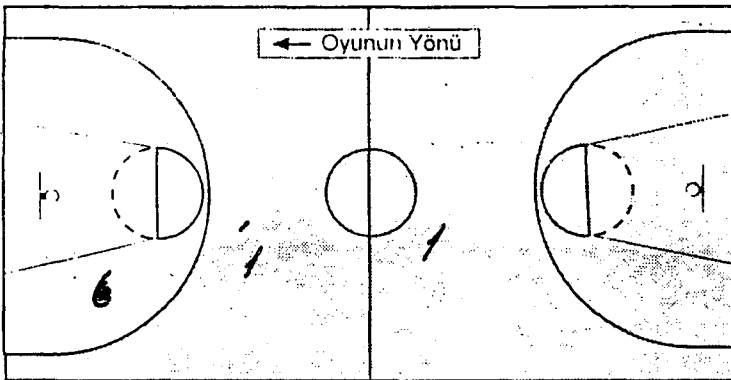
³⁵ Bu bölüm aşağıdaki kaynak kitaptan ilgili bölümlerinin değerlendirilerek alınması suretiyle oluşturulmuştur. Mustafa İşler, *Atletizm, Koşular-Atmalar-Atlamalar Teknik Metod Antrenman*, Ankara, 1997.



1. BASKETBOL



ÜÇ SAYI BÖLGESİ
3 sayı çizgisi hariç



A. OYUN KURALLARI

Tanım: Basketbol oyunu, her bir takım beşer kişilik iki takımla oynanır. Her iki takımın amacı rakibin sepetine sayı yapmaktır.

Saha Ölçüleri:

1. Oyun sahası dikdörtgen, düz ve sert bir yüzey olması lazımdır.
2. Sahanın uzun kenarlarına yan çizgiler, kısa kenarlarındaki çizgilere dip çizgiler denir.

Orta Çizgi: Kenar çizgilerin tam ortasından çizilen çizgilerdir.

Serbest Atış Çizgileri: Her iki dip çizgiye paralel bir serbest atış çizgisi çizilir. Dış kenarları dip çizgilerin iç kenarlarından 5.80 m. uzaklıkta, uzunlukları da 3.60 m. olur.

Serbest Atış Bölgeleri: Merkezleri serbest atış çizgilerinin orta noktaları olan 1.80 m. yarı çapında bir yarım daire oluşturan sınırlı alandır:

Dizilme Bulvarları: Bir tarafa 3 kişi diğer tarafta 2 kişi dizilir.

Üç Sayı Bölgesi: Dip çizgiden uzanan yan çizgilerden 1.25 m. uzaklıkta iki paralel çizgidir.

Çarpma Levhası: Yatay olarak 180 m. dikey olarak 1.05 m.

- c. 30 sn. işareti çaldığında
- d. Mola alınmalarında
- e. İkinci devrenin son iki dakikası oynanırken yapılan bir sayıdan sonra saat durdurulur.

30 Saniye Kuralı

Bir takım sahada topu kontrolünde ancak 30 sn. bulundurlar. 30 sn. içerisinde sayı girişiminde bulunmalıdır. Aksi takdirde 30 sn. aygıtı sesli olarak çalar.

Mola

1 dakikalık süre bir takıma mola olarak kaydedilir.

Bir takım birinci devre 2 mola

Bir takım ikinci devre 3 mola kullanma hakkı vardır.

Ayrıca uzatma devreleri içinde 1 mola alma hakkı vardır.

Mola esnasında sporcular sahayı terk edip kendi takım sıralarında oturabilirler.

Molayı bir koç veya yardımcısının mola isteme hakkı vardır.

Oyunun Sonucu

Oyun süresi içinde daha fazla sayı yapan takım karşılaşmayı kazanır.

Oyuncular, Yedekler Ve Antrenörler

Bir takım karşılaşmalarda 10 oyuncudan fazla oyuncu bulunduramaz.

Oyun süresince bir takım sahada (5) beş oyuncu olacak ve kurallara göre oyuncu değiştirebilecek.

Bir takımın oyuncusu sahada iken oynama hakkı verildiğinde oyuncudur. Aksi halde yedek oyuncudur.

Bir koç ve yardımcıda bulundurabilirler.

Oyuncu Teçhizatı

- a. Forma ön ve arkası aynı ve tek ana renkte olacaktır.
- b. Erkek oyuncular maç süresince formalarını şortun içerisine koymaya mecburdurlar.

- c. Forma ile aynı renkte olduğu sürece forma altına Tişört giyilebilir.
- d. Şort ile forma aynı renkte olmalıdır.

Bir oyuncu sahadaki oyunculara tehlikeli olabilecek herhangi bir şey takmasına veya giymesine izin verilmez.

Oyun Süresi

- a. Süre 20x2040 dakikadır.
- b. İki devre arasında 10' veya 15' olabilir.

Oyun Saatinin kullanılması

Oyun Saatinin çalışması

- a. Hava atışına müteakip topa dokunulması ile,
- b. Top yandan oyuna sokulurken, sahadaki bir oyuncuya temas ettiğinde,
- c. Başarılı olmayan bir serbest atıştan sonra top devam edip herhangi bir oyuncuya temas ettiğinde,

Fauller

Takım Faulleri: Bir takım bir devrede yapmış olduğu şahsi faullerinin toplamı 7 faulü geçerse bundan sonra yapılan fauller takım faulü sayılır ve cezası ise iki serbest atıştır.

Kişisel Faul: Oyuncuların yapmış olduğu faullerdir.

Puan

Bir takım galibiyet halinde 2 puan, mağlup olana ise (1) puan verilir. Hükmen yenilgilerde ise (0) puandır.

Oyunun Başlaması: Takımlar muhakkak 5 sporcu ile oyuna başlaması lazımdır. Oyun orta dairede yapılacak hava atışı ile başlayacaktır.

Top ile Nasıl Oynanır

Basketbol da top el ile oynanır. Topla yürümek, ayak ve yumrukla vurmak ihlaldir.

Sayı Yapılması

Top oyundayken, sepete (çember) üstten girer, geçerse sayı yapılmış olur.

- a. Sayı atıştan (serbest atıştan) yapılırsa (1) sayı
- b. Sahadan yapılırsa (2) sayı
- c. 3 sayı bölgesinden yapılırsa (3) sayı

Ayrıca bir takım kazaen kendi sepetine sayı atarsa sayı rakip takımının hanesine yazılır.

Sahadan Yapılan Sayıdan Sonra Topun Oyuna Sokuluşu

Dip çizgisinin üstünden veya arkasından arkadaşına pas vererek oyunu başlatır.

3 Saniye Kuralı

Bir oyuncu takımı topu kontrol ederken rakibin kısıtlamalı alanında kendisine atılan bir topta kendi ve takımı için menfaat sağlıyorsa 3 saniyeden fazla kalamaz.

10 Saniye Kuralı

Bir takım top kontrolündeyken 10 sn. içerisinde topu kendi ön sahaya geçirmesi lazımdır.

B. BASKETBOL'DA TEMEL HAZIRLIK VE TEKNİK ÇALIŞMALAR

İlk başlarda çocuklara mekânsal ve zamansal algılamalarını geliştiren egzersizler yaptırmak gerekir.

Bir öğreticinin temelde öğreticiye;

- a. Top sürmeyi (Topu tutarak yürünmeyeceğini belirtme)
- b. Şut atmayı (kazanmak için karşı takımdan daha fazla sayı atmak gerektiğini anlatmak.
- c. Pas vermeyi, bu oyunun tek başına oynanmayacağını takım arkadaşlarıyla yapılan işbirliğinin şart olarak göstererek)
- d. Savunmayı (karşı oyuncunun sayı yapmasına izin vermemeyi) öğretmelidir.

Bu fikir oyunları; egzersizler, parça ve birleşik egzersizler sırasında yeri geldiğinde öğretilmesi gerekir.

Vücut Dengesi

Basketbola ilk başlayanlar için en önemli unsur, sporcunun kendi vücudunu kontrol altına amasını öğretilmelidir.

İyi bir dengeye sahip olmak demek, ayakların omuz genişliğinde açılması, bacakların paralel ve dizlerin gergin olmaması, ellerin kalçadan yukarıda ve vücut ağırlığının iki ayağa iki eşit şekilde aktarılması demektir³⁶.

Topun Tutulması

Basketbolda hareketlerin ana temeli topu tutma ile başlar, onun için top iki şekilde tutulur.

- a. Yüksek
- b. Alçak

Topun kenar kısmında başparmak ve diğer parmaklar belirli bir açıklıkta durmalıdır. Top hiçbir şekilde avuç içi ile tutulmaz. Topu tutan parmakların son iki boğumu topla temas eder. İki başparmak arasında yaklaşık 5-4 cm.lik bir ara olur ve 45 derecelik bir açı olmalıdır³⁷.

Topun Alınması

Top alınırken vücut dengeli, kolları gerektiği kadar kıvrılmalı, parmaklar gerektiği gibi açık olmalı.

Pas

İyi bir pas almak veya vermek,

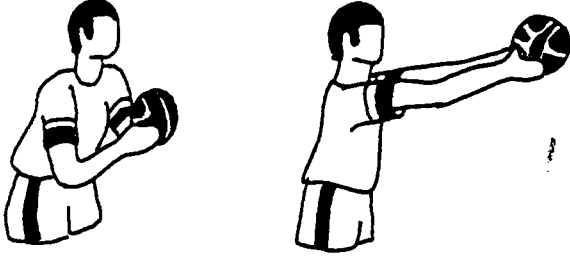
- a. Vücudun dengesi
- b. Topun alınması
- c. Topun tutulması şartlarına bağlıdır³⁸.

³⁶ FİBA Basketbol Oyun Kuralları ve Hakemlik Mekaniği, Ankara, 1998, s.5-59.

³⁷ Yaşar Sevim, Basketbol Teknik-Taktik-Antrenman, Ankara, 1991, s.16-17.

³⁸ Larry Bird Basketbol Öğretiyor, Basım Tarihi ve Yeri Yok, s.4-5.

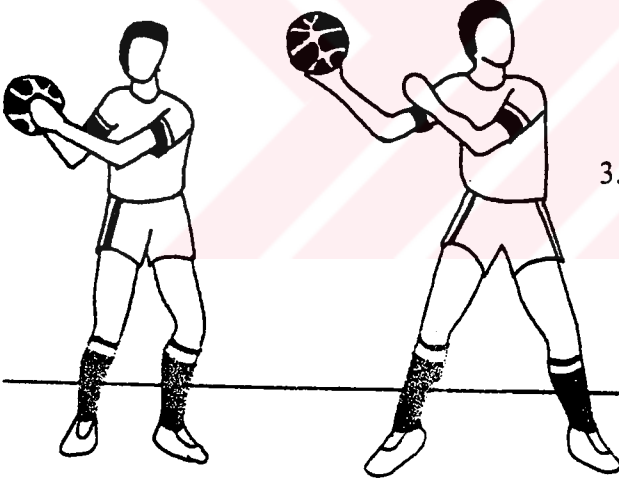
Pas Çeşitleri



1. **Çift Elle Göğüs Pası:** Bu pas çeşidi daha çok 3 ilâ 6 metre uzaklıktaki iki oyuncu arasında yapılır. Bu pas çeşidinde top göğüs hizasında verilir ve göğüs hizasında alınır.



2. **Çift Elle Yerden Pas:** Bu pas çeşidinde top yere vurulur ve top yere temas edip yükselirken pas alınır.



3. **Tek Elle Yapılan Paslar:** Bu pas genellikle çok uzak ve orta uzaklıktaki oyunculara atılır ve çok çabuk verilmelidir, kullanılmalıdır. Bu genellikle fast-break hızlı oyun yapılırken kullanılır. (Şekil 3-4)³⁹

4. **Çengel Pas:** Pası ataca olan oyuncunun rakibine çok yakın olduğu ve topu koruması gereken hallerde kullanılır. Ayrıca, alttan el

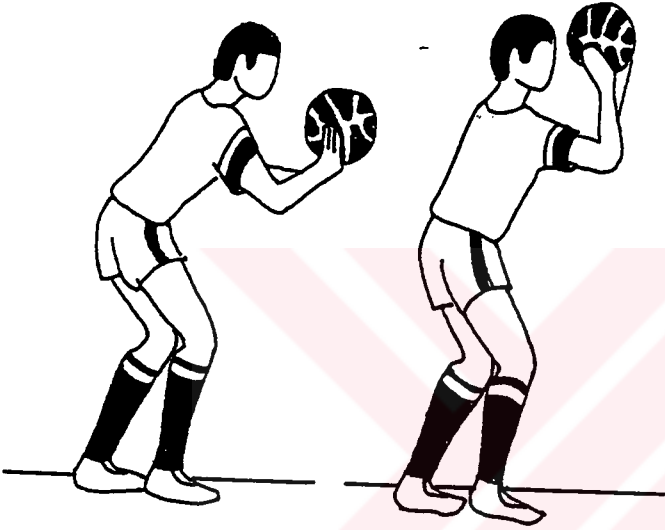
³⁹ Gençler İçin Basketbol, Basım Tarihi ve Yeri Yok, s.42-43.

pası, elden ele pas, Bowling pas, aşırma pas, tek el arkadan pas ta az kullanılır⁴⁰.

Şut

Çemberden geçen toplarla sayı alınır. Sutör boş şut pozisyonu bulduğu her defasında şutunu atar, skorer ise iyi şut pozisyonu yakaladığında şutunu kullanır.

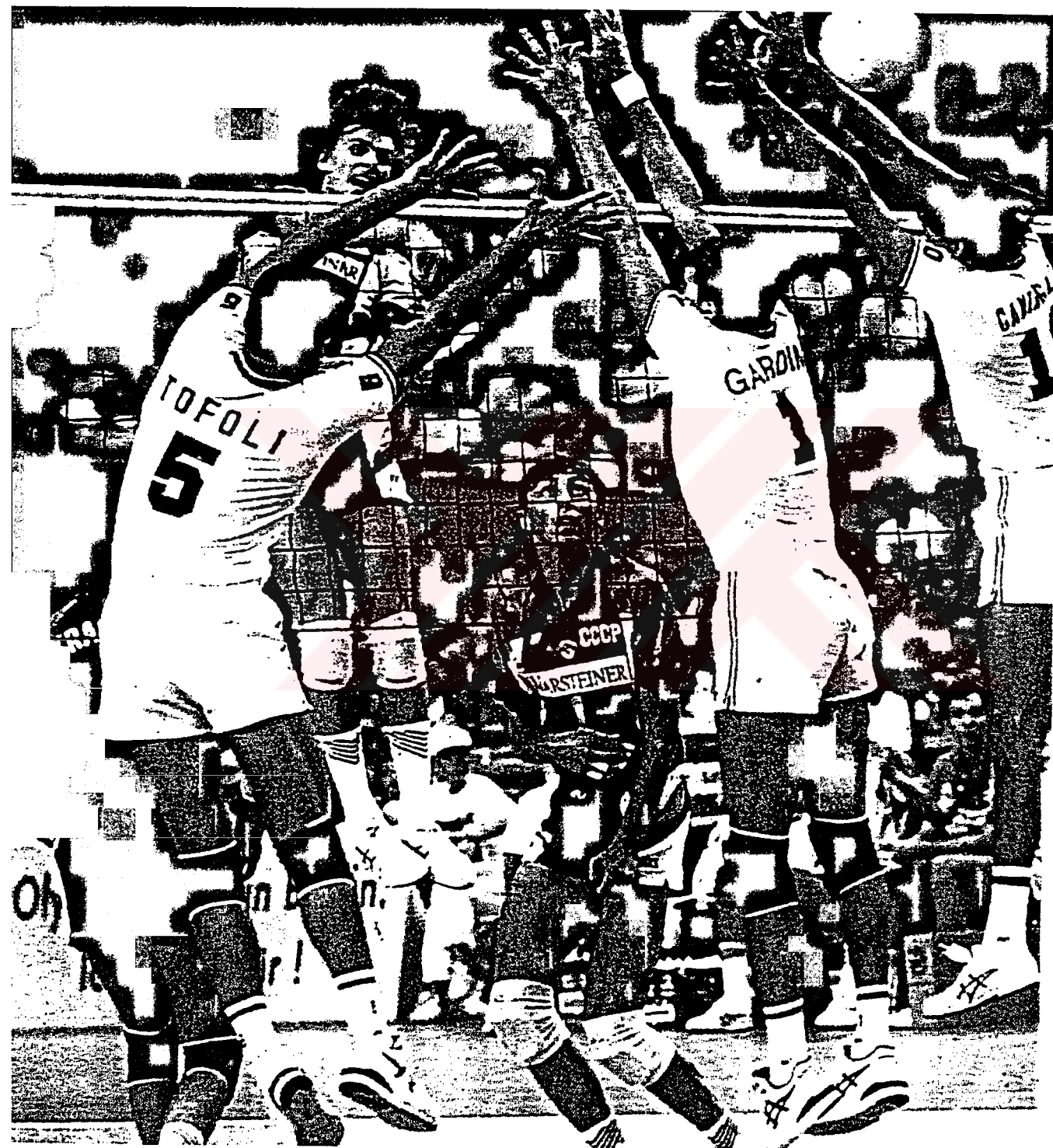
Şut Çeşitleri



- Bu atış şeklinde sporcu zıplamadan atılır. Şut atılan el ile aynı taraftaki ayak önde olur. Top baş hizasını geçtikten sonra diğer el aşağıya doğru düşer.
- Sıçrayarak Atış: Oyuncunun topa yükseldikten sonra en yüksekte elinden topu çıkarması kısa ve orta mesafe şutlar için kullanılır.
- Çift elle göğüsten şut.)
- Çift elle baş üstünden şut) Genellikle bayanlar tarafından kullanılır.
- Turnike atışı: Hareket halindeyken takım arkadaşlarından pas aldıktan sonra atış kullanılır.
- Topu tek veya çift elle çembere bırakarak kullanılan atış.

⁴⁰ Lary Bird, Basketbol Öğretiyor, s.5.





OYUN SAHASI / THE PLAYING AREA

Diagram illustrating the layout of the playing area, showing various zones and dimensions:

- Top and Bottom:** Serbest bölge / Free zone (3x3m width).
- Left and Right:** Servis bölgesi / Service zone (3-8-9m width).
- Central Area:**
 - Arka bölge / Back zone
 - Ön bölge / Front zone
 - Oyun alanı / Playing court
 - ALAN COURT
- Substitution Zone:** Oyuncu değişim bölgesi / Substitution zone (1.75m width).
- Benches:** Takım sırası / team bench (3x3m width).
- Scorer's Table:** Yazı hakemi masası / Scorer's table.
- Dimensions:**
 - Overall width: 24-34-36m
 - Overall length: 35.6m
 - Service zone width: 3-8-9m
 - Back zone width: 3-8-9m
 - Front zone width: 3-8-9m
 - Playing court width: 9m
 - Substitution zone width: 1.75m
 - Free zone width: 3x3m
 - Scorer's table width: 0.50m

[illegible]

üzerinde yer alacak şekilde fileye monte edilir (Şekil 3)

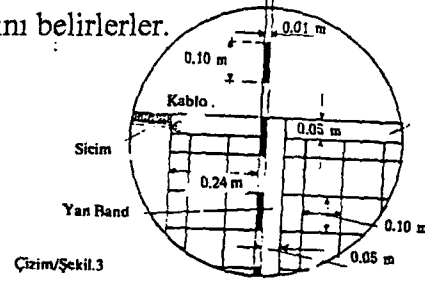
Antenler

Antenler 1.80 m.-boyunda 10 mm. Çapında esnek bir çubuktur. Antenler filenin bir parçası sayılırlar. Geçiş boşluğunun yan sınırlarını belirlerler.

Filenin Yüksekliği

Erkekler için; 2,43 metre.

Bayanlar için; 2.24 metredir.



Çizim/Şekil.3

Direkler

Filenin bağlandığı direkler düzgün yuvarlak 2.55 metre yüksekliğinde olmalıdır.

Top

Rengi açık ve tek renk olmalıdır. Çevresi: 65;67 cm. Ağırlığı 260-280 gr olmalı.

Takım Oyuncu Sayısı

Bir takım yedekleriyle birlikte 6+6=12 oyuncudan ibarettir. Bu listede (1) özel savunma oyuncusu "Libero" bildirme hakkı vardır. Bu bir savunma oyuncusudur. Hücum vuruşunu tamamlayamaz. Servis atamaz, blok yapamaz.

Kur'a

Hakem para atışını yapar. Kur'ayı kazanan,

- Ya servis hakkını alır ya da karşılama hakkı.
- Yada saha seçimini alır.

Spor Malzemeleri

- Forma
- Şort
- Spor ayakkabısı ve çorap

Forma ve şortlar aynı renkte olması lazımdır. Forma numaraları 1'den başlar. Numaralar önde ve arkadaş olmalıdır⁴¹.

Puanlama Sistemi

Bir takım rally'yi kazandığında bir sayı ve servis kullanma hakkı kazanır. Oyuncular saat yelkovanı önünde bir pozisyon dönerler.

Her hata sonucu rally'nin kaybedilmesidir. Rally (puan) anlamındadır.

Bir set en az 2 sayı farkla 25 sayıya ulaşan takım tarafından kazanılır. Sayılarda 24-24'lük eşitlik olması halinde oyun iki sayılık farka ulaşana kadar (24-26, 25-27) devam eder.

Setlerde 2-2'lik eşitlik olması halinde, sonucu belirleyecek set (5'inci) en az iki 2 sayı farkla 15 sayı üzerinde oynanır. (0-15 yerine 0-25 olacak)⁴².

Topla Oynama

Bir takım, topu filenin üzerinden geri göndermek için en fazla üç defa vurma hakkına sahiptir.

Bir oyuncu ard arda iki defa topa vuramaz.

Oyuncu Değişimleri

Bir oyuncu hakemlerin izni ile oyunun alanından çıkması ve başka bir oyuncunun onun pozisyonunda yer alması hareketidir.

Her sette bir takım 6 yedek oyuncu değiştirebilir. Her değişen oyuncu, değişen oyuncu ile o set için eşleşmiş olur. Ve başkası ile değişemez.

Oyundaki Top

Top servis vuruşu ile oyundadır.

Oyun Dışı Top

Oyun hakemin düdüğü ve işareti ile son bulur.

⁴¹ FİVB, *Uluslararası Voleybol Oyun Kuralları*, Ankara, 1997, s.4-6.

⁴² *Voleybol Oyun Kurallarında Değişen Oyun Kuralları Talimatı*, s.1-2.

Hakem

Bir voleybol maçını

1 Baş hakem

1 Yardımcı hakem

1 Yazı Hakemi

1 Skor Hakemi

2-4 Çizgi hakemi ile yönetilir.

Kurallara Uygun Duraklamalar

Bunlar molalar ve oyuncu değişiklikleridir.

Mola

Bir mola 30 saniyedir. Her sette bir takımın iki mola alma hakkı vardır.

İlk dört sette (1-4) takımların her set için her biri 1'er dakika devam eden 2 teknik molası vardır. Bu kural, maçı önde götüren 5'nci ve 10'ncu sayıya ulaştığında otomatik olarak uygulanır.

B- VOLEYBOLDA TEMEL HAZIRLIK VE TEKNİK ÇALIŞMALAR

Pozisyonlar

İyi bir dengenin sağlanması ve bacaklarla, ayakların durumu sağlar.

Fazla açıldığı zaman refleksi engeller, bir ayak daima diğerinin önünde olması lazımdır. Nedeni, o yöne dönüşü kolaylaştırır.

1. Yüksek pozisyon
2. Orta pozisyon
3. Alçak pozisyon



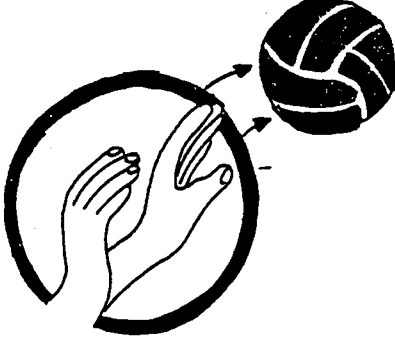
Pas

Topu istediğimiz noktaya eller ve parmakların yardımıyla göndermeye pas denir.

Pas Yapılırken Dikkat Edilecek

Noktalar:

- a. Bir ayak önde vücut dengeli olacak.



- b. Vücut hafifçe öne eğilmeli
- c. Top alın hizasında pas yapılmalı.
- d. Kollar dirseklerden kırılmış, eller yüze yakın ve yüksekte tutulacak kolların açıklığı, omuz genişliğinde olmalı.
- e. Elin bütün parmakları (topu kaldırmalıdır)⁴³



Manşet

Topu bilek ve dirsek arasında kalan kol kısmı ile hedeflenen yere atılabilmektedir⁴⁴.



Uzanma

- a. Topa dizerin önünde ve arasında temas edilir.
- b. Dizler bükülü, ayaklar ön arka adım pozisyonunda, omuzlar öne düşük, sırt düz.

⁴³ Oktay Orkunoğlu, *Traniner And Training*, Ankara, 1993, s.27-29,

⁴⁴ Reşit Yücesoy, *Modern Voleybolda Teknik ve Taktik*, Ankara, 1987, s.31

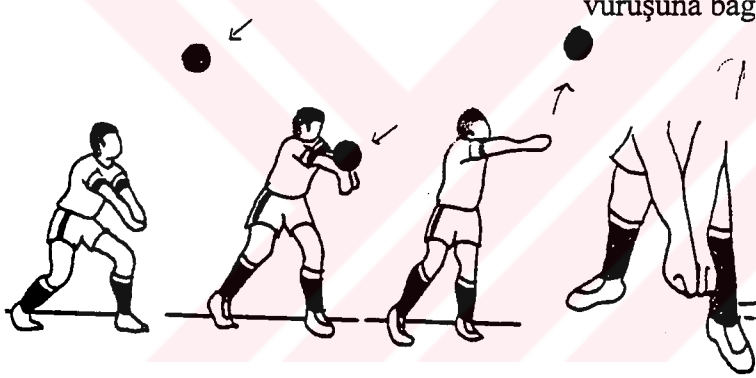
Dokunma

Topa kolun aşağı kısmında, sadece çok az bileğin üzerinde temas edilir.

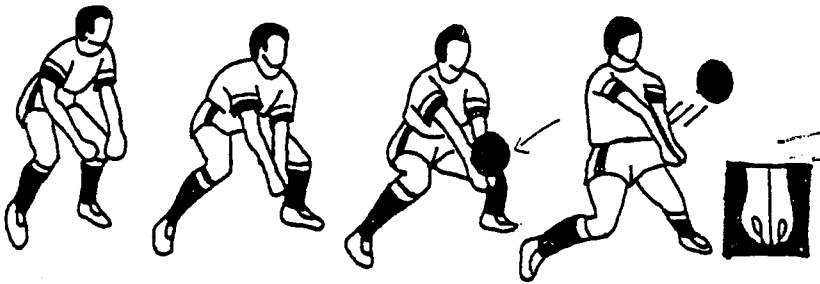


Teknik

Dizler bükülü, doğru duruş, topun vuruşuna bağlı olarak kullanılır.



Yüksek Pozisyonda Manşet

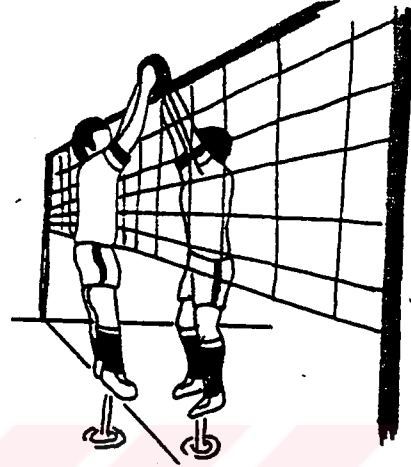


Orta Pozisyonda Manşet

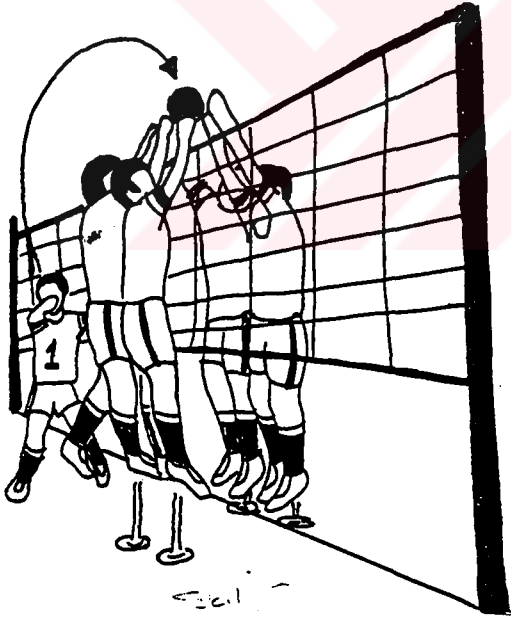
BLOK

Fileye yakın olan oyuncuların rakip sahadan gelen topu durdurmak için file üst kenar seviyesinden daha yükseğe uzanarak harekettir⁴⁵.

Tekli Blok ve Pozisyon Durumu



Karşılıklı Çiftli Blok Pozisyonu

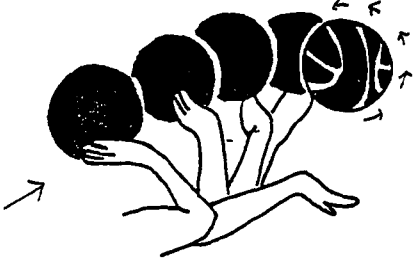


Hücum (Smaç) Oyunun en güçlü silahı olarak bilinir. Bu sayede birtakım devamlı servis ve puan kazanır.

Smaç hareketi bunun için 4 unsurdan oluşur.

- Hız Alma: Bunda önemli olan dört adım hareketini ayarlama.
- Sıçrama: Kollar aşağıdan yukarıya kuvvetlice sallanırken ayaklarda kuvvetlice dikey olarak uzatılır.
- Kollar baş hizasına geldiğinde, pasif durumda olan kol vücuda doğru çekilir. Vuruşa hazırlanan kol ise eğik ve dirsek yüksekliğinde geriye doğru çekilir.

⁴⁵ R.Yücesoy, *Voleybolda Teknik ve Taktik*, s.32-34.



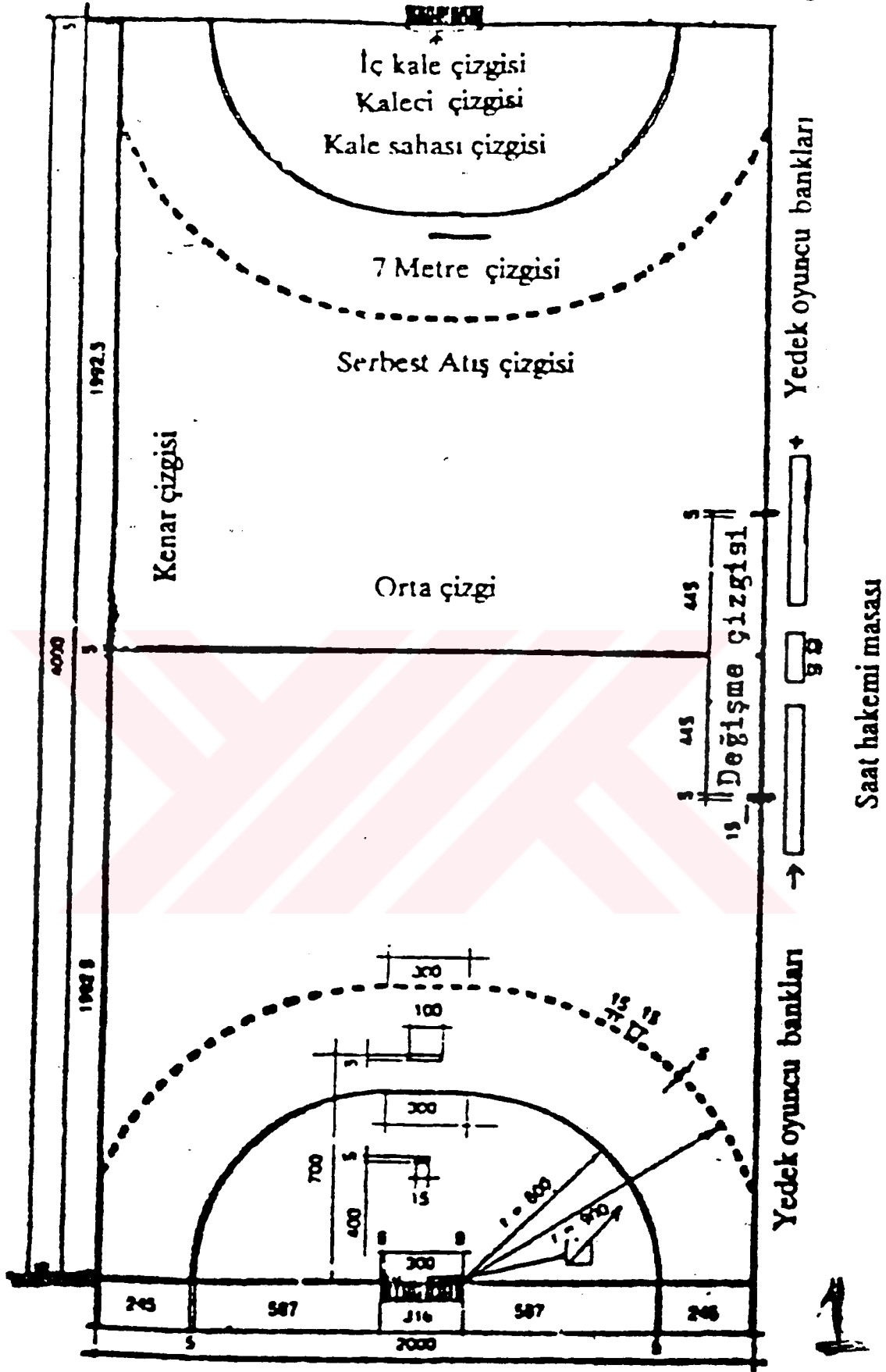
d. Aynı anda, belden yukarısı kolun vuruş istikametini takip eder.

1. Hız Alma, 2. Sıçrama, 3.Kol Sallama, 4.Temas.





Dış kale çizgisi



1-HENTBOL

1.OYUN KURALLARI

Hızlı ve dinamik bir oyundur. Oyunda karşı karşıya gelen iki takım birbirlerinin kalesine elle gol atmaya ve kendi kalelerini savunurlar.

Oyun Sahası

Oyun sahası dikdörtgen şeklinde bir oyun alanı ve iki kale alanından oluşur.

Boy: 40x2 metre.

Eni: 20x2 metre

Serbest Atış Çizgisi

Kalenin 9 metre önünde, kale sahası çizgisinin 3 metre uzağında kesik çizgidir.

7 Metre Çizgisi

1 metre uzunluğunda kale çizgisine paralel 7 metre uzaklıkta kalenin tam karşısındadır.

Orta Çizgi

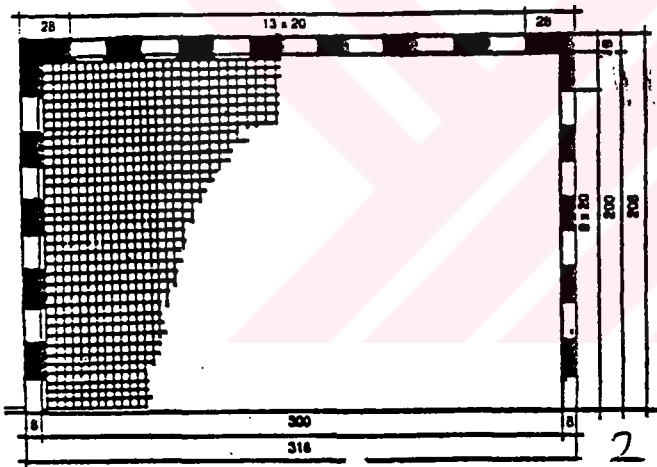
İki kenar çizginin orta noktalarını birleştirir. Sahayı tam olarak ikiye böler.

Değişme Çizgileri

Orta çizgiye 4,5 metre uzaklıkta orta çizgiye paralel sahanın içine, dışına çizilmiş 15 cm uzunluğunda 5 cm. genişliğinde⁴⁶.

Kale Sahası

Kale çizgisine paralel, 6 metre uzaklıkta, 3 metre uzunluğunda bir çizgi ile belirlenir. Ve bu çizginin uçları kale çizgisine, yan direklerin yakın, iç direklerinden çizildiğinde 6 metre yarı çapındaki iki çeyrek daire ile birleşir. Bu çizgiye kale sahası çizgisi adı verilir.



Kale

İçten içe 2 metre yüksekliğinde 3 metre genişliğindedir. Yan ve üst direk 8 cm. kare kesitli, ağaç-hafif metal veya benzeri sentetik maddeden yapılır Arka ve yan taraflarında file vardır (Şekil 2)⁴⁷

Oyun Süresi

18 yaş ve yukarısı (bayan-erkek)'e süre 2x30 dakika devre arası 10'dakika. Oyun süresi hakemin düdüğü çalmasıyla başlar. Oyun bitişi ise saat hakeminin düdüğü veya otomatik olarak skorbortla olur. İkinci yarıda saha değiştirirler. Her takım bir mola hakkı vardır. İki devrede iki molası vardır.

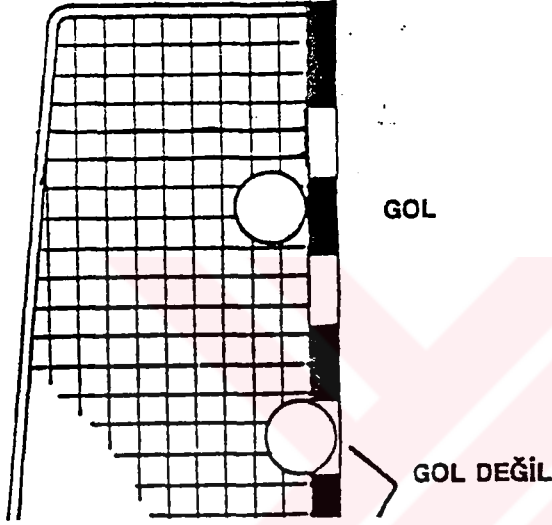
⁴⁶ Hentbol Federasyonu Uluslar arası Salon Hentbol Oyun Kuralları, Ankara, 1996, s.5/7.

⁴⁷ Nihat Ertem, Hentbol-Hakem-Gözlemci Genel Bilgiler, Ankara, 1997, s.8-9.

Top

Deri veya sentetik maddeden yapılmıştır. Dış yüzeyi kaygan olmamalıdır. Ağırlığı ise Büyükler 425-475 gram, Büyük Bayan 325-400 gram. Küçükler 1 numara top ile oynarlar, Gençler 2 numara top ile oynarlar⁴⁸.

Maçın başlamasından önce iki top bulundurulur.



Gol

Topun tümü iç kale çizgisini geçmiş olması lazımdır (Şekil 3) Fazla gol atan takım galip sayılır. Eğer gol seviyesi eşit ise berabere ilan edilir.

Başlama Atışı

Oyun başında kur'a atışını kazanan takım, topu seçerse başlama atışını yapar.

Kenar Atışı

Top bütünüyle kenar çizgisini geçtiğinde en son topla oynayan oyuncunun aleyhine verilir⁴⁹.

Ellerin Kullanılması

Topa sahip olmak ve gol attırmamak için eller ve kollar kullanılabilir.

Yasaklama (Faul)

- Rakibi itmek
- Rakibin eline vurmak
- Rakibe sarılmak, tutmak
- Kaleciye tehlikeli hareket yapmak

⁴⁸ T.H.F. Hentbol Oyun Kuralları, s.12-13, 30-31.

⁴⁹ N.Ertem, Hentbol, s.12-13.

Topun Oynanması

Top elde iken en fazla üç atım atabilir. Top yerde bile olsa, en fazla 3 saniye tutabilir. Topu bir kere yere vurup, tek elle veya çift elle tutulabilir.

Oyuncular

Bir takımda 12 oyuncu bulunur. Oyun alanında 6+1=7 oyuncu bulunur. Geriye kalan 5 sporcu yedek oyuncudur.

Oyun başlangıcında sahada en az 5 oyuncu olmalıdır. Maç bitimine kadar bir takım oyuncu sayısını 12'ye tamamlayabilir.

Eğer bir oyuncu fazladan oyun alanına girerse 2' dakika cezalandırılır vs.

Oyuncuların Teçhizatı

1. Forma
2. Şort-çorap
3. Spor ayakkabısı
4. Kalecilerin kazakları aynı renk olmalı.

Oyuncular 1'den 20'ye kadar numaraları taşıyabilirler.

Tehlikeli olacak herhangi bir takı ve malzeme giymeyeceklerdir.

Kaleciler

Kaleci olarak oynayan bir oyuncu oyunun herhangi bir bölümünde formasını değiştirerek saha oyuncusu olabilirler.

Hakemler

Eşit yetkilere sahip iki hakem tarafından yönetilir. Ayrıca masa hakemi olarak,

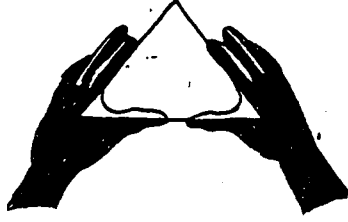
1. Yazı Hakemi
2. Saat Hakemi bulunur.

Siyah gömlek, siyah pantolon (şort) kısa siyah spor ayakkabısı giyerler⁵⁰.

⁵⁰ THF. *Oyun Kuralları*, s.16-17, 51 vd.

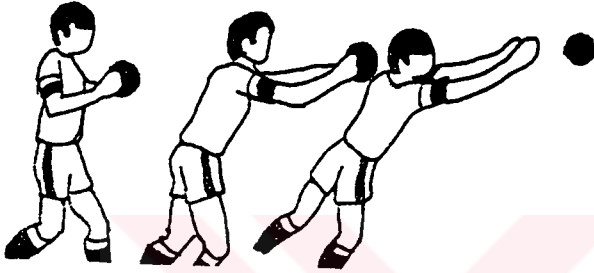
B- HENTBOL'DA TEMEL HAZIRLIK VE ÇALIŞMA TEKNİKLERİ

1.Top Tutma



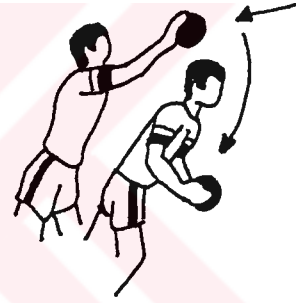
Top Tutma Tekniği

- Top tutulurken kollar, dirseklerden bükülü olarak topa uzanır.
- Parmaklar açık ve bombeli olarak, topun geçmesine engel olabilecek şekilde yaklaşık birbirine bakar.
- Topun hızı kolların yumuşak hareketi ve bükülüğü ile durdurulur.
- Vücuda doğru çekilerek korunur⁵¹:



Top Tutma Şekilleri

- Yüksekten gelen topun tutulması
- Baş ve göğüs hizasından gelen topun tutulması
- Kalça yüksekliğinde gelen topun tutulması
- Yere yakın ve yerden gelen topun tutulması.



Pas

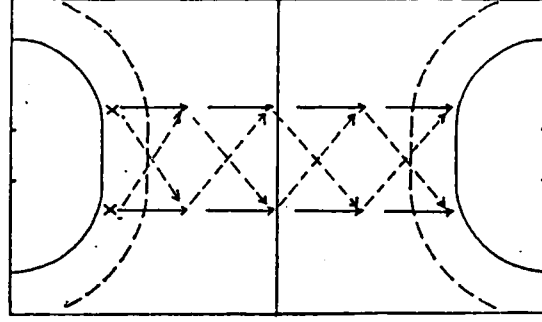
Emniyetli ve zamanında verilen pas en hızlı oyuncudan dahi çabuk yerine varır.

Pas yapılırken aşağıdaki hususlara dikkat edilecektir.

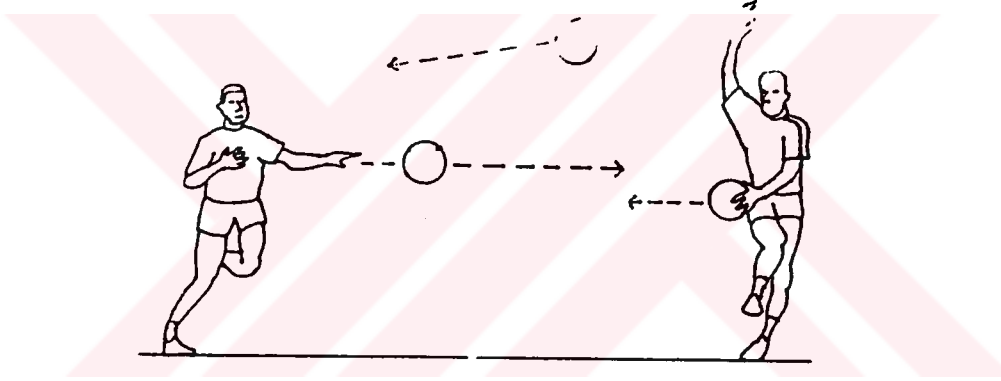
- Atılan paslar yerini bulmalı.
- Uzak ve orta paslar sert ve yerini bulmalı.
- Pasları tutulabilecek şekilde atmalı.
- Oyunda hızlı, çabuk paslaşma yapılmalıdır.
- Paslar pozisyon gereği olmalıdır.

⁵¹ Sezgin Kaymaz-O.Fırat Baş, *Hentbolde Üç Anahtar*, Basım Tarihi ve Yeri Yok, s.14-15.

Pas Çalışmalarına Ait Alıştırmalar



1. 2 oyuncu birer top alırlar. Kale sahası üzerinde yüzleri karşı sahadaki kaleye dönük, araları en az 5 m olacak şekilde yerleşirler. İki topa paslaşarak, karşı kale sahasına kadar top hakimiyetini kaybetmeden ulaşmaya çalışırlar.



Üç oyuncu 12 m'lik bir çizgi üzerinde, ikisi çizginin uç noktalarında, biri tam orta noktada olmak üzere yerleşirler. Hepsinin yüzü aynı yöne dönüktür. Kenardaki oyunculardan birinde bir top vardır. Bu oyuncu öne doğru hareketlenip, ortadakine temel pas verir.

Ortadaki oyuncu topu alır ve diğer taraftaki oyuncuya, ondan tarafta bulunan kolunu kullanarak dışa bilek pas verir.

Ortadaki oyuncu, bilek pası çalışırken, kenardakiler öne yüklenerek yan temel pas çalışırlar. Ortada bulunan oyuncu ne tarafa bilek pası veriyorsa, o taraftaki elini kullanacaktır.

Kale Atışları

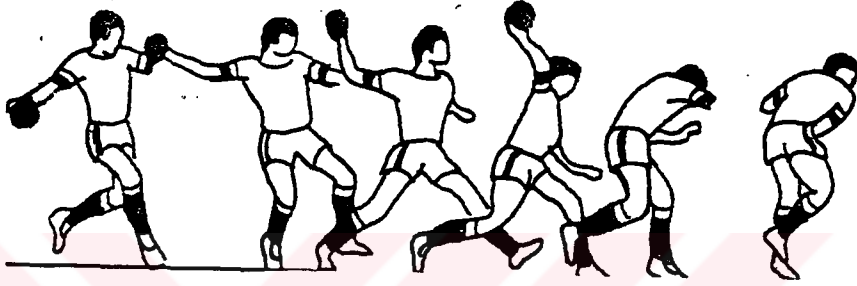
Bu atışlar bir maçın kaderini tespit eder. Kale atışlar;

- a. Uzaktan
- b. 7 metre atışı
- c. Serbest atıştır.

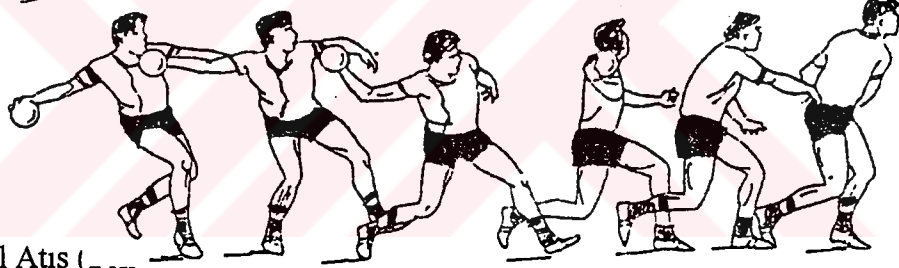
- Uzaktan Atış: Rakip takım savunmada boşluklar tespit ettiğinde uzaktan şut atışları yaparlar, bu atışlar sert ve hedefe yönelmiş biçimde olması gerekir. Topun elden çıkışı çok ani olmalıdır.
- 7 metre atışında kaleci aldatılarak kaleye atış yapılır.
- Bu atışların önünde set, bloku aşır kaleye şut atmak zordur.

Temel Atışlar

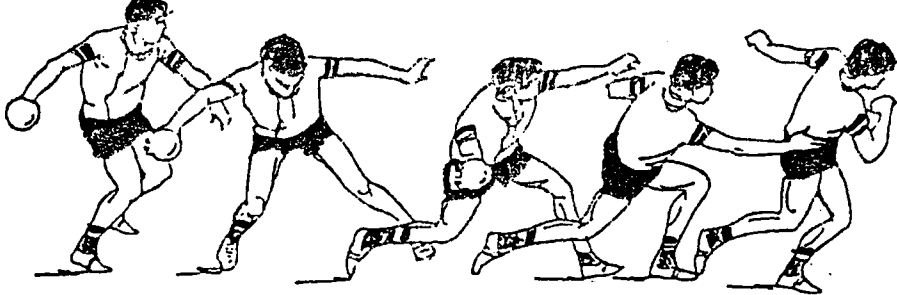
Yüksek atış (Oyuncunun içeri girme yolu savunmacıya kapatılmışsa bu atış kullanılır.



Kalça Yüksekliğinde Atışlar (Şekil 6)



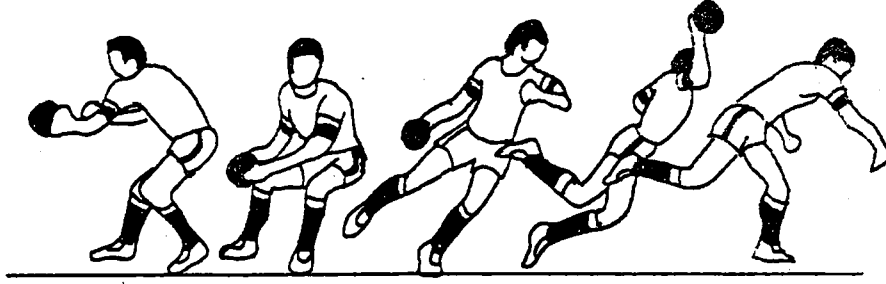
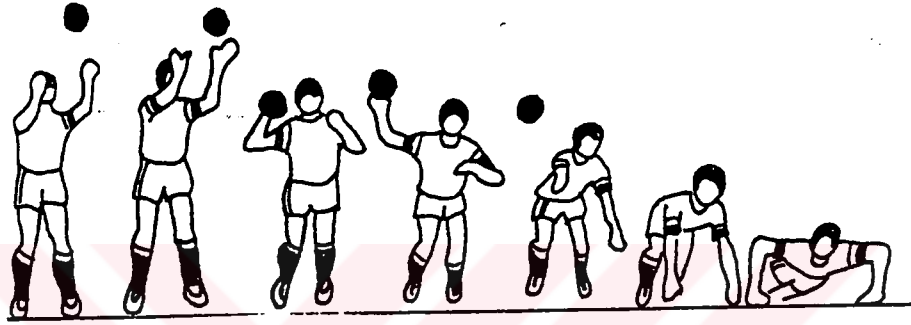
Alçak Temel Atış (Şekil 7)



Sıçrayarak Atış Hentbolde çok uygulanan ve kale atışları için en olumlusu olarak kabul edilir



Dönüş Sonrası sıçrayarak atış (Şekil 9)

Öne düşerek atış (Şekil 10)⁵²

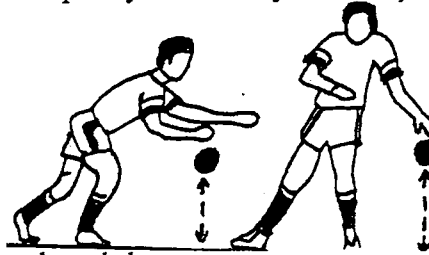
Pas sonrası dönüp düşerek atış (Şekil 11)

Top Sürme Tekniği

Topu sürerken parmaklar açık, eller topu iyice kavrayacak biçimde topun üzerindedir.

Dikkat edilecek noktalar;

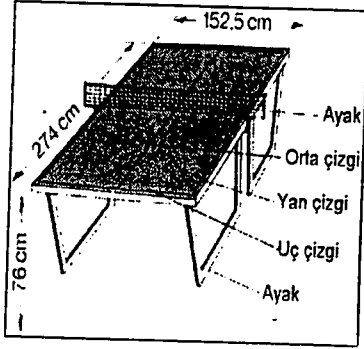
- Topa vurulmamalı
- Top kalça hizasında sürülmeli
- Top ile koşu temposu birbirini tamamlamalıdır.



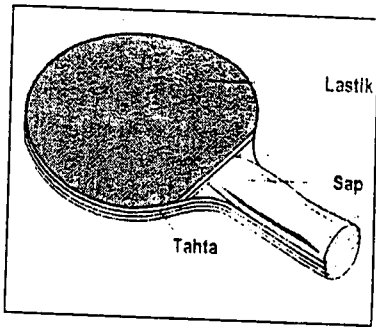
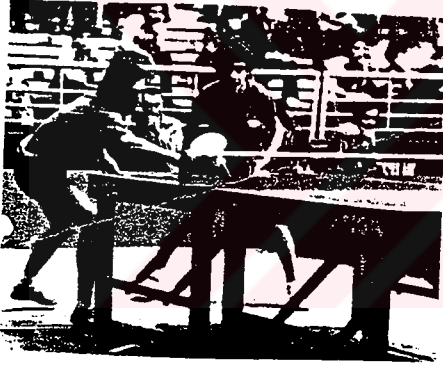
⁵² Yaşar Sevim, *Hentbol Teknik-Taktik*, Ankara, 1992, s.16-28



1. MASA TENİSİ



Masa 1.



A. OYUN KURALLARI

MASA: Oyun yüzeyi olarak tanımlanan masa üst düzeyi 2.74 m uzunluğunda ve 1.525 m. eninde dikdörtgen ve 76 cm. yükseklikte yatay bir düzlemde olacaktır.

Oyun yüzeyi koyu bir renk (mat) olacaktır. Uzunluğunda ve enlerinde 2 cm. genişliğinde beyaz kenar çizgileri bulunur. Çift müsabakaları için her saha kenar çizgilerine paralel uzanan 3 cm. eninde bir orta çizgisi ile iki eşit yarı sahaya bölünür. Şekil 1.

File: (Ağ Takımı) Ağ, ağın askı kordonu, destek çubukları ve bunları masaya tutturan kenetlerden oluşur.

Ağ, dış kenarları her iki yanda masa kenar çizgilerden 15.25 cm. dışarıda olan 15.25 cm. yüksekliğindeki destek çubuklarına tutturulmuş bir askı kordonuna asılı olacaktır Şekil 2.

Top: Topun çapı 38 mm. olan bir küre olacaktır. Topun ağırlığı ise 2.50 olacaktır. Rengi ise beyaz veya turuncu olur. Selüloit veya benzer malzemeden yapılır Şekil 3.

Raket: Tablanın topa vurmak için kullanılan yüzü, yapıştırıcı dahil toplam kalınlığı 2 mm'den çok olmayacak bir raket, lastik-tahta ve saptan oluşur

Masa Tenisi İle İlgili Tanımlar

Ralli: Topun oyunda olduğu süre

Let: Sonucun skora yansıtıldığı rallidir.

Raket eli: Raketi tutan el

Serbest El: Raketi tutmayan el.

Vuruş: topa elde tutulan raketle veya bilek altında olmak kaydıyla raket eli ile yapılan temastır.

Servisçi Bir rallide topa ilk vuran oyuncudur.

Let: a) Serviste top, ağ takımının üzerinden veya etrafından geçerken temas ederse, dokunursa,

b)Eğer oyun hakem, tarafından durdurulursa.

Hakemler= a) Baş Hakem

b)1. Hakem veya 2 Yardımcı Hakem

Maç: Bir maç kazanılan iki veya üç setten oluşur.

Set: Bir set, her iki oyuncu veya çift 20 sayıya ulaşmamış olmak koşulu ile ilk önce 21. sayıya ulaşan oyuncu veya çift tarafından kazanılır.

Ancak iki oyuncuda 20 sayıya ulaşmışlarsa, rakip oyuncu veya çiftten 2 sayı fazla kazanan oyuncu veya çift seti kazanır. Her beş sayıdan sonra servisçi değişir.

Takım Maçı sistemleri

Bir takım 3 oyuncudan +1=4 kişiden oluşur (5 maçlık sistem) (4 tek veya 1 çift) maçı oynanır.

Bütün bireysel maçlar 3 set üzerinden oynanır. Minikler-yıldızlar Bay veya Bayanlar 2 kişiden takım oluşur+1 yedek olur.

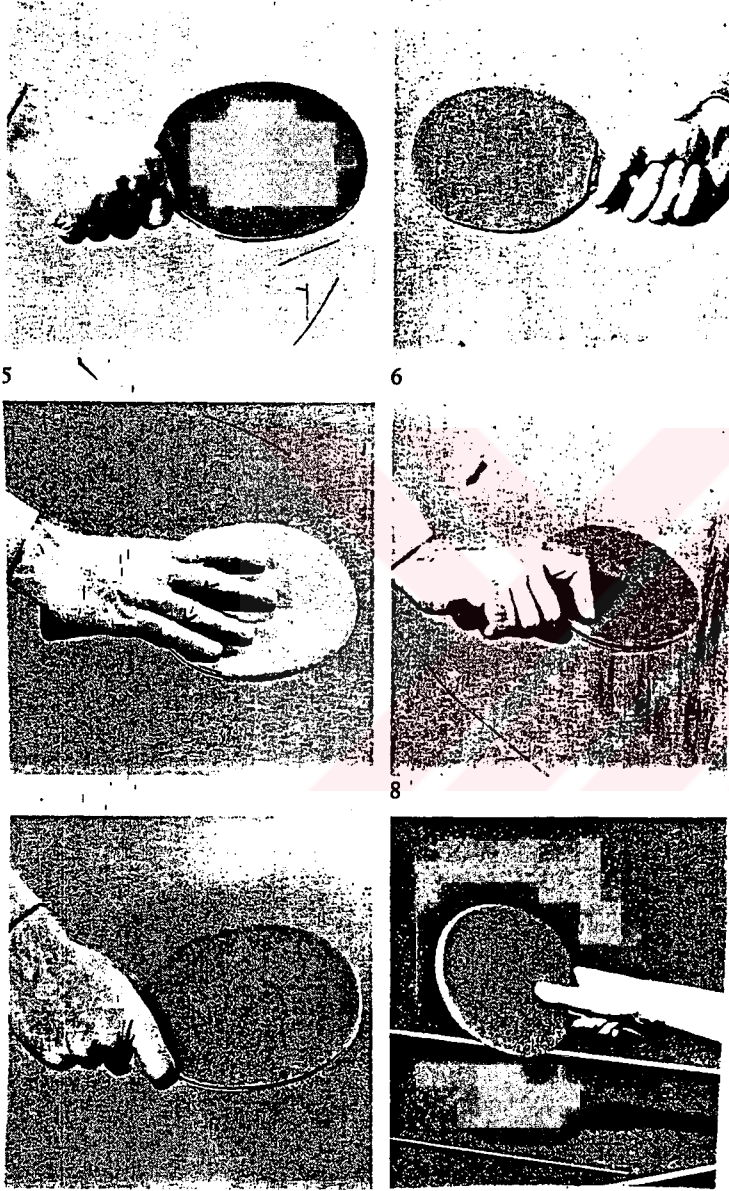
Giyim

Oyun giysisi, normal olarak kısa kollu gömlek, şort veya etek, çoraplar ve spor ayakkabılarından oluşacaktır⁵³.

⁵³ T. Masa Tenisi Federasyonu Uluslar arası Oyun Kuralları ve Müsabaka Yönetmeliği, s.9-13, 43-44; T.Masa Tenisi Federasyonu 1999-2000 Sezonu Yarışmalarda Uygulanacak Talimat ve Esaslar, s.6-10.

B- MASA TENİSİNDE TEMEL HAZIRLIK VE ÇALIŞMA TEKNİKLERİ

1. Raket Tutuşu

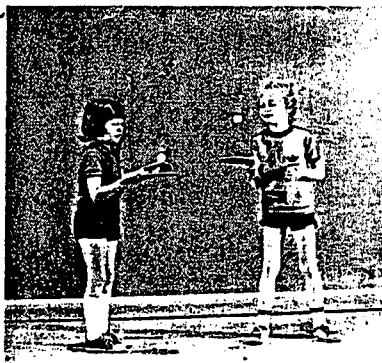


Top Kontrol Alıştırmaları: Raketin her iki yüzeyi ile top sıçratma şeklinde yapılan çalışmaları içerir. Top sıçratmalar, - oturarak, koşarak, yürüyerek, stafet çubukları arasından koşarak, yüksek top sıçratma, alçak top sıçratma, topu yere çarptırarak oynama, hızlı top sıçratmalar, çarptırmalar, yumuşak ve sert vuruşlar, şeklinde varyasyonlar çoğaltılarak yapılabilir⁵⁴. Çalışma aralarında veya bitiminde, yarışma şeklindeki oyunlara yer verilir.

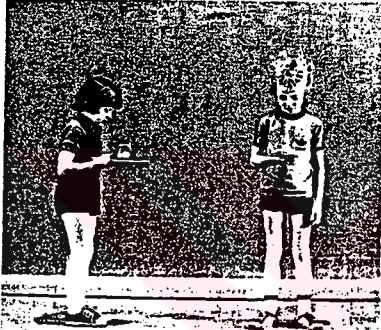
Top kontrolü alıştırmalarından sonra çocuklar, masa ile tanışırlar. Her çocuğun boyuna göre masa yükseltilmeli veya alçaltılmalıdır. (Yüksekliği ayarlanabilir masalarda) Forehand vuruşu yapmak için çocuğun göğüs kısmı masanın 15 cm kadar üzerinde olmalıdır. Alıştırmalar prensip olarak kolaydan zora doğru verilmelidir.

Masa tenisinde, ileriye yönelik çalışmalar için, top kontrolü çalışmaları büyük yarar sağlar. Çocuklar top sıçratmayı çok az becerdiklerinden, top sıçratma çalışmalarına fazla yer verilmelidir. Burada, vuruşu öğrenmede,

⁵⁴ Nuri Demirci, *A'dan Z'ye Spor*, Ankara, 1995, s.28-29.



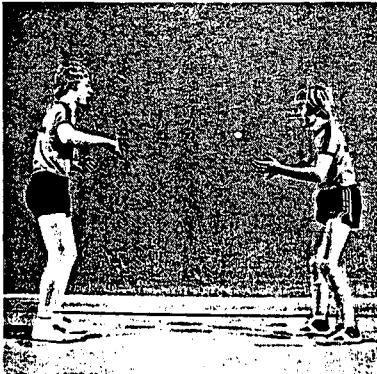
8



12



9



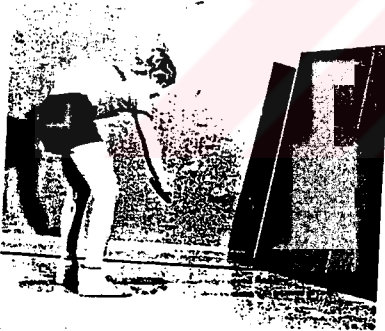
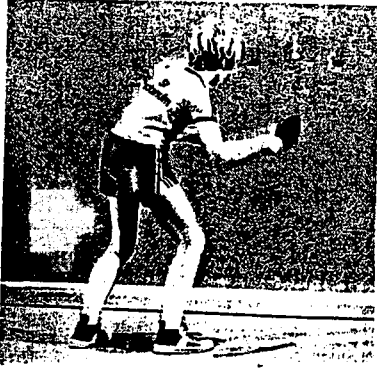
top ve file ilişkisi kurulur. Bu çalışmaların süresi 2-3 hafta kadardır.

Forehand Top Sıçratma: Temel duruş pozisyonunda raket kolu gergin ve dirsek ekleminde doksan derecelik açı yapar. Dirsek eklemi vücuda temas etmeden, raket önde ve raketin iç yüzü yukarı bakacak şekilde, top dikey olarak yukarıya doğru sıçratılır. Topun raket yüzeyinin orta kısmı ile sıçratılması esas olmalıdır. Çalışma, top kontrolü sağlanıncaya kadar devam eder. Topu düşürmeden 100-200 defa top sıçratma bu çalışma için yeterlidir. Çalışma esnasında raket tutuşu sık sık kontrol edilmelidir.

Backhand Top Sıçratma: Temel duruş pozisyonunda raket önde ve raketin dış yüzü yukarı bakacak şekilde tutulur. Kol, dirsek ekleminde doksan derecelik bir açı yapar. Raket önde ve raketin dış yüzeyi yukarı doğru bakacak şekildedir. Top dikey olarak yukarı doğru sıçratılır.

Çalışma top kontrolü yapılmıncaya kadar devam eder.

FH-BH Top Sıçratma: Temel duruş pozisyonunda, raket döndürülerek bir forehand bir backhand yüzü ile top sıçratılır. Çalışma, top kontrolü



sağlanıncaya kadar devam eder. 100 kez top sıçratma yeterlidir.

Antrenman Duvarı: FH-BH genel duruş pozisyonunda duvarın karşısında durulur. Duvara çarpıp geri dönen top, göğüs seviyesi yüksekliğine eriştikten sonra tekrar duvara çarptırılır. Bir süre sonra aynı çalışma seri bir şekilde yapılır. Daha sonra bu çalışma raketin her iki yüzü ile, bir forehand bir backhand vuruş şeklinde devam eder.

Varyasyonlar: Duvarın belirli bir yerine bir hedef işaretlenir. İşaret edilen yere forehand veya backhand vuruşlar yapılarak top hedefe çarptırılır.

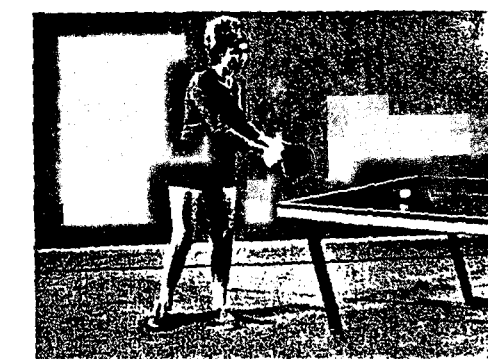
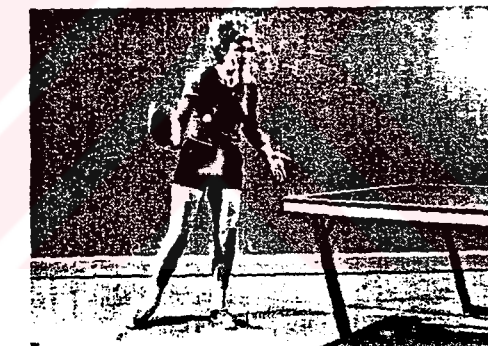
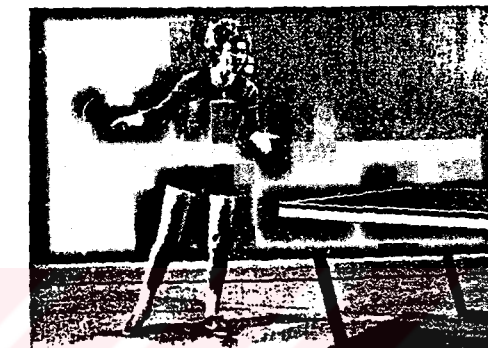
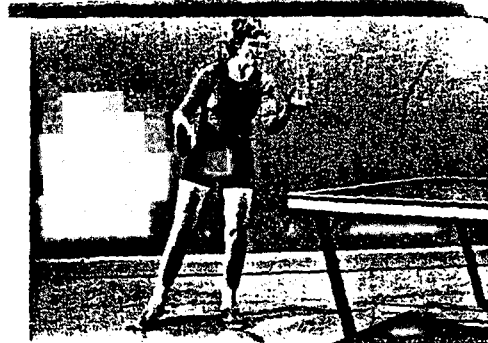
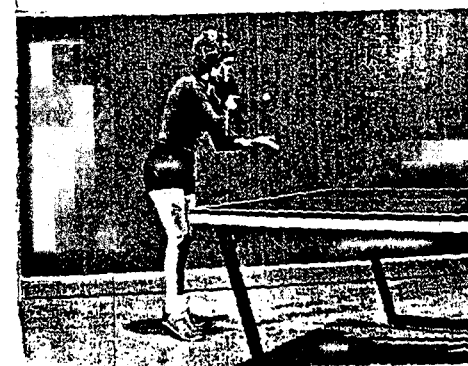
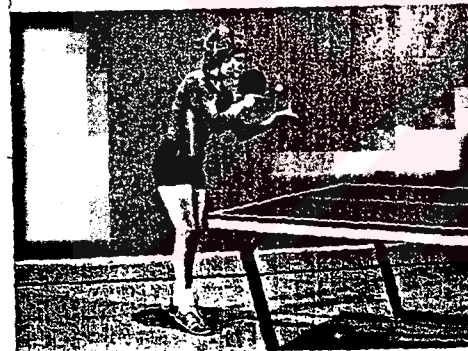
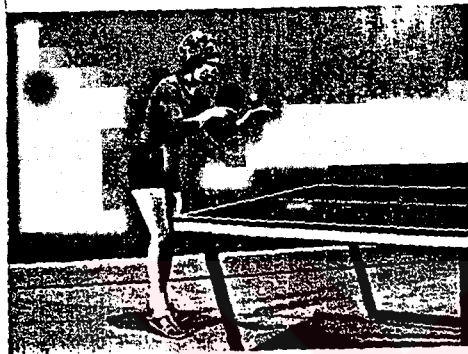
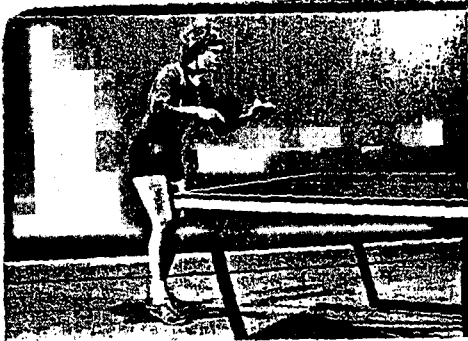
Ayakta, durularak raketin FH-BH yüzü ile top dikey olarak yere çarptırılır. Dönen top tekrar yere çarptırılır. Çalışma seri bir şekilde devam eder. Bu esnada ayaklar hareketli.

FH.BH. Düz Vuruş (Stop) Başlama

Vuruşu: FH: Sol ayak sağ ayaktan bir adım önde, ayaklar omuz genişliği kadar açıktır.

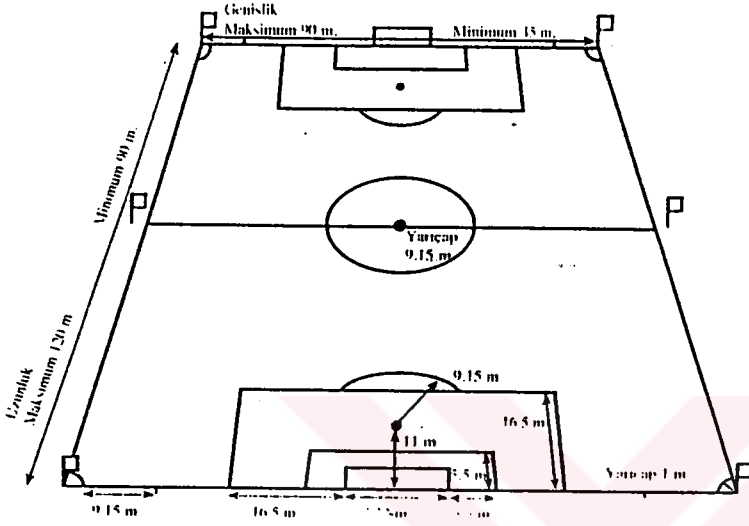
BH. Sağ ayak sol ayaktan önde ve paralel gibidir. Ayaklar omuz genişliği kadar açıktır. Dizler hafif bükülü ve vücut ağırlığı parmak uçlarındadır⁵⁵.

⁵⁵ Bulut Turhan, *Masa Tenisi Teknik ve Öğretim*, İzmir, 1997, s.15-19.

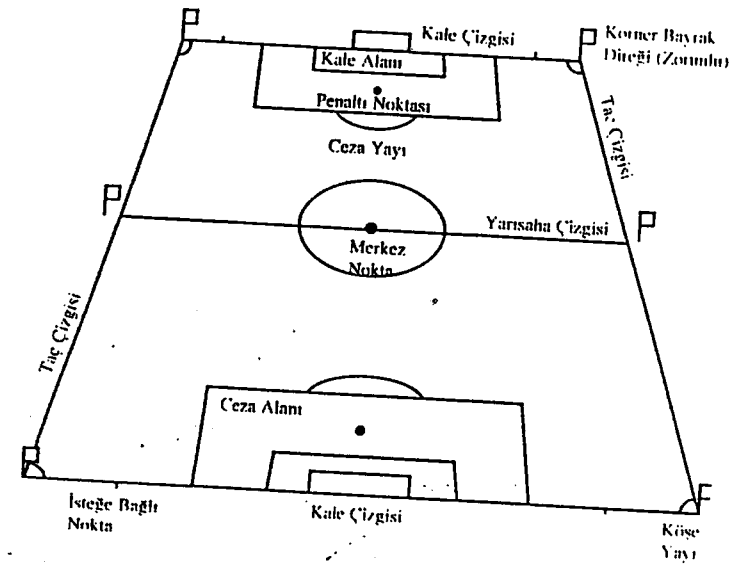


1. FUTBOL

Oyun Alanının Ölçüleri



Oyun Alanı Çizimi



A. OYUN KURALLARI

Oyun Alanı ve Ölçüleri

Oyun alanı dikdörtgen şeklinde olmalıdır.

Ölçüleri: Uzunluk: en az 90 m. en çok 120 m.

Genişlik: en az 45 m. en çok 110 m.

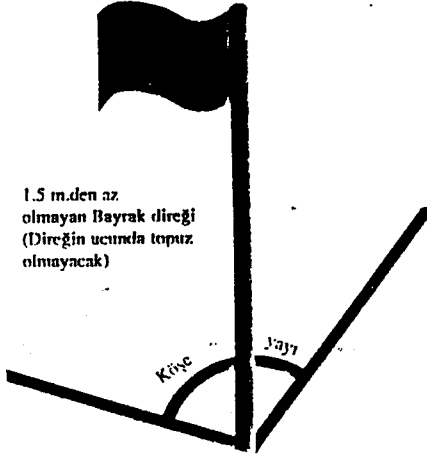
Bütün çizgilerin kalınlığı 12 cm geçmemeli.

Kale Alanı: Oyun alanının her iki ucundan, kale direklerinin iç kenarlarından 5.5 m. dik uzatılır ve kale çizgisine paralel bir çizgi ile birleştirilir. Bu alana kale alanı denir.

Ceza Alanı: Kale direklerinin iç kenarlarından 16.5 m. kale çizgisine dik iki çizgi uzatılır ve kale çizgisine paralel bir çizgi ile birleştirilir. Bu alana ceza alanı denir.

Kaleler: İki direk arasında mesafe içten içe 7.32 m. üst direğin alt kenarının yerden yüksekliği 2.44 m.dir. Her iki direğin kalınlığı 12 cm. kale direkleri ile kale çizgisi aynı kalınlıkta olmalıdır. Direkler beyaz metal, alüminyum ve odundan olmalıdır.

Köşe Bayrak Direği



Köşe Bayrak Direkleri: Her köşeye en az 1.5 m. yüksekliğinde, ucu sivri olmayan ve bayrak takılan bir direk dikilir.

Oyuncuların Giysi ve Gereçleri: Bir oyuncu kendisine veya başka bir oyuncuya tehlikeli olabilecek herhangi bir giysi giymemeli, gereçler taşımamalıdır.

Gerekli Giysiler

1. Forma
2. Şort
3. Tozluklar
4. Tekmelikler
5. Futbol ayakkabıları

Kaleciler: Her kaleci, kendisini diğer oyuncudan, hakemlerden, ayırt edebilecek renkte giyinir.

Oyuncuların Sayısı: Bir kaleci olmak üzere her biri en çok 11 oyuncudan oluşan iki takım arasında yapılır. Bir takım en çok 11 asil+7 yedek oyuncudan oluşmak üzere 18 kişi olur ve maç boyunca üç oyuncu değiştirme hakkı vardır.

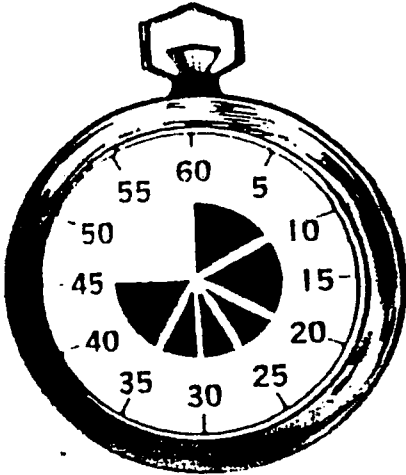
Bir takım 9 oyuncudan az kişi ile maça çıkamaz. Oyunda ise 7 oyuncudan

aşağı düşen takım aleyhine maç tatil edilir.

Top:

- Yuvarlak
- Deriden veya uygun bir malzemeden imal edilir.
- Çevresi 70 cm, 68 cm.
- Ağırlığı 450 gr. 410 gr. Top oyun süresince hakemin onayı olmadan değiştirilemez.

Hakem: Her maç, oyun kurallarını uygulamada tam yetkili olarak atanan bir hakem ve iki yardımcı hakemle yönetilir. Ayrıca 4'cü hakemde atanır.



Oyun Süresi: Bir oyun 45'er dakikalık iki eşit devreden oluşur. $45+45=90'$
15' devre arası

Oyunun Başlaması: Para atışı ile yapılır ve oyuncunun başlamasından doğrudan doğruya gol yapılabilir.

Hakem Atışı Top oyundayken, kurallarda belirtilmeyen bir sebeple oyun durdurulmuşsa oyun hakem atışı ile başlar.

Topun Oyun Dışı Kalması: Top kale çizgisini veya taç çizgisini havadan veya yerden tamamen geçtiği zaman.

Puan Verilmesi: Bir maçta galip takıma 3 puan.

Bir maçta berabere biterse 1 puan

Bir maçta bir takım mağlup olursa 0 puan

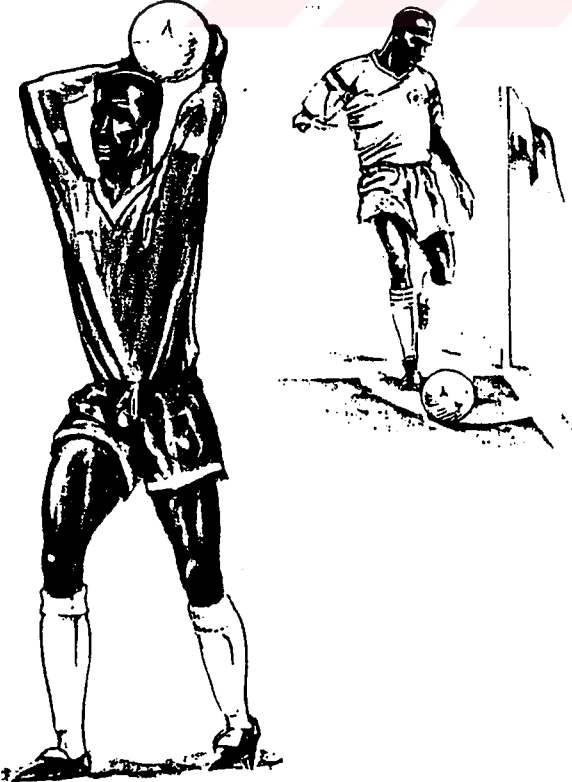


Fauller ve Fena Hareketler: İki grupta cezalandırılır.

a. Direkt serbest vuruş

b. Endirekt serbest vuruş (çift vuruş)

Bu vuruşlar yapılırken top yerde hareketsiz olmalı, topa vuran oyuncu başka bir oyuncu vurmada topa ikinci kez vuramaz.



Penaltı Vuruşu: Ceza alanı içinde yapılan direkt serbest vuruş olan 10 ihlalden biri penaltı ile cezalandırılır.

Köşe Vuruşu: Bu vuruşta doğrudan doğruya gol yapılabilir. Oyunu tekrar başlatma yöntemidir.

Taç Atışı: Oyunu tekrar başlatma yöntemidir. Taç atan, top kimseye değmeden tekrar dokunamaz. Taç

atışından gelen topu, kendi kalecisi eliyle tutamaz.

Kale Atışı: Oyunu tekrar başlatma yöntemlerindendir. Kale vuruşundan doğrudan doğruya gol yapılabilir. Top ceza alanı çizgisini geçince top oyunda olur..

B. FUTBOLDA TEMEL HAZIRLIK VE ÇALIŞMA TEKNİKLERİ

Ayak Üstüyle Atılan Vuruş

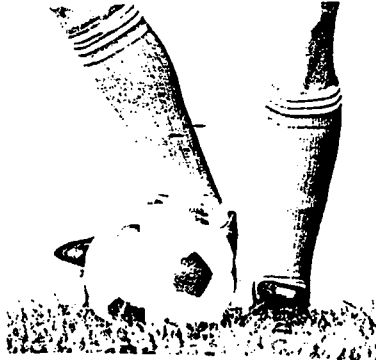
Ayak ucu yere dönük ve yatay orta çizgi boyunca vuruyor. Serbest ayak ise vücudun dengesi sağlamak için topun yanına alınır.

Bu vuruş uzun pas ve şutlarda geçerli bir vuruş şeklidir. Bu vuruşta koşu esnasında vücut kuvveti ile hızı kesmeden topa vurulur⁵⁶.



Ayak İçi Pas

“Ayak İçi Pas” yerden kısa mesafede düzgün bir şekilde paslaşmak için en güvenilir tekniktir.



⁵⁶ FIFA, Türkiye Futbol Federasyonu Futbol Oyun Kuralları, 1999, s.6-39.

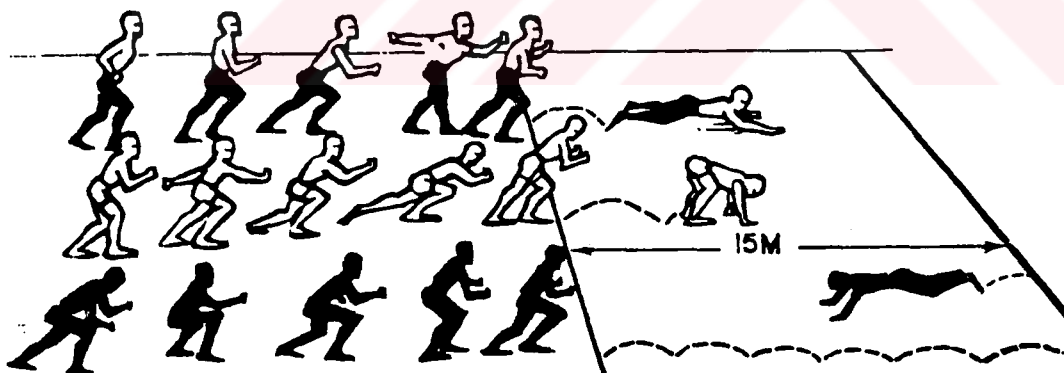
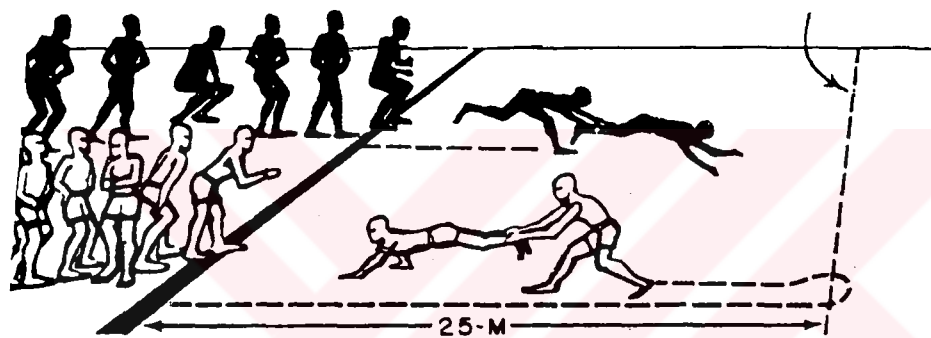
Vuruş Tekniği

Vuran ayak, ayak topu dokunulan tarafı topun gidiş doğrultusuyla dik açı yapacak şekilde dışarıya çevrilir. Ayak bileğe sıkı tutulmalıdır. Topun yerden düzgün bir şekilde geçmesi için topun orta yatay çizgisi boyunca topa temas edilmelidir.

Başın durumu ise, gözle topa bakmalı ve baş dengeli olmalıdır⁵⁷.



⁵⁷ Zekai Yılmaz, *Futbol Teknik*, Ankara, Basım Tarihi Yok, s.47-48, 61-62.



IX.BÖLÜM

1. Beden Eğitimi ve Oyunla Eğitim

Tanımı: Oyun; insanların, günlük uğraşlarının dışında sınırlandırılmış yer ve zaman içinde süren, gönüllü katılım yoluyla grup oluşturan, bedensel ve zihinsel yeteneklerini geliştirme amacını güden, fiziki şartlar içinde belirli davranış şekilleri üzerinde yoğunlaşan ve maddi çıkar sağlamayan, insanın stresini attığı bir etkidir.

Oyunun Yapısal Öğeler

Fiziksellik motor ve koordinasyonundaki hol hareketi

Sosyallik, Oyunu arkadaşları ile paylaşma,

Kavramsallık, Oyunda çeşitli görevler alması

İsteklilik, Oyuna katılım isteği

Keyiflilik, Oyundan zevk almak.

Oyun ve Bölümleri

Şan oyunu (Oyuncu kendi oyunlarından çok, başka güçlere inanır.)

Gösteri-Rol (Kafasında bir hayali bir dünya oluşturur.)

Macera-Heyecan (Kendine güven ihtiyacına cevap niteliği taşır)

Mücadele-Yarışma Oyunları, (Çekişme, mücadele, yarışma gerektiren oyunları muhteva eder)⁵⁸.

A-ÇOCUK, OYUNCAK, OYUN VE SPOR

Giriş: Enerjik, becerikli, zeki ve güler yüzlü bir çocuk her anne ve babanın hayallerini süsleyen evlat tipidir.

Böyle bir çocuk mızımlık bilmez, bu nedenle ailenin devamlı övgüsünü ve artan sevgisi ile karşı karşıya kalan bu tip çocuklar dengeli insanlar olarak gelişirler.

Çocukların içten gelen oyun hevesi, açık havada ve oyun alanlarında, kendi çağ arkadaşları ile buluşarak zaman geçirmeye hevesli olması, çoğu aile büyükleri tarafından haylazlık olarak kabul edilir. Oysa çocuklar ellerine geçen her fırsatta kendilerini evden dışarı atarak çok sevdikleri oyun heveslerini doyurmak isterler, katı

⁵⁸ Muhsin Hazar, *Beden Eğitimi ve Sporda Oyunla Eğitim*, Ankara, 1997, s.7.

bir disiplin altında evde yada okulda büyük ölçüde hareketsiz kalmak çocuğun ruhsal yapısına ve bedensel ihtiyaçlarına ters düşer. Oyun oynamaktan disiplin yolu ile uzak tutulan çocuklar küskün, hırçın, huysuz ve doyumsuz hale gelirler.

Oyun Bir İhtiyaçtır

Oyun, bir çocuk organik gücünü ve becerilerini deneyimden geçirir ve oyun için çağ arkadaşlarıyla kaynaşarak beceri, hareket, yarışma ve kaynaşma yolu ile belli bir düzeye çıkmaya çaba gösterir. Ailenin dar çerçevesi içinde, sınırlı iletişimlerle yetişen çocukların önemli sosyal ve psikolojik sorunları ortaya çıkar. Böyle çocuklar donuk ve soğuk bir kişilik kazandıkları ve yeteneklerinin gelişmediği tespit edilmiştir. Okul çağı geldiğinde ise bu şekilde yetişen çocuklar arkadaşlarına uyum gösteremediklerinden önemli sıkıntılar çekerek, ders başarıları düşer ve gereksiz bir ruhsal sarsıntı geçirirler.

Çocukların oyun ortamında, farklı ailelerden yetişmiş ve değişik davranışları olan çocukların dünyası çok zengindir. Oyun oynayan çocuk canlı ve hareketli olduğu gibi, çevresinden gelen çeşitli uyarımlara karşıda uyanıktır ve oyun arkadaşları ile uyum sağlayabilmek için kesiksiz, gözlemler ve düşünce zincirleri içinde yaşar, her çocuk oyun arkadaşları arasında duyguların her çeşidi yaşanır. Çocuklar bu ortamda gülebilir, kırılabilir, kızabilir ve hatta ağlayabilir. Fakat çoğunlukla neşelidir. Kısacası, oyun ortamı çocuklar için toplum dediğimiz garip baskı ortamının bir örneğidir.

Oyun Ortamı Zeka ve Becerileri Geliştirir

Gözlem ve taklit çocukta anlamlı ve kalıcı bir öğrenme yoludur. Çocukların zekası üzerinde olumlu etkileri ile oyun, gerçek bir öğrenme ve gelişim ortamıdır.

Oyun içinde çocuklar, arkadaşları ile kaynaştıkları kadar, bir yarışma havasına da girerler. Tek düze bir davranışa uzun süre dikkat ve zaman harcamaya alışır.

Oyun içinde çocukların görme, işitme ve hareket el becerisi ve top yekün çevre algılama yetenekleri gelişir⁵⁹.

⁵⁹ Sporcu Dadaş, *Erzurum Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü Yıllığı*, Erzurum, 1994, s.1-4.

Eğitimde Oyunun Kullanılması

Eğitimcilerin zorlandığı iki nokta vardır.

- a. Eğitime katılan öğrencilerin gerçek kapasitelerini anlamaktır ki, bunu başarmak oldukça zordur. Çünkü öğrenci bir konuyu anlamadığı halde, anladım diyerek rol yapabilir.
- b. Verilen konuların ne kadar alınabildiğinin tesbitidir. Oyun alanında öğrenciler daha da hür ve böyle iç dünyasını dışarıya yansıtmaktadır. Böylece öğrencinin hareketlerini tesbit etmek çok kolaydır.

İyi bir eğitimci konuları, oyunlarla birleştirip çok şeyler öğrenmelerini sağlayabilir.

SONUÇ: Sonuç olarak oyuncak, oyun ve spor çocukların ruhsal ve bedensel gıdasıdır. Tüm anne ve babaların ve öğretmenlerin bu konulara ciddi bir şekilde önem vererek, geleceklerinin, sağlıklı dengeli, sportmen, dinamik ve çağdaş nesillerini yetiştirmek katkıda bulunması yararlı olur.

Bunun için konunun önemine inanarak gerçekçi, planlı ve devamlı bir hizmet seferberliğine girmektedir⁶⁰.

B. EĞİTSEL OYUNLAR

1.Yapısı ve Özellikleri

Eğitsel oyunların her zaman, her ortamda ve her yaş grubunda ilgi görmesi, bir araç olarak kullanılması, aşağıdaki özelliklerinden kaynaklanmaktadır.

1. Motivasyon,
2. Özgür ortam olması,
3. Motorik özellikleri test etme imkanı
4. Sonucun belirsizliği
5. Birliktelik (beraberlik) ilişkisi,
6. Karmaşıklık

⁶⁰ Öner Özmen, *Çağdaş Sporda Eğitim Üçgeni*, İzmir, 1976,s.101.

2. Eğitsel Oyunların Oyun Karakterine Göre Sınıflandırılması

- a. Taklit Oyunları: Oyuncular bir şeye benzemek için yarışır (Tavşan sıçraması, kedi yürüyüşü vs.)
- b. Mücadele oyunları kendi kapasiteleri ile bir mücadele içindedirler (Halat çekme elim sende vs.).
- c. Basit sportif oyun formları. Herhangi spor dalından örnekler sunma (Hentbolde top tutma, yakan top vs.)

3. Oyunu Seçmede ve Oynamada Etkili Olan Özelliklere Göre

a) Yaş gruplarına göre.

- Okul öncesi (0-6 yaş) dönemi oyunları
- Temel eğitim (6-14 yaş) dönemi oyunları.
 - 6-9 yaş grubu oyunları
 - 9-11 yaş grubu oyunları
 - 11-14 yaş grubu oyunları
- Lise (14-18 yaş) dönemi oyunları
- Yetişkinlik (18 yaş ve üzeri) dönemi oyunları
- Yaşlılık (45 yaş ve üzeri) dönemi oyunları

b-Oyunların Oynandıkları Alanlara Göre

- Sınıf Oyunları (Genellikle spor salonu olmayan, kış aylarında mecbur olarak sınıfta yapılan oyunlar) dikkat, algılama)
- Salon oyunları (spor salonlarında yapılan oyunlar hentbol-basketbol vs)
- Bahçe veya kırsal alan oyunları (Atletizm, futbol gibi)
- Kış oyunları (Kartopu, kardan adam yapma, kızak yarışları vs.)
- Su oyunları (yüzme, suda eltopu oynama vs.)

c) Oyundaki oyuncu sayılarına göre

- Ferdî oyunlar
 - Ferdin ferde karşı olduğu oyunlar (Horoz döğüşü, birbirlerini çekme vs.)
 - Ferdin gruba karşı olduğu oyunlar (4' de bir top oyunu vs.)

-İkili oyunlar (sıçrayarak havada elleri değdirmek) birbirlerini elle çekme vs.)

-Grup oyunları (Halat çekme, voleybol oynama vs.)

d) Oyunların oynanma düzenlerine göre

-Çizgi oyunları (50 m. 70 m. koşular vs.)

-Daire oyunları (Daire içinde top çevirme vs)

-Dağınık düzen oyunları (Belli sınırlar içinde ebe kovalamaca vs.)

e) Oyunlarda kullanılan araç ve gereçlere göre

-Araçlı oyunlar (Denge aletinde yürüyüp, indikten sonra topu taşıma)

-Araçsız oyunlar (Vücudun kuvveti, ağırlığı ile 10. ileriye sıçrama)

f) Oyunların oynanma/oynatılma amaçlarına göre

-Eğlence amaçlı oyunlar. Hoşça vakit geçirmektir. Kazanmak veya kayıp etmek önemli değildir.

-Eğitim amaçlı oyunlar: Eğitsel oyunu bir araç olarak kullanarak yeteneklerin ortaya çıkması sağlanır (Topu yere düşürmeden paslaşma) el kontrolünü geliştirir vs.)

-Beden eğitimi amaçlı oyunlar (Kolların kuş gibi çevrilmesi)

-Spor eğitimi amaçlı oyunlar (4x4 futbol-basketbol oyunları)

-Sağlık (tedavi) amaçlı oyunlar: Tümünde bir öğrencinin stresini attığını görürüz. Rahatlar dinlenir.

-Duygusal

-Fiziksel

-Fonksiyonel

C-EĞİTSEL OYUNLARIN MOTORİK ÖZELLİKLERİN GELİŞMESİ ÜZERİNE ETKİSİ

1. Kuvvet gelişimi. Çoğu oyunda kuvvet çok önemli rol oynar.
2. Çabukluk gelişimi (Bunda kısa mesafeli koşular, sıçramalar, kısa atlamalar, akla gelir (oturup kalkıp, koşmak gibi)
3. Dayanıklılık gelişimi. Bunlar daha çok salon sporlarında görürüz.

4. Esneklik-hareketlilik gelişimi. Bunu daha çok jimnastik hareketlerinde görürüz.
5. Koordinasyon ve beceri gelişimi

D-BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR EĞİTİMİNDE EĞİTSEL OYUN

1. Hazırlık (Isınma) Daha çok ana bölüme geçmeden, kan dolaşımını hızlandırarak, vücudu hazır bir hale getirme (ısınma)
2. Dinlenme (Nabız atışının normale dönene kadar geçen hareketsiz zamanıdır.
3. Beden Eğitimi dersinde (Ana Bölüm) Eğitsel Oyun: Oyunun zevk ve yarışma duygusundan faydalanılarak oyuna iştirak edenlerin kabiliyetlerini ortaya çıkarma, sağlıklı bir ortama çıkarmadır.
4. Spor eğitiminde (antrenmanda) eğitsel Oyun: Koordinasyonu sağlama⁶¹.

E-FİZİKSEL ENGELLİ ÇOCUKLARDA EĞİTSEL OYUN ÇALIŞMALARI

Seçilen oyunların adaptasyonunun iyi seçilmesi ve duygusal olunmamalı, iyi bilmeli.

F-OYUNUN PLANLANMASI VE OYUN SEÇİMİ

Oyunun planlanmasında ve oyunun seçiminde şu hususlar göz önünde bulundurulmalıdır.

1. Oyunun eğitsel değeri ve amacı: Yaptırılan oyun amaca uygun olmalıdır.
2. Oyuncu seviyesi: Cinsiyet ve yaşa çok dikkat edilmeli ve buna göre oyunlar seçilmelidir.
3. Oyunun yeri: Oyunun türüne göre yer seçilmelidir.
4. Oyunun araç ve gereçleri: Oyunda kullanılacak araç ve gereçler oyunun muhtevasına göre olmalıdır.
5. Oyunun süresi: Oyuncuların çok yorulmasına ve bıkmaması için süre çok iyi yapılmalıdır.

⁶¹ M.Hazar, *Oyunla Eğitim*, s.25-30.

G-OYUNUN ÖĞRETİMİ

İlkönce oyun planı hazırlanmalı, sıkıcı olmamalı, ilk önce basitten zora gidilmeli ve tekrar edilmelidir.

H-OYUNUN YÖNETİMİ

Gruplar yapılırken eşitlik kavramına dikkat edilmeli. Kaybeden gruplar, öğrenciler aşağılanmamalı gibi.

I-OYUNUN ÇEŞİTLENDİRİLMESİ

Eğer oyun öğrencileri sıkmaya başladığını hissettiğimizde oyunda değişiklikler yapılmalı.

İ-EĞİTSEL OYUNLARIN OYNATILMASINDA DİSİPLİN, CEZA VE ÖDÜL

1. Disiplin: Çocukların oyundaki karşılıklı birbirlerine saygılı davranmasına denir.
2. Ceza: Bunlar amaç değil de, oyuna hareketlilik getirmek için verilir. Şiir okutmak, masal anlatmak gibi.
3. Ödül: Başarılı olan öğrencilere veya gruplara alkışlarla, liderin aferin demesiyle, kalem vermesiyle olur⁶².

J-EĞİTSEL OYUNLARIN DEĞERLENDİRİLMESİ

1. Oyun planının değerlendirilmesi: Çalışma bittikten sonra ne kadarının gerçekleştiğinin kontrol edilmesidir.
2. Oyuna katılanların (öğrencilerin) değerlendirilmesi: Oyuna katılanlar başarılı oldu mu, ne kadar yararlı oldu.
3. Öğretmenin kendi kendini değerlendirmesi: Öğretmen kendi kendisini değerlendirirken dürüst olmak zorundadır. (Oyunun amacına göre öğretebildin mi gibi)

⁶² Ruhi Sel, *Eğitsel Oyun*, Ankara, 1982, s.7-10.

K-LİDERLİK:

Herşeyden önce bir yetenek meselesidir. Her kişi lider olamaz.

Oyun Liderliği ve Kişisel Özellikleri

- a. Tarafsız ve adil olmalıdır.
- b. Yerine göre sık ık karar verdiğinden bütün sorumlulukları taşır. Onun için bir oyunun iyi veya kötü olmasında önemli biri rol oynar.
- c. Kibardır.
- d. Hareketi yapamayanlara, moral verir, yardımcı olur, onları cesaretlendirir.
- e. Oyunun monoton olmamasını sağlar, neşelidir, çocukların arasına katılarak, onları oyuna teşvik eder, yerinde espri yapar⁶³.

Öğrencilerin Oyundan Sonra Değerlendirilmesi

Yapılan eğitsel çalışmadan, oyundan sonra oyuna katılanların, ilgisi, oyuna konsantre olmaları, tepkileri, adapte olmaları nasıldı, onun için aşağıdaki sorulara cevap verilmelidir.

- a. Oyuna iştirak eden öğrenciler, yeterince eğlenebildiler mi?
- b. Oyuna iştirak edenler, oyunlarının kendileri için zaman, tekrar bakımından yeterli miydi?
- c. Oyuncular arasındaki birbirlerine karşı tavırları nasıldı. Sevgi ve saygı atmosferi yaratabildiler mi?
- d. Oyun içerisinde araç ve gereçleri kullanabildiler mi?
- e. Oyun gereği kurallara uyabildiler mi, liderler görevlerini yapabildiler mi?
- f. Oyun içinde, oyunculardan bazıları pasif göründüler mi, neden?

Öğretmenin Kendisini Değerlendirmesi

Öğretmen programını yapıp, uyguladıktan sonra kendi kendisini ölçmesi lazımdır. Bunu da yaparken sağlam karakterli olması lazımdır.

- a. Oyunun planını, ünitesini doğru çıkarmış mı? Oyunun sonunda ne gibi aksaklıklar olmuştur.

⁶³ M.Hazar, *Oyunla Eğitim*, s.47-50.

- b. Oyun tam manasıyla öğrencilere verilebilmiş midir?
- c. Oyun içerisinde kural dışı hareketler olmuş mudur ve nasıl bir yöntem uygulanmıştır?
- d. (Disiplin, ceza veya ödül) bakımından olumlu bir karar verilmiş midir?

Dikkatli Olma Dayanıklılık Kazanma, ve Çabukluk, Çevikliği Geliştirmeye Yönelik Oyunlar

Çeviklik ve çabukluk modern sporda esastır. Bu yeteneklerin geliştirilmesi, oyun hareketlerinin aynı zamanda yüklenmeden doğabilecek sakatlıkları da önleyebilecektir.

Oyun Alıştırmaları (Ana Grup)

- a) Topsuz basit oyunlar
- b) Yakalama oyunları
- c) İtme ve çekme oyunları
- d) Toplu oyunlar
- e) Atma ve yakalama oyunları
- f) Atma
- g) Nişan (hedef)
- h) File üzerinde oyunlar
- i) Top yuvarlama
- j) Kafa topu
- k) Ayak tenisi
- l) Değişik branşlar (Hentbol-Basket-Futbol)

1. Sınıf, Spor Salonu Ve Açık Havada Oynanılan Oyunlar

Oyunun Adı: Kulaktan Kulağa Alo⁶⁴

Oyunun Yeri: Sınıf-Bahçe-Salon vs..

Oyunun Süresi: 1 veya 2 saat

Oyunun Yaş Seviyesi: 7-9 yaş ve üzeri

Oyuncu Sayısı: Sınıfın Bütünü

⁶⁴ H.Öz, Çeşitli Spor Dallarına Ait Antrenman Notları, Çalışma Notları

Oyunun Amacı ve Eğitici Değeri: Öğrencilerin algılama ve dikkat yeteneklerini geliştirmek.

Açıklama: Öğretmen öğrencilerinden herhangi birini seçerek kulağına 2, 3 kelimelik bir cümle fısıldar. Bu da yanındaki arkadaşına fısıldar ve böylelikle kulaktan kulağa cümle aktarılır ve en son kişi sesli bir şekilde cümleyi söyler. Yanlışlık varsa kim tarafından yanlış olarak cümle aktarılmışsa o kişi oyundan çıkarılır. Sonuçta komik gelişmeler gözlenir ve öğrencilerde gülerler ve eğlenerek rahatlamış olurlar.

1. Oyunun Adı: Vızz...

Oyunun Yeri: Salon-Bahçe veya Sınıf

Oyunun Süresi: 6-7 tekrar

Oyunun Seviyesi: 8-11 yaş

Oyuncu Sayısı: Sınıfın tümü

Oyunun Amacı ve Eğitici Değeri: Oyuncuların dikkatini geliştirir.

AÇIKLAMA: Öğretmen öğrencilerden birini ebe olarak seçerek sınıftan dışarıya çıkartılarak ve bu arada sınıftaki öğrenciler herhangi bir cismi (kalem, su matarası, kitap vs.) saklarlar ve hiçbir şeyden habersiz, ebeyi oyun alanına veya sınıfa getirilir. Ebe saklanan eşyayı bulmak için harekete geçer. Ebe eşyanın yanına yaklaştıkça, oyunun başından beri arılar gibi vızıldayan diğer oyuncular seslerini fazlalaştırırlar, uzaklaştıkça da ses tonu azaltılır. Bu taki saklanan eşya bulununcaya kadar devam eder ve sonra başka bir öğrenci ebe olur ve oyun böyle devam eder.

3.Oyunun Adı: Uçtu Uçtu Kuş Uçtu

Oyunun Yeri: Sınıf-Salon veya Bahçe

Oyunun Süresi: 3-4 tekrar

Oyunun Seviyesi: 7-10 yaş

Oyuncu Sayısı: Sınıfın Tümü

Oyunun Amacı ve Eğitici Değeri: dikkati ve kulağın duyarlılığını geliştirir.

AÇIKLAMA: Öğretmen, öğrencilerini karşısına almak suretiyle, söyleyeceği, uçan kuş isimlerini duyduklarında öğrenciler kolları yana açıp kanat açma hareketini yaparlar. Öğretmen sırayla birkaç kuş ismi söyledikten sonra birden uçmayan bir

hayvan ismi söyler. Öğrenciler buna kanat çırpma hareketini yapmamaları lazım, yapan olur ise oyun dışı kalırlar ve bir öğrenci kalıncaya kadar oyun devam eder ve birinci olan öğretmence ödüllendirilir.

4.Oyunun Adı: Bom

Oyunun Yeri:Sınıf-Salon veya Bahçe

Oyunun süresi: 3-4 tekrar

Oyunun seviyesi: 9-12

Oyuncu sayısı: Sınıfın tümü

Oyunun Amacı ve Eğitici Değeri: dikkat ve oyuncuların kulak dikkatini geliştirir.

AÇIKLAMA: Oyuncular sıralarda otururlar. Baştaki bir diyerek sayı saymaya başlar beş ve beşin katlarına gelindiği zaman öğrenciler (örneğin beş-on-onbeş demeyip) Bom demeleri lazım Bom denilmediğinde o öğrenci oyun dışı kalır. Hiç yanmayan öğrenci tesbit edilir ve öğretmence ödüllendirilir. Bu 3-4 tekrar yapılır.

5.Oyunun Adı: Sessiz Film

Oyunun Yeri: Sınıf-Salon veya Bahçe

Oyunun Süresi:5-6 tekrar

Oyunun Seviyesi: 10-15 yaş veya yukarısı

Oyuncu Sayısı: Sınıfın Tümü

Oyunun Amacı ve Eğitici Değeri: oyuncuların dikkatlerine, el kol hareketlerinin ve yeteneklerinin geliştirilmesini sağlamak.

AÇIKLAMA: Öğrenciler sınıf mevcuduna göre 5 veya 6'şar kişilik gruplara ayrılırlar ve ilk önce iki grup belirlenir. Bunlardan bir grup anlatımcı diğer grup ise film veya herhangi bir spor branşını adı seçer ve verilen 2-3 dakika içinde anlatımcı gruptan birisi el ve çeşitli hareketlerle seçilen konuyu kendi grubuna anlatmaya çalışır ve arkadaşları sesli şekilde yorum yaparak filmin adını bulmaya çalışırlar. Ve başarılı olurlarsa puan alırlar.

Oyunun Adı: Kelime Türetme

Oyunun Yeri: Sınıf

Oyunun Süresi: 5-6 tekrar 5 dakika ila

Oyunun Seviyesi: 7-14 yaş

Oyuncu Sayısı: Sınıfın Tümü

Oyunun Amacı ve Eğitici Değeri: Oyuncuların zihnini geliştirir, ani düşünmesini sağlar.

AÇIKLAMA: Öğrenciler ilk önce gruplara ayrılır ve her grubun başında biri bir kelime ortaya atar diğerleri sırayla o kelimedenden çeşitli kelimeler çıkarır (at-tad-dal) ve verilen kısa sürelerde en çok kelime türeten grup 1. olur ve bu 5-6 tekrar edilir.

8.Oyunun Adı: Nesi Var

Oyunun Yeri: Sınıf-Salon veya Bahçe

Oyunun Süresi: 3 dakika 7-8 tekrar

Oyunun Seviyesi 8-13 yaş ve üzeri

Oyuncu Sayısı: Sınıfın Tümü

Oyunun Amacı ve Eğitici Değeri: öğrencilerin zihinlerinin gelişmesini ve düşünüp karar vermesini geliştirir.

AÇIKLAMA: Sınıftan bir kişi dışarıya çıkarılır ve o esnada sınıfta öğrenciler (kitap-çanta-giysi gibi) bir şey belirlenir ve ebe içeri girer öğrencilere “Nesi Var?” sorusunu sorar. Soru sorulan kişide o eşya hakkında bir özelliğini söyler ve 5 dakika içinde sorduğu ve aldığı cevapları değerlendirerek saklanan şeyin ne olduğunu tesbit etmeye çalışır. 2 kez tahmin etmek hakkı vardır. Her ebenin sınıf mevcuduna göre grubu vardır ve o grubu temsil eder. En kısa zamanda bulan grup 1. sayılır.

Oyunun Adı: Of Be

Oyunun Yeri: Bahçe-Spor Salonu

Araç-Gereç: Oturak Yeteri Kadar

Oyunun Süresi: Her grupta 1'er kişi kalana kadar

Oyunun Seviyesi 10-11 yaş ve üzeri

Oyuncu Sayısı: Her grup 10'ar kişi olmak üzere

Oyunun Amacı ve Eğitici Değeri: Dikkat ve çabukluk

AÇIKLAMA: Oyun alanına yeteri kadar oturak konulur ve öğrenciler oyun alanının etrafında koşular yapar. Öğretmen düdüğü çaldığında öğrenciler oturaklara

koşarlar ve her düdükte iki sandalye eksiltir ve böylelikle bir oturak kalana kadar bu oyun devam eder. Son bir kişi o oyunun şampiyonu olur.

Oyunun Adı: El ile Top Sürme

Oyunun Yeri: Spor Salonu-Bahçe

Araç-Gereç: 4 koni-2 top

Oyunun Süresi: 4-5 tekrar

Oyuncu Sayısı: Sınıfın Tümü (en az 10 kişi grup)

AÇIKLAMA: Bir konu derinlemesine sıra olan öğrencilerin 2 m. karşısına konur. Öğrenci düdükle sesleriyle eğilmiş vaziyette topu elinin avuç içi ile sürer koninin etrafında döndükten sonra eline alarak sıra bekleyen arkadaşlarına pas verir ve koşarak arka sıraya girer.

Alıştırmanın Adı: Topu karşı tarafa atma

Yeri: Spor Salonu-Bahçe

Süresi: İki-üç tekrar

Yaş Seviyesi: 8/10 yaş ve üstü

Oyuncu Sayısı: Tüm sınıf 4 grup

Gereç: 4 Voleybol topu

Önemi: Kendine güven, dikkat geliştirme

AÇIKLAMA: Öğrenciler voleybol sahasının 3 m. hücum çizgisine derinlemesine karşılıklı 4 sıra olurlar ve çapraz olarak karşı sahaya karpuz atarmış gibi filenin üzerinden atarlar ve bu böyle devam eder.

Alıştırmanın Adı: Orta Sivdi

Yeri: Spor Salonu-Bahçe

Süresi: 5+5=10 dakika

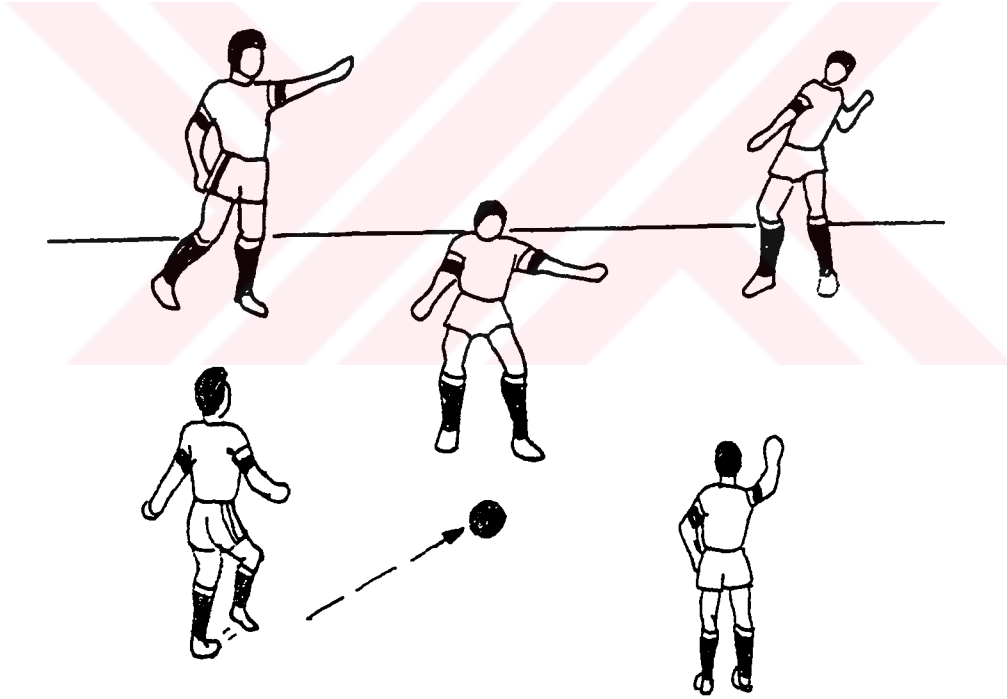
Yaş Seviyesi 9-11- yaş ve üstü

Oyuncu Sayısı: Her grup 5 veya 6 kişi

Gereç: Futbol topu-Naylon top

Önemi: Top kontrolünü sağlama.

AÇIKLAMA: Her grupta bir kişi ebe olur ve diğer oyuncular ona topu vermemek için kendi aralarında topu çevirirler.



Oyunun Adı: Topu tut, zık zak

Oyunun Yeri: Bahçe-Salon

Oyunun Süresi: Seri

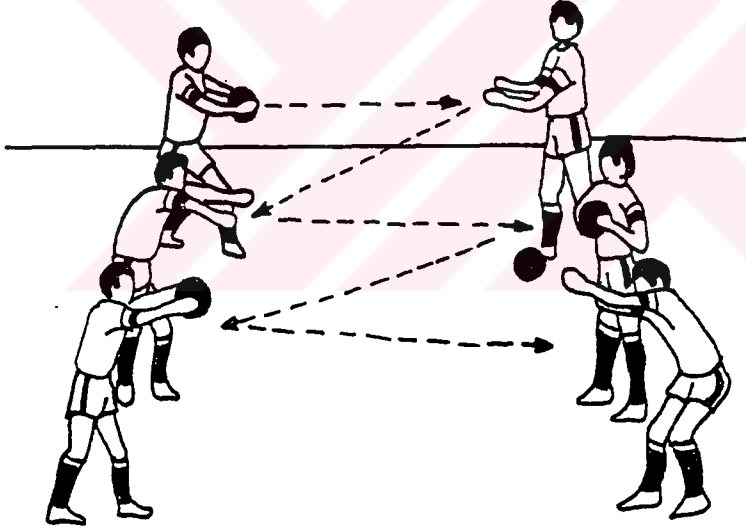
Araç Gereç: 4 adet top

Oyunun Seviyesi: 8-10 yaş ve üstü

Oyuncu Sayısı: Sınıfın tümü

Oyunun Amacı ve Eğitim Değeri: Sırt ve omuz kaslarının kuvvetlenmesi

AÇIKLAMA: Öğrenciler yan yana ve karşılıklı gruplara ayrılarak öğretmenin düdüğü ile topları zık zak şeklinde birbirlerine atarlár ilk önce bitiren grup puan alır.



Oyunun Adı: Uzunum Eşşek

Oyunun Yeri: Bahçe-Salon

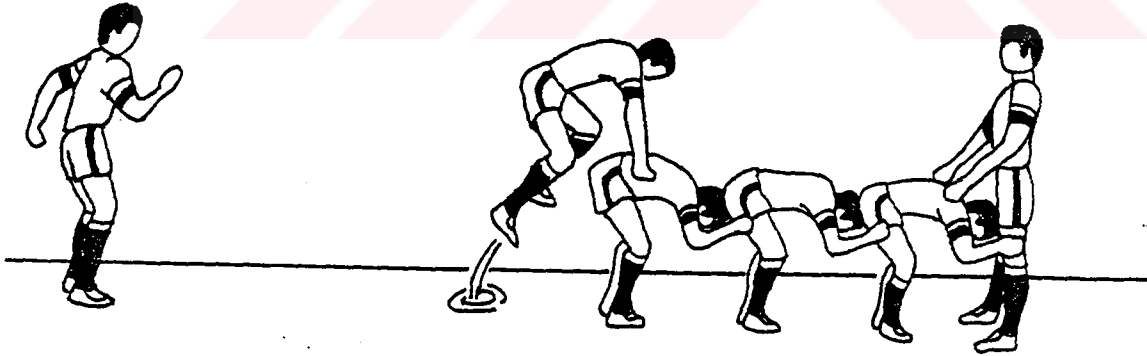
Oyunun Süresi: 5-6 tekrar

Oyunun Seviyesi: 10-12 yaş

Oyuncu Sayısı: Her grup 6 kişi

Oyunun Amacı ve Eğitim Değeri: Oyuncuların dayanıklılığını geliştirir.

AÇIKLAMA: 6+6=12 kişi oyuncular kur'a ile belirlenir ve ebe olan grup oyuncuları tek derinlemesine sıra olurlar ve kafalarını öndekinin bacaklarının arasına sokarak başlarını korurlar. Diğer grup sporcuları ise koşarak gelip en arkada değişen oyuncunun beline ellerini koyarak öne doğru kendini sıçrayarak oturur. Bunu diğerleri de takip eder. Eğer yapamazlarsa diğerleri ile yer değiştirirler.



Oyunun Adı: Peşimden gel

Oyunun Yeri: Bahçe-Salon

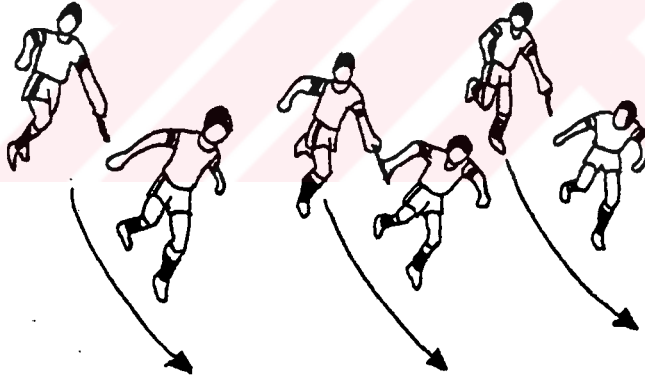
Oyunun Süresi: 5-6 tekrar

Oyunun Seviyesi: 6/8 yaş ve üzeri

Oyuncu Sayısı: Gruplar en az 20'şer kişi olmalı

Oyunun Amacı ve Eğitim Değeri: Dikkat ve çeviklik

AÇIKLAMA: Her grubun başında bir lider olur, bu kişi kendi grubundakilere ben ne yaparsam sizde onu yapacaksınız der ve oyna başlar, (zıplar, yürür, süt sağlar) vs. yapamayan öğrenciler yanarlar.



Oyunun Adı: Kuş uçu, oturdu

Yeri: Bahçe-Salon

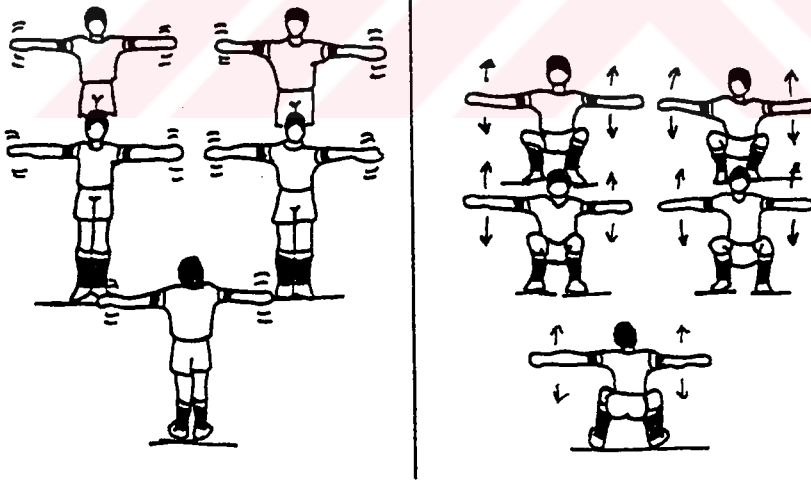
Süresi: 3-4 tekrar

Yaş Seviyesi: 7-9 yaş

Oyuncu Sayısı: Tüm Sınıf

Önemi: Dikkat, beceri

AÇIKLAMA: Öğrenciler arka arkaya kare şeklinde dizilirler. Öğretmen kollarını kanat gibi bilekten oynatır. Öğrencilerde oynatır, sonra kuş oturdu denildiği zaman hepsi çömelirler ve öğretmen kuş uçu dediğinde çocuklar kollarını yana çırparlar.



Oyunun Adı: Hopla, Zıpla

Yeri: Salon-Bahçe

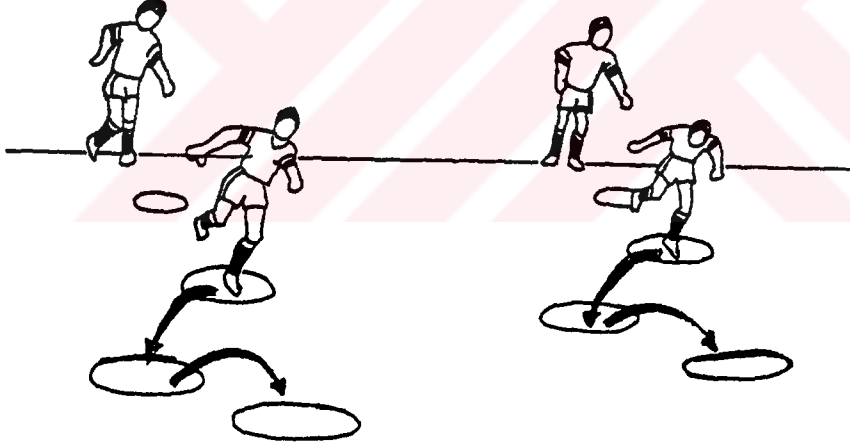
Süresi: Her grubun birincisi belli olana kadar

Yaş Seviyesi: 8-10 yaş

Oyuncu Sayısı: İki grup

Önemi: esneklik, çabukluk, geliştirici

AÇIKLAMA: İki grup çizilen yuvarlak daireler içine basarak en kısa zamanda yerine dönüp arkadaşının eline vurup arkadaşının devam etmesini sağlamak ve bu grup bitene kadar devam eder.



Oyunun Adı: Pres (Elleri İterek)

Oyunun Yeri: Spor Salonu-Bahçe

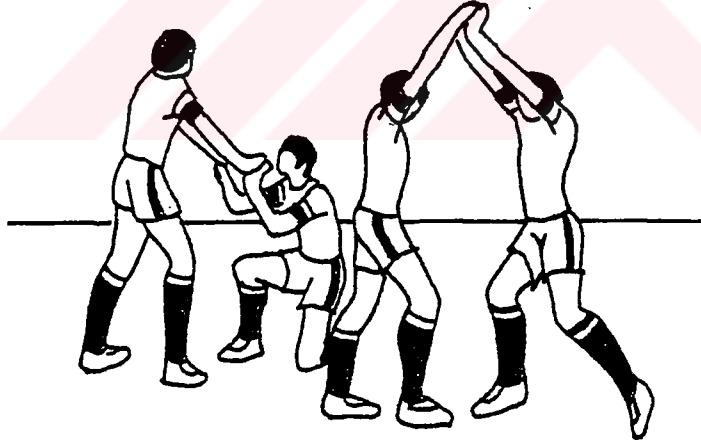
Oyunun Süresi: 2-3 dakika

Oyunun Seviyesi: 9-12 yaş ve yukarısı

Oyuncu Sayısı= İkişer kişi halinde tüm sınıf

Oyunun Amacı ve Eğitici değeri: Kolların kuvvetlenmesi, dayanıklılığı geliştirir.

AÇIKLAMA: Öğretmen sınıfı iki gruba ayırır ve herkes bir rakip eş olarak ortadan çizilmiş 30'ar cm.lik bir kalın çizginin karşısına dizilirler ve elleriyle birbirlerini iterek, çizgiyi 2-3 dakika içerisinde geçirmemeye çalışırlar. Süre bittiğinde çizgiyi geçen oyuncular, puan alırlar ve toplamda hangi grubun sporcuları daha çok puan almışsa karşı takımın oyuncuları tarafından alkışlanırlar.



İTME ÇEKME OYUNLARI

Oyunun Adı: Horoz Dövüşü (Ellerle İtme)

Oyunun Yeri: Spor Salonu-Bahçe

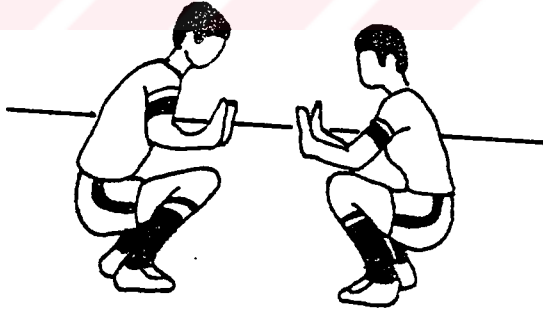
Oyunun Süresi: Grup birincileri belli oluncaya kadar

Oyunun Seviyesi: 10-14 yaş

Oyuncu Sayısı: Sınıfın hepsi

Oyunun Amacı ve Eğitici Değeri: Oyuncuların ayak kuvvetini ve dayanıklılığını geliştirir.

AÇIKLAMA: Öğretmen daha önceden çizmiş olduğu daireler içine 5'er çifti alarak, bunların çömelmiş bir vaziyette ellerle birbirlerini iterek rakiplerinin dengesini bozup, onların yere oturmalarını sağlamaktır ve böylelikle daireleri içinde tek kişi kalana kadar devam edilir. Her dairenin birincisi ödüllendirilir.



Oyunun Adı: Bacak arası

Oyunun Yeri: Spor Salonu-Bahçe

Araç-Gereç: Top 2 adet

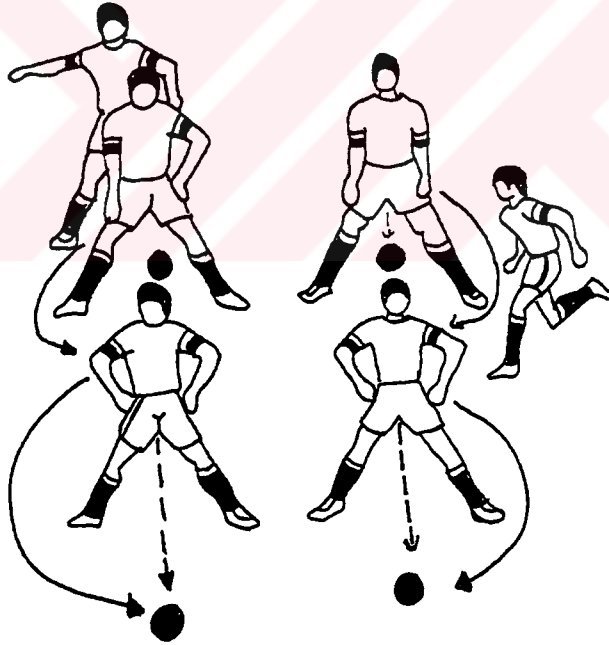
Oyunun Süresi: İki tekrar

Oyunun Seviyesi: 8-10 yaş

Oyuncu Sayısı: Bir sınıf gruplar halinde

Oyunun Amacı ve Eğitici Değeri: Esnekliği ve çabukluğu sağlamak.

AÇIKLAMA: Gruplar halinde iki veya üç sıra olunur. Ayaklar geniş bir şekilde açılır ve arkadan başlayarak topu en öne doğru bacak arasından yürütülür ve bu iki tekrar yapılır ve en önce bitiren grup birincisi olur.



Oyunun Adı: Kalk-koş topa vur.

Oyunun Yeri: Top sahası

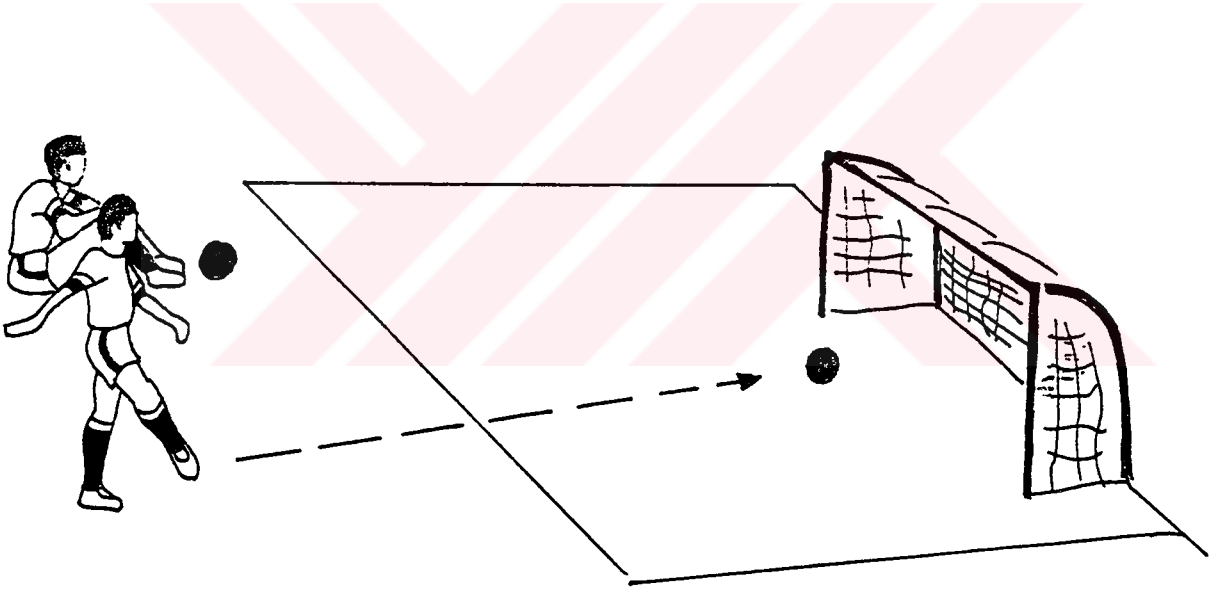
Araç-Gereç: Futbol topu

Oyunun Süresi: 2 tekrar

Oyunun Seviyesi: 12-14 yaş

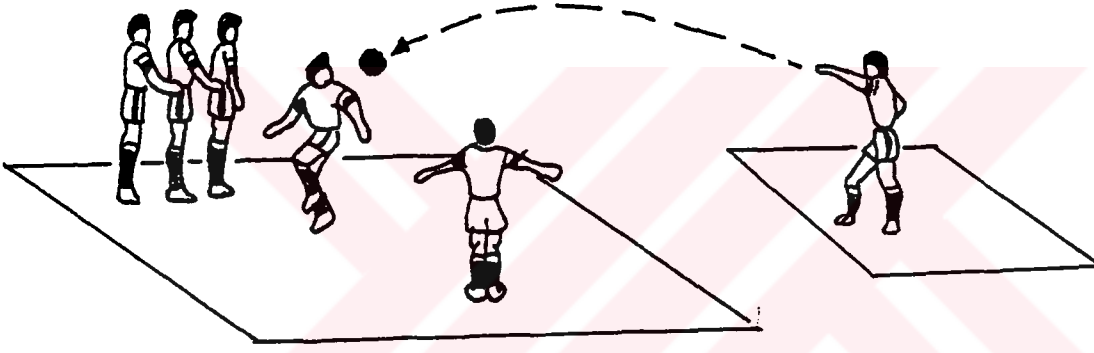
Oyuncu Sayısı: İki grup tüm sınıf

AÇIKLAMA: Öğrenciler ceza sahasının önüne dizilen topların arkasında otururlar. Adı söylenen sporcu ayağı fırlayarak istediği topu kaleye atar. Ve yaptığı gol için ikinci bir hak elde eder.



Oyunun Adı: Yaktım Seni

AÇIKLAMA: İki üç gruba ayrılan oyuncular alanda bir ebe 10 sporcu oluşur. Ebe elindeki topu oyunculara atar eğer onları vurursa oyuncu yanar ve birbirlerinin bellerine tutarak bir kuyruk meydana getirirler ve en çok 3 dakika içinde vuran kişi birinci olur.



Oyunun Adı: Ayak İçi Pas

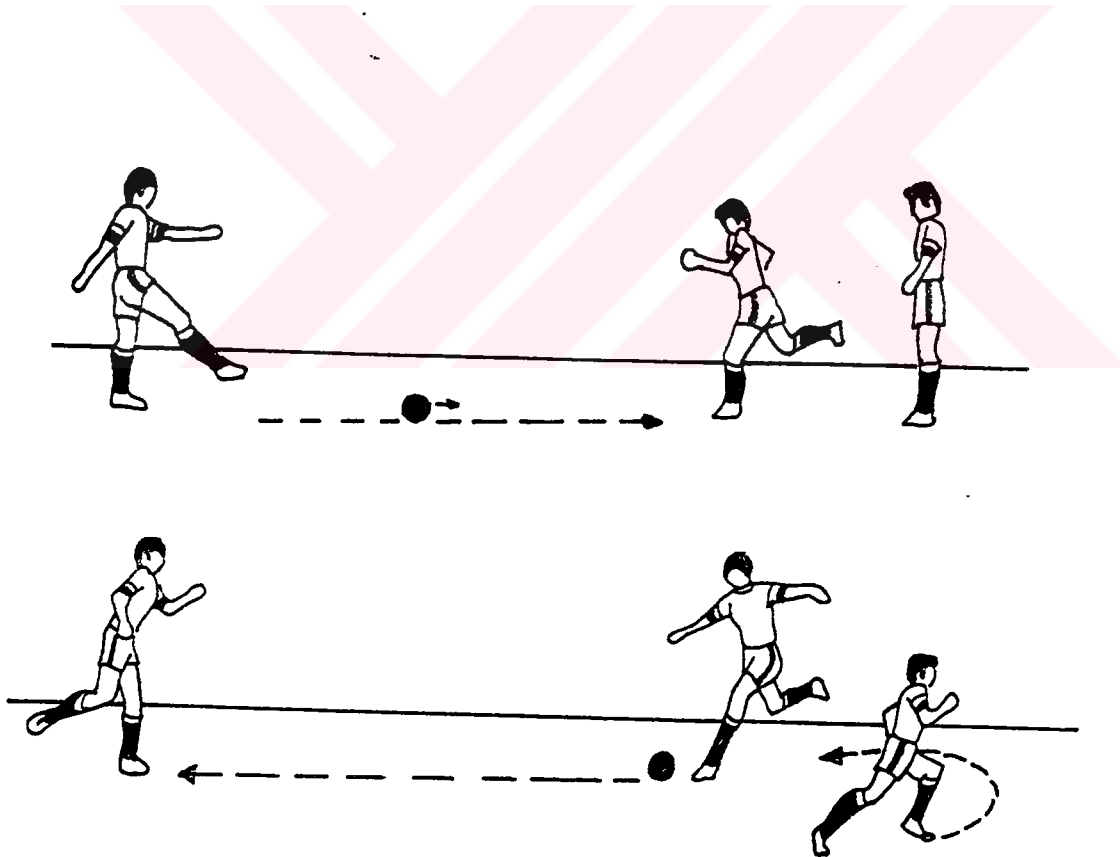
Oyunun Yeri: Spor Salonu-Bahçe

Oyunun Süresi: 2 tekrar

Oyunun Seviyesi: 8-10 ve yukarısı

Oyuncu Sayısı: Her grup 20 sporcu

AÇIKLAMA: Öğrenciler 10'ar kişilik derinlemesine dizilirler. Biride onların 3-4 metre karşısında durur. Öğretmenin düdüğü ile birlikte paslaşma başlar. Önde bulunan öğrenci karşısındakine topu atar arkaya koşar. Pası alan iki (pasör) öne gelene atar tekrar pasöre atıp arka sıraya koşar.



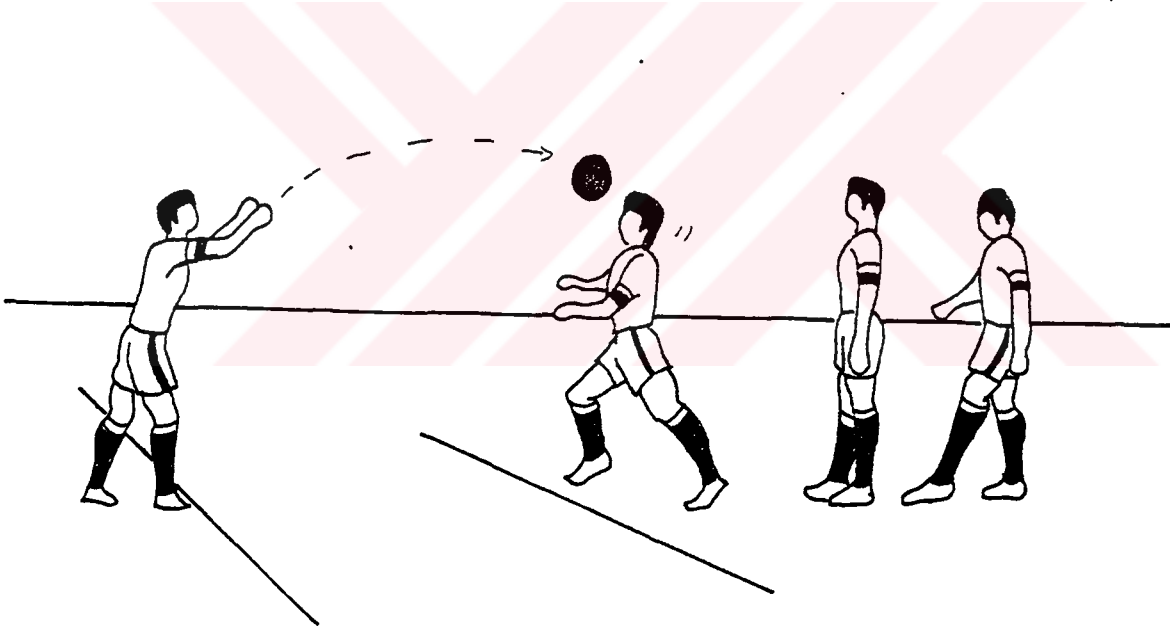
Oyunun Adı: Kafa Vuruşu

Oyunun Yeri: Spor Salonu-Bahçe

Oyunun Süresi: 2 tekrar

Oyuncu Sayısı: 3-4 grup

AÇIKLAMA: Öğrenciler 10'ar kişilik derinlemesine sıra olurlar. Pasör kafalarına doğru topu yüksekte atarlar onlar topu hiç bekletmeden pasöre iade ederek arkaya koşarlar.

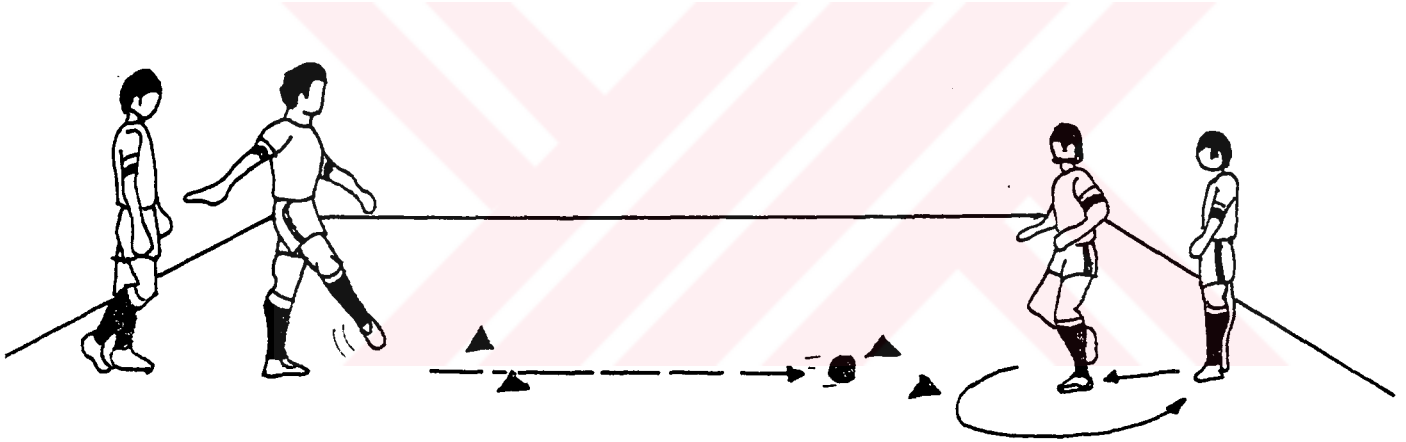


Oyunun Adı: Top Sürme

Oyunun Yeri: Spor Salonu-Bahçe

Araç Gereç: 4 top 8 koni

AÇIKLAMA: Konilerle 4 tane küçük kale yapılır ve her grup bu 4 kalenin karşısında derinlemesine sıra olur. Her önde bulunan sporcu öğretmenin düdük sesi ile topları bu koninin içerisinden karşı taraftaki oyuncuya atar. Oda bunun aynısını yaparak karşı oyuncuya iade eder. Topu atan kişi hemen arkaya geçer. En az hata yapan grup birinci olur.



Oyunun Adı: Sırt, sırta çök kalk

Oyunun Yeri: Spor Salonu-Bahçe

Oyunun Süresi: 1 dakikadan 3 seri

Oyunun Seviyesi: 9-12 yaş ve yukarısı

Oyuncu Sayısı: Tüm sınıf ve eşli

Oyunun Amacı ve Eğitici Değeri: Oyuncuların dayanıklılığını geliştirir.

AÇIKLAMA:Oyuncular birer eş alarak sırt sırta dayanmış bir şekilde elleri yanlardan arkadaşı ile kenetlenmiş bir şekilde yavaş yavaş oturulur yavaş yavaş kalkılır. 3 seri sonunda yorulanları yapamayanlar oyunu kaybetmiş sayılırlar.



Oyunun Adı Gökte Ne var Mavi yerde Ne Var Beyaz

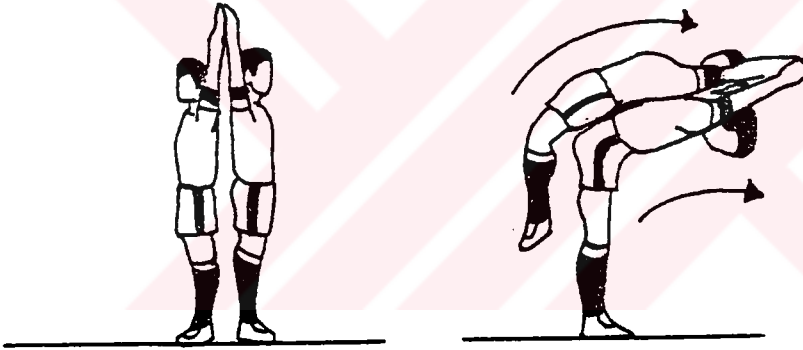
Oyunun Yeri: Spor Salonu-Bahçe

Oyunun Süresi: 1 Dakika 4 Seri

Oyunun Seviyesi: 8-12 yaş ve yukarısı

Oyuncu Sayısı: Sınıfın Tümü.

AÇIKLAMA: Sınıfın öğrenci sayısının A-B grubu diye ayırarak bu hareketler yaptırılır. Yorulan öğrenciler yarış kayıp eder ve karşı takım ödüllendirilir.



Oyunun Adı: Hızar çekme

Oyunun Yeri: Spor Salonu-Bahçe

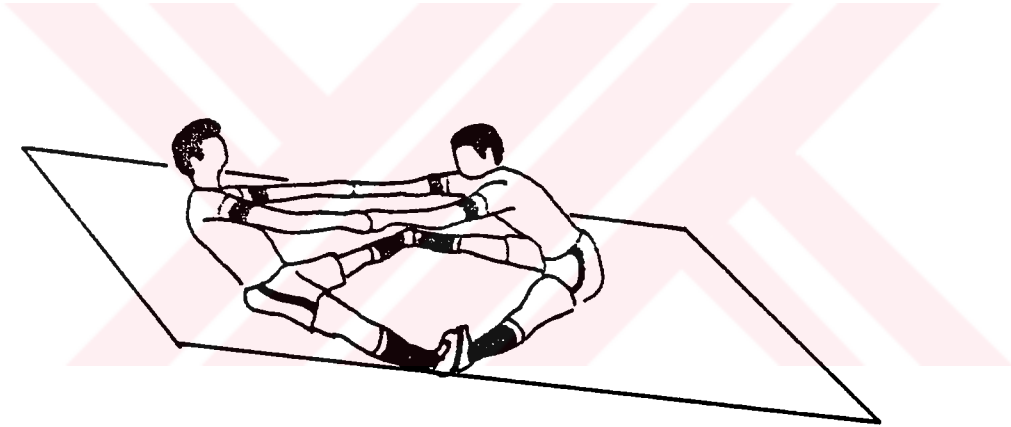
Oyunun Süresi: 3-4 Dakika 2 seri

Oyunun Seviyesi: 8-10 yaş ve yukarısı

Oyuncu Sayısı: İkişer kişi halinde tüm sınıf

Oyunun Amacı ve Eğitici değeri: Vücudun dayanıklılığını geliştirir.

AÇIKLAMA: Yine bunda da öğrenciler A-B grubu diye ikiye ayrılır. Oturdukları yerde sırayla birbirlerini kendilerine çekerler ve bu süre zarfında yorulan kişi yarışmadan vazgeçecek ve bu iki seri sonunda devam eden grup diğer grup tarafından alkışlanacak.



Oyunun Adı: Çömelik Çekme

Oyunun Yeri: Spor Salonu-Bahçe

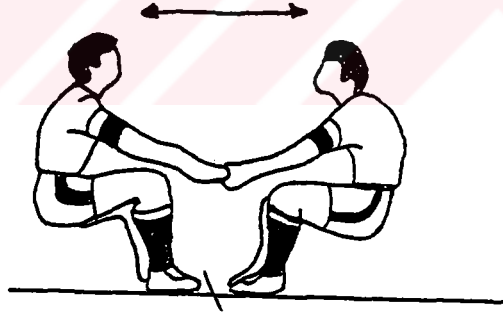
Oyunun Süresi: 2-3 dakika

Oyunun Seviyesi: 9-10 yaş ve yukarısı

Oyuncu Sayısı: Karşılıklı ikişer kişi halinde tüm sınıf

Oyunun Amacı ve Eğitici Değeri: Oyuncuların dayanıklılıklarını geliştirir.

AÇIKLAMA:Öğretmen öğrencileri ortadan çizilmiş bir çizgi ile karşılıklı (rakip) iki takıma ayırır ve böylelikle eşleşen oyuncular öğretmenin düdüğü ile birbirlerini kendi alanlarına çekmek isteyecekler ve 2-3 dakika sonra öğretmenin düdüğü ile yarışma bitecek ve en çok kendi sahasına çekmiş takım oyuncuları ödüllendirilecek (Rakip oyuncuların alkışlaması vs.).



Oyunun Adı: Eşini Bul

Oyunun Yeri: Spor Salonu-Bahçe

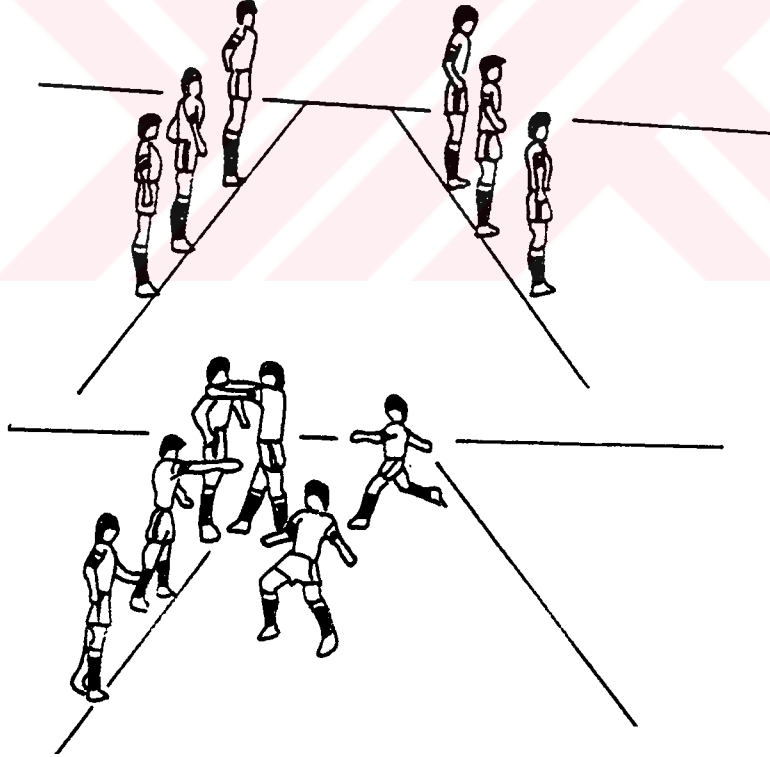
Oyunun Süresi: 2 tekrar

Oyunun Seviyesi: 7-10 yaş ve yukarısı

Oyuncu Sayısı: en az eşli 20 kişi olmalı

Oyunun Amacı ve Eğitici Değeri: Ani karar vermelerini, çabukluk.

AÇIKLAMA:Öğrenciler iki gruba ayrılırlar ve her öğrencinin bir eşi olur. Sonra uzun iki çizgi çizilir ve aralarında 2 metre boşluk olur. A grubunda bulunanlar arkalarını dönerler. B grubunda bulunan eşleri ise değişik yerlerde dizilirler. Düdük çaldığında a grubu öğrencileri yüzlerini dönerek eşleşmiş oldukları eşlerini arar ve onları tutarlar en son kalan iki eş elenir.



Oyunun Adı: Top Kamla

Oyunun Yeri: Spor Salonu-Bahçe

Araç-Gereç: Top-Sağlık topu

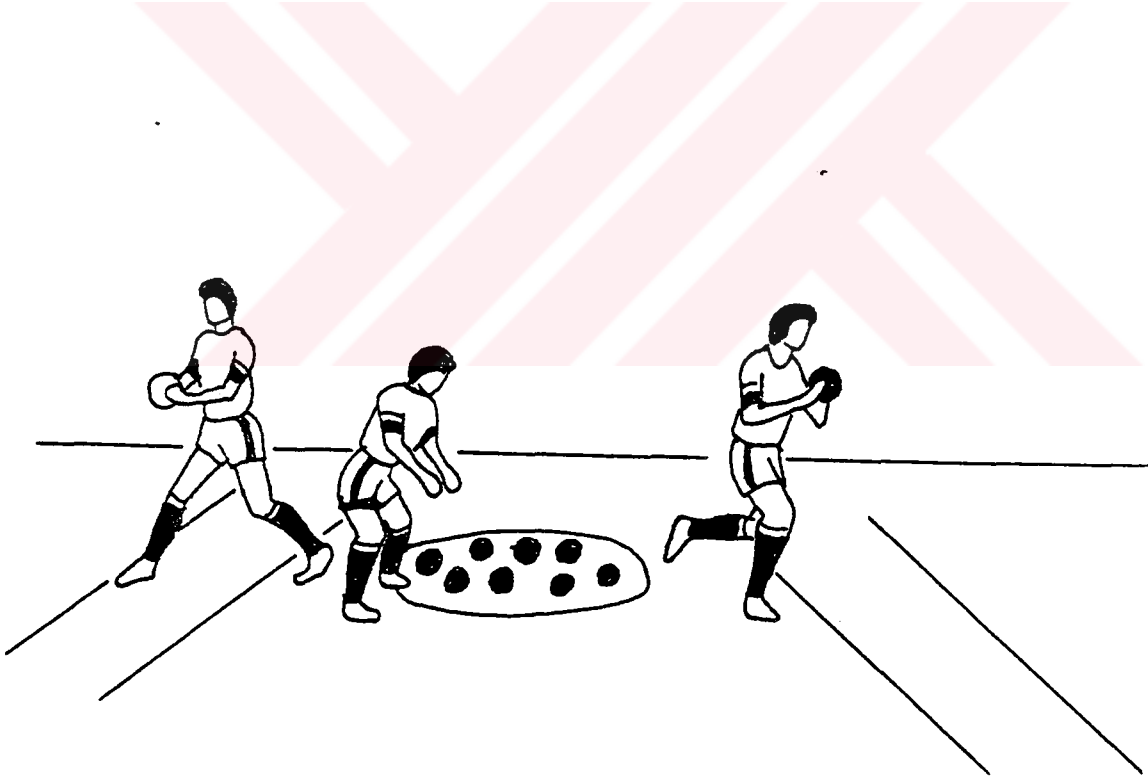
Oyunun Süresi: 1 kişi kalana kadar

Oyunun Seviyesi: 7-10 yaş

Oyuncu Sayısı: 1 Sınıf her grup 10 kişi olacak

Oyunun Amacı ve Eğitici Değeri: Çabukluk.

AÇIKLAMA:Her 10 kişi için alanlar yapılır ve alanın ortasına bir daire çizilip toplar içine konur. Öğrenciler ise alanın belirli yerlerinde dururlar ve düdük sesleriyle toplara koşarak birer top alırlar. Her düdükte 2 top eksik olduğundan her düdükte iki sporcu eksilir.



Oyunun Adı: Zincirleme

Oyunun Yeri: Spor Salonu-Bahçe

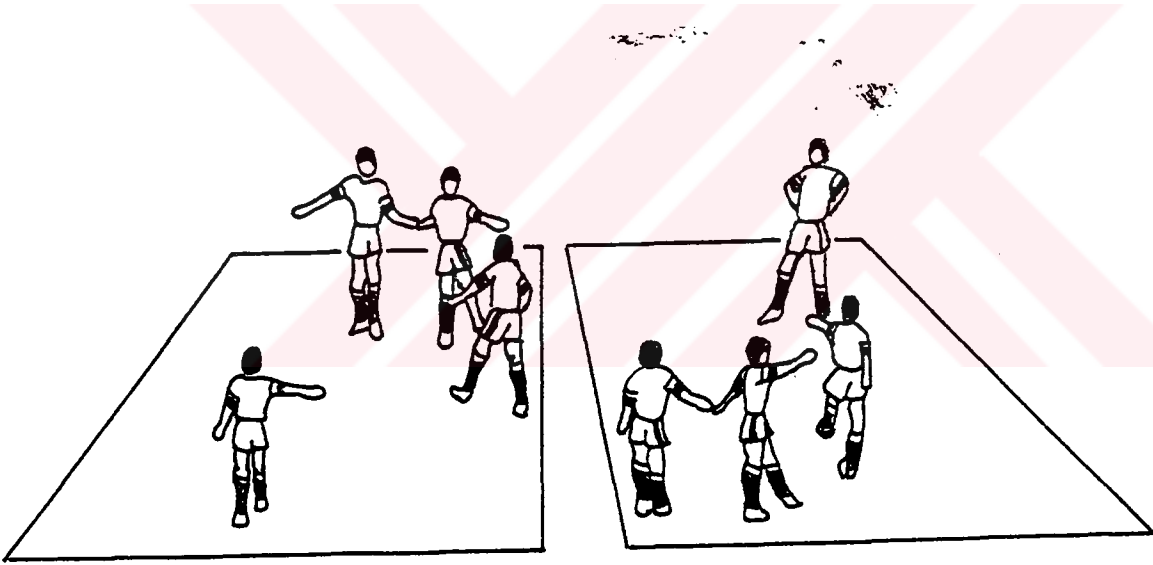
Oyunun Süresi: 2 tekrar

Oyunun Seviyesi: 8-10 yaş ve yukarısı

Oyuncu Sayısı: Her grup 10-15 kişi

Oyunun Amacı ve Eğitici Değeri: Oyuncuların dayanıklılığı ve çabukluğu

AÇIKLAMA: İki sınırlı alan çizilir ve gruplar bu sınırlı alan içine girerler. Ayrıca iki ebe seçilir. Bu ebeler elele tutuşur alan içinde diğer oyunculara dokunmaya çalışırlar ve dokundukları oyuncularda bunların elini tutarak tek oyuncu kalana kadar bu işlem sürer.



Oyunun Adı: Ağaçtan Elma, Yerden Çilek Koparma

Oyunun Yeri: Spor Salonu-Bahçe

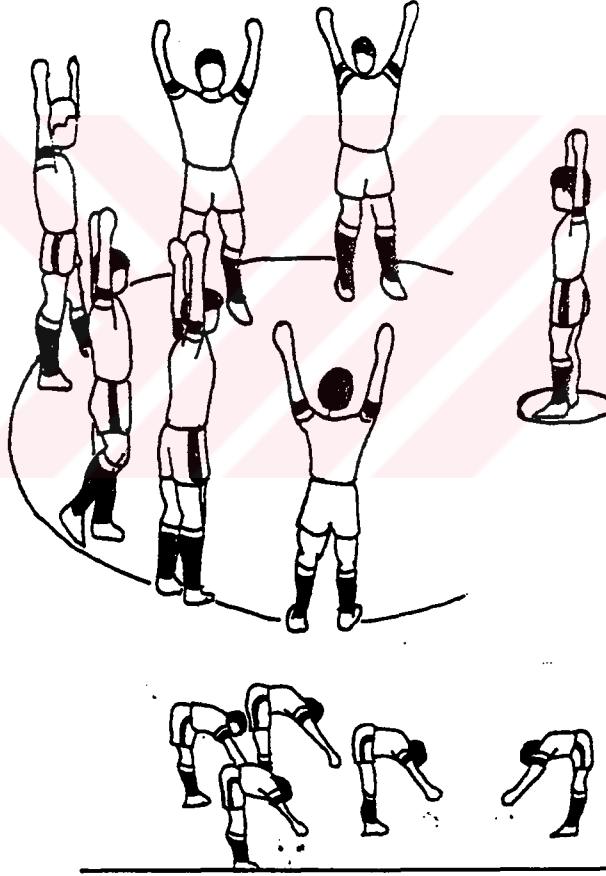
Oyunun Süresi: 2-3 dakika

Oyunun Seviyesi: 6-7 yaş ve yukarısı

Oyuncu Sayısı: Tüm Sınıf

Oyunun Amacı ve Eğitici Değeri: Oyuncuların dikkati ve dayanıklılık.

AÇIKLAMA: Öğrencilerin elleri havada parmakları ile hayali elma koparmaktadırlar. Bu arada öğretmen yeter dediğinde eller indirilir, bu sefer eğilerek ot yolması hayali olarak yapılır. Yeter denince elma toplama hareketine geçilir. Bu esnada yanlış yapanlar, gecikenler oyun harici kalır.



Oyunun Adı: Top saydırma

Oyunun Yeri: Spor Salonu-Bahçe

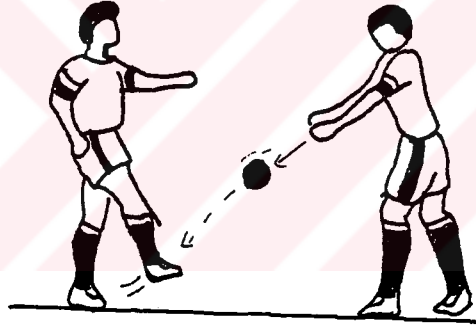
Oyunun Süresi: 2 dakika 4-5 tekrar

Oyunun Seviyesi: 10-14 yaş

Oyuncu Sayısı: 15-20 oyuncu her iki kişiye bir top (lastik)

Oyunun Amacı ve Eğitici Değeri: Beceri ve top hissinin geliştirilmesi.

AÇIKLAMA: Her iki oyuncu karşılıklı durur ve öğrenciler düdük sesiyle topları karşısındakilere ayak hizasında atarlar onlarda tekrar geriye verirler. Yapamayanlar elenir ve en son kalan puan alır.



Oyunun Adı: Topla Dribling

Oyunun Yeri: Bahçe

Oyunun Süresi: 3 Dakika, 3-4 tekrar

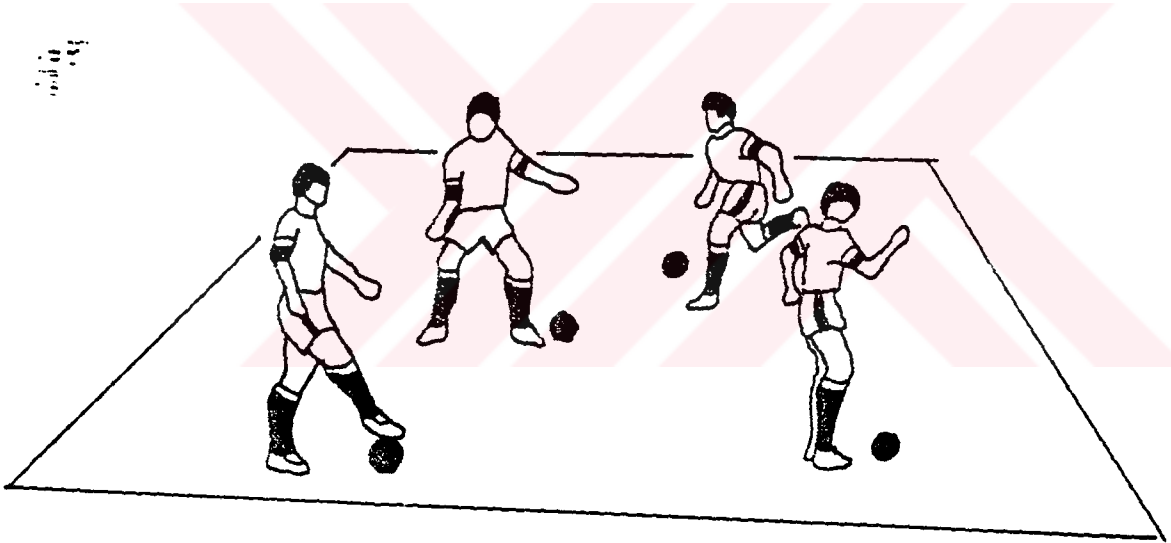
Araç-Gereç: Top

Oyunun Seviyesi: 10-14 yaş

Oyuncu Sayısı: 3 grup halinde

Oyunun Amacı ve Eğitici Değeri: Dikkat, becerilerinin gelişmesi.

AÇIKLAMA: Her grup sırayla belirlenen 4x4 m. karelik yerde öğretmenin düdüğüyle top sürer ve birbirine çarpan öğrenciler yanmış sayılır ve 3 dakika sonra diğer grup alır ve böylelikle sonuçta her grubun liderleri belli olur.



Oyunun Adı: Ali Babanın bir Çiftliği Var

Süre: Oyun Bitene Kadar 2-3 tekrar

Yaş Seviyesi: 7-10 yaş ve üzeri

Oyuncu Sayısı: Sınıfın tümü 6-7 gruba ayrılarak küme şeklinde

Önemi: Öğrencilere sorumluluk vermek

AÇIKLAMA: Öğrenciler gruplara ayrılarak her grup oyunda söylenecek bir hayvanı teşkil eder (kedi, inek, horoz gibi) tüm sınıf bir ağızdan öğretmenin söylediğini tekrar ederler Ali babanın bir çiftliği var, çiftliğinde kedileri var dediklerinde yalnızca o grup miyav miyav diyecek ve bu böyle sürecek.



Oyunun Adı: O Medi Medi

Süre: Bir Oyuncu kalana kadar

Yaş Seviyesi: 7-11 yaş

Oyuncu Sayısı: Her grup 10'ar kişi

Önemi: Dikkat sağlama

AÇIKLAMA: Öğrenciler onar kişi gruplar halinde daire olurlar ve her grubun bir lideri olur ve bu lider gruptan birisinden başlayarak O Medi Medi oldu kedi der ve kimde bu kelime biterse o çıkar en son kalan o grubun birincisi olur.



Oyunun Adı: O Medi Medi

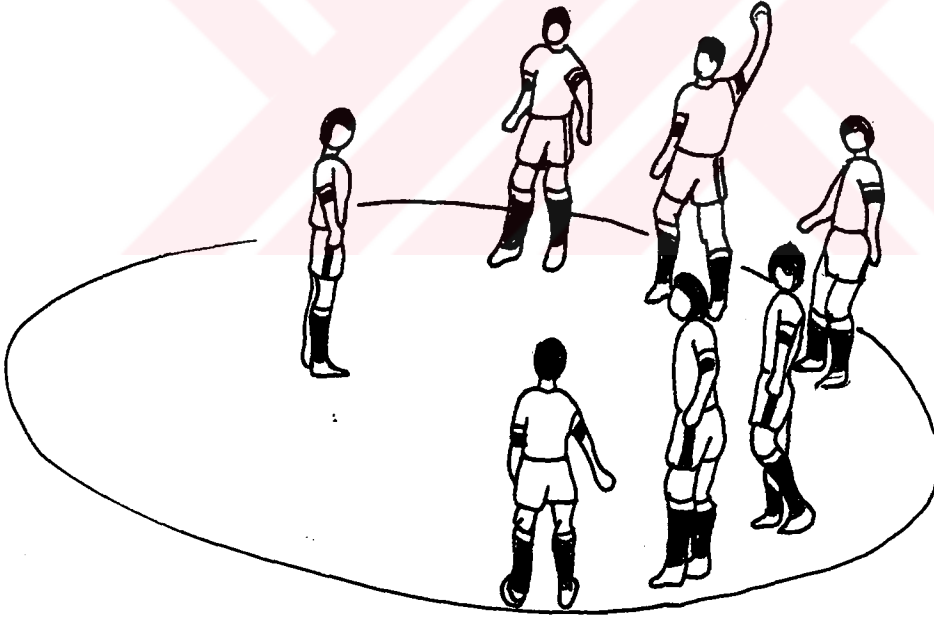
Süre: Bir Oyuncu kalana kadar

Yaş Seviyesi: 7-11 yaş

Oyuncu Sayısı: Her grup 10'ar kişi

Önemi: Dikkat sağlama

AÇIKLAMA: Öğrenciler onar kişi gruplar halinde daire olurlar ve her grubun bir lideri olur ve bu lider gruptan birisinden başlayarak O Medi Medi oldu kedi der ve kimde bu kelime biterse o çıkar en son kalan o grubun birincisi olur.



Oyunun Adı: Hedefe Vurma

Oyunun Yeri: Spor Salonu

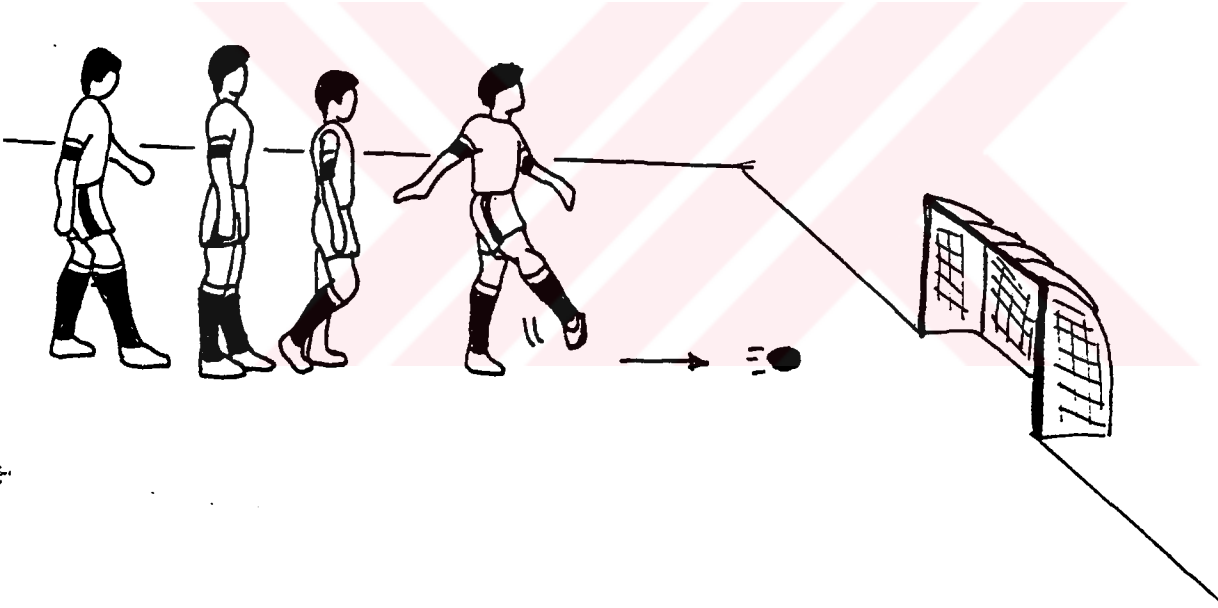
Oyunun Süresi: 3-4 tekrar

Oyunun Seviyesi: 8-10 yaş ve yukarısı

Oyuncu Sayısı: Tüm sınıf gruplar halinde

Oyunun Amacı ve Eğitici Değeri: Çocukların topu kullanma, dikkatlerini vermeleri

AÇIKLAMA: Öğrenciler 4'er gruplara derinlemesine ayrılırlar. Karşılarında hentbol kalesi vardır. Belirli bir noktadan top kaleye atılır. .



Oyunun Adı: Otobüste yer alma

Oyunun Yeri: Spor Salonu-Bahçe

Oyunun Süresi: Her grupta 1 oyuncu kalana kadar

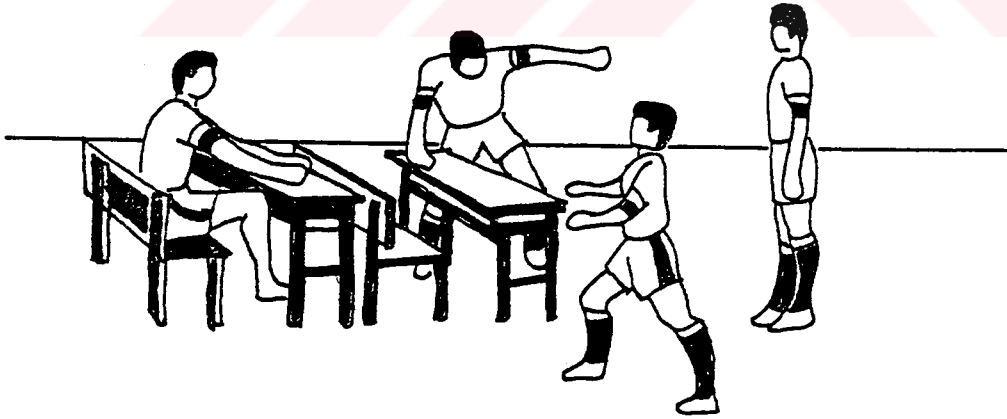
Araç-Gereç: 5-6 adet sıra

Oyunun Seviyesi: 8-10 yaş

Oyuncu Sayısı: Sınıfın tümü gruplar halinde

Oyunun Amacı ve Eğitici Değeri: Dikkat geliştirici.

AÇIKLAMA: Gruplara çeşitli isimler takılır (yolcular, öğrenciler, postacılar vs.) öğretmen hangi grubun işmini verirse tüm öğrenciler koşarak sıralara otururlar oturamayanlar, yananlar ve her tekrarda sıra sayısı azaltılır. Sonunda iki kişi kalana bu kişiler alkışlanır puan alır.



Oyunun Adı: Tünel

Oyunun Yeri: Spor Salonu

Oyunun Süresi: 4 tekrar

Oyunun Seviyesi: 7-9 yaş ve yukarısı

Oyuncu Sayısı: Sınıfın tümü 4 grup

Oyunun Amacı ve Eğitici Değeri: Oyunculara beceri kazandırmak.

AÇIKLAMA: Öğrenciler 4 gruba derinlik hizasında ayrılırken ve her grubun 2 metre karşısında o gruba dahil birer oyuncu ayaklarını açarlar düdük sesiyle grup başları koşarak gelir arkadaşlarının ayaklarının arasından geçip, 2 metre ötede hemen kendileri ayaklarını açıp arkadaşlarının geçmesini beklerler ve ilk önce grup olarak başarılı olan grup ödüllendirilir.



Oyunun Adı: Balık Ağı

Oyunun Yeri: Spor Salonu-Bahçe

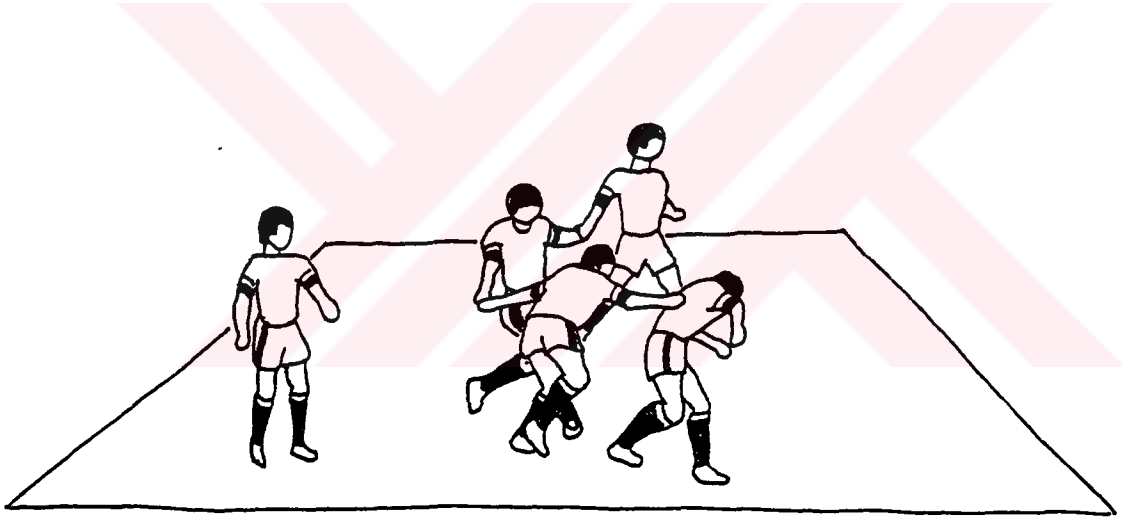
Oyunun Süresi: Son bir kişi kalana kadar

Oyunun Seviyesi: 7-9 yaş

Oyuncu Sayısı: 2-3 grup

Oyunun Amacı ve Eğitici Değeri: Vücudu ısıtır ve dikkat geliştirir.

AÇIKLAMA: belirli bir sınır alan çizilir. (6x6) m2 iki ebe belirlenir. Ve bunlar el ele tutuşur ve grubun üzerine yürürler. Ellerini bırakmadan dokundukları her oyuncu ebelere katılarak el tutuşurlar 1 kişi kalana kadar bu oyun devam eder.



Oyunun Adı: Kırmızı Beyaz

Oyunun Yeri: Spor Salonu-Bahçe

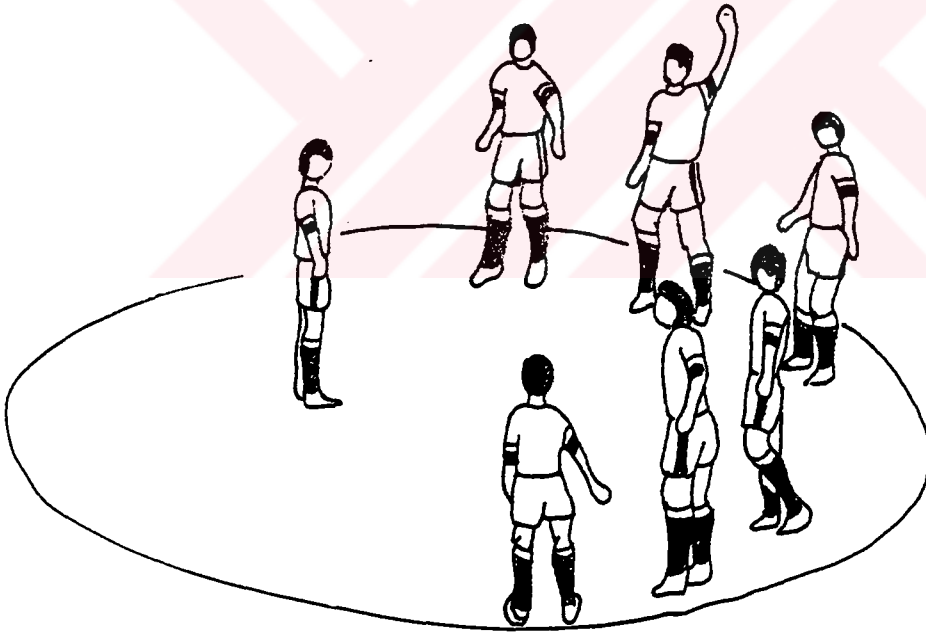
Oyunun Süresi: 1 kişi kalana kadar

Oyunun Seviyesi: 7-9 yaş

Oyuncu Sayısı: Tüm sınıf

Oyunun Amacı ve Eğitici Değeri: Dikkat geliştirir.

AÇIKLAMA: Tüm oyuncular bir yarım daire oluştururlar ve bir lider seçilir bu ellerini havaya kaldırarak beyaz der sonra kırmızı daha sonra başka bir renk söyler, ve söyleyenler öğretmence tespit edilir ve yanarlar bu iki kişi kalana kadar sürer.



Oyunun Adı: Tek tek basaraktan

Oyunun Yeri: Spor Salonu-Bahçe

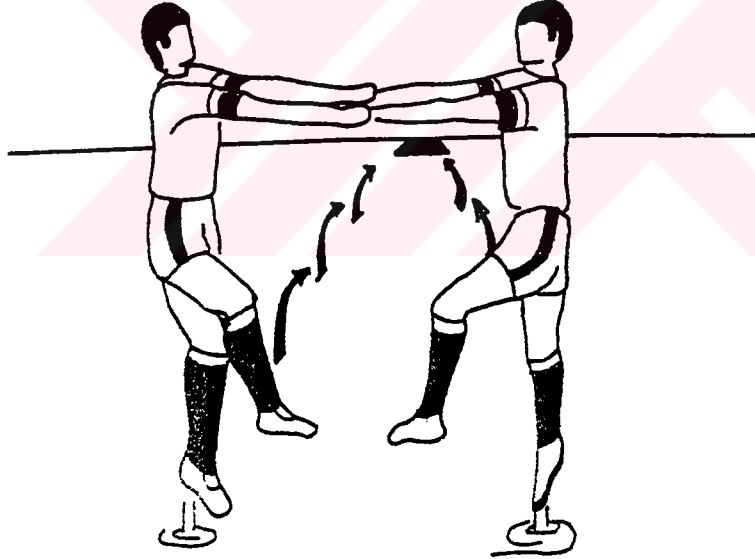
Oyunun Süresi: 2 tekrar

Oyunun Seviyesi: 8-10 yaş ve yukarısı

Oyuncu Sayısı: Katılım öğrenci sayısı (ikişer kişi)

Oyunun Amacı ve Eğitici Değeri: Bacak kaslarına hareketlilik kazandırma

AÇIKLAMA: her iki oyuncular birbirlerinin ellerinden tutar ve bir ayaklar havada olarak zıplayıp belirlenen noktaya erken gelmeye çalışırlar ve ilk gelenler puan alır.



Oyunun Adı: Birdir Bir

Oyunun Yeri: Spor Salonu-Bahçe

Oyunun Süresi: 4-5 tekrar

Oyunun Seviyesi: 9-11 yaş ve yukarısı

Oyuncu Sayısı: Katılım öğrenci sayısı 3-4 grup

Oyunun Amacı ve Eğitici Değeri: Bacak ve kol kaslarının kuvvetlendirilmesi

AÇIKLAMA:Sıra ile biri eğilip diğeri üzerinden atlayarak belirlenen noktaya gelmek.



Oyunun Adı: Kız Sinide Neler Geliyor

Oyunun Yeri: Spor Salonu-Bahçe

Oyunun Süresi: 4-5 tekrar

Oyunun Seviyesi: 8-10 yaş ve yukarısı

Oyuncu Sayısı: Tüm sınıf

Oyunun Amacı ve Eğitici Değeri: Öğrencilerin sosyal faaliyetlerini geliştirmek, folkloru öğretmek.

AÇIKLAMA: Öğrencilere bir daire yaptırılır ve otururlar. Öğretmen kız sinide neler geliyor diyerek türkü söyler. Karşısındakilerde sinide boynuna gerdanlık geliyor derler ve eller çırpılır bu arada iki öğrencide daire içinde oynayarak el ve kol işaretleri yapıp oynarlar.



Oyunun Adı: Kaptı, kaçtı

Oyunun Yeri: Spor Salonu-Bahçe

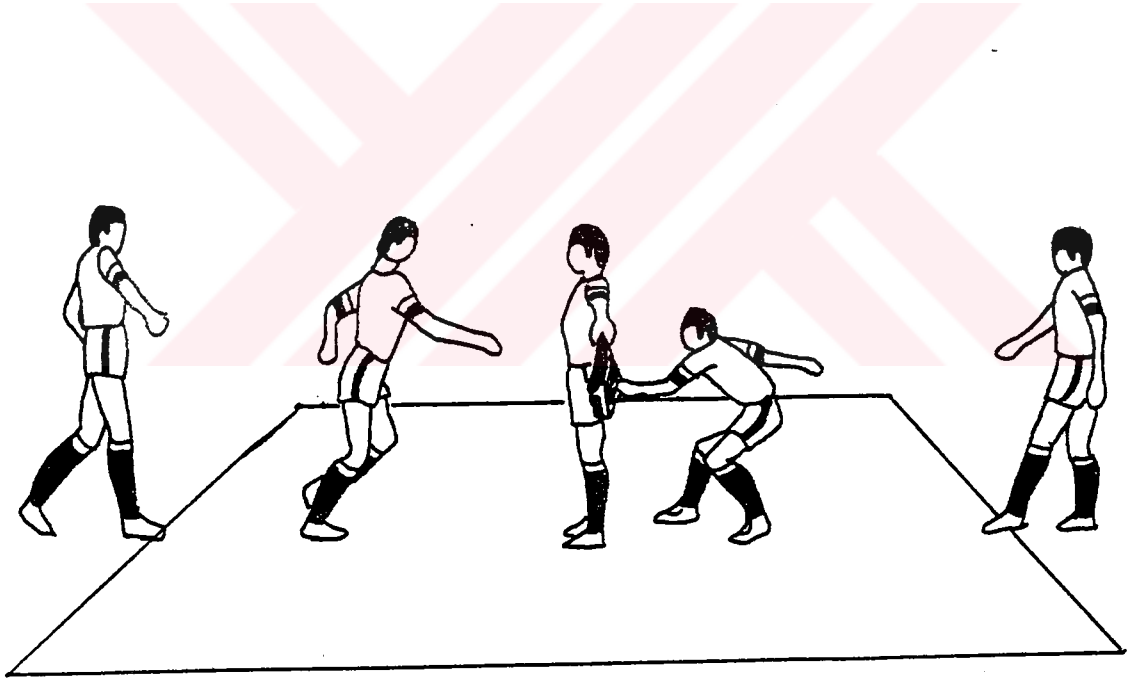
Araç-Gereç: Mendil veya bez

Oyunun Süresi: 10-15 tekrar

Oyuncu Sayısı: Tüm sınıf iki grup (20'şer kişilik)

Oyunun Amacı ve Eğitici Değeri: Oyuncuların çeviklik ve çabukluğunu geliştirir.

AÇIKLAMA: Derinlemesine karşılıklı iki grup şeklinde dizilirler ve aralarında 10 m. az olmama şartı ile tam ortada mendili tutan birisi olur. Öğretmenin düdüğü ile iki grubun başları yerlerinden fırlayarak mendili almaya çalışırlar. Mendili alan ve vurulmadan grubuna getiren oyuncunun takımı oyunu kazanır ve bu puan alır. Sonunda toplanarak birinci tesbit edilir.



Oyunun Adı: Yengeç Futbolu

Oyunun Yeri: Spor Salonu

Araç-Gereç: Hafif top (Voleybol topu)

Oyunun Süresi: 3 dakika

Oyunun Seviyesi: 10-12 yaş ve yukarısı

Oyuncu Sayısı: 1 sınıf onar kişi grup halinde

Oyunun Amacı ve Eğitici Değeri: Dikkat ve dayanıklılık.

AÇIKLAMA: Voleybol sahasının yarısında, konulan bir mini kaleye, kalçayı yukarıda tutarak kullanmak şartıyla futbol oyunu 8 kişilik ekipler halinde oynanır ve kaleye top atılır. Kalenin önünde durulmaz en çok gol atan grup kazanmış olur.



Oyunun Adı: Topu tut at

Oyunun Yeri: Spor Salonu-Bahçe

Araç-Gereç: 2 Voleybol topu

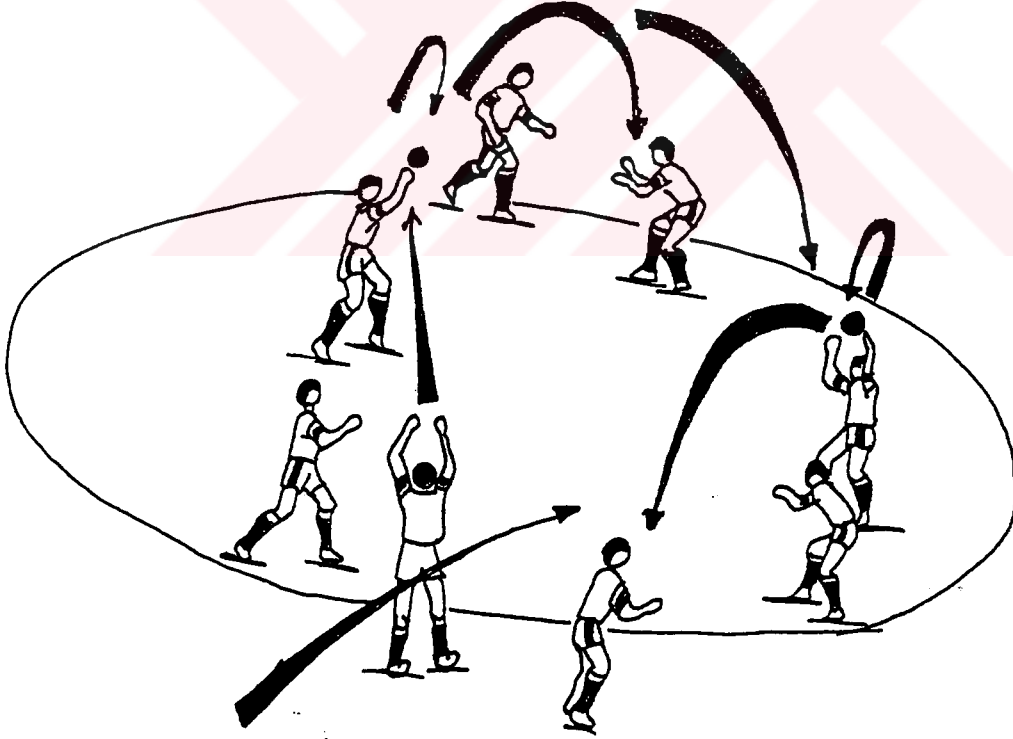
Oyunun Süresi: 3-4 tekrar

Oyunun Seviyesi: 9-12 yaş ve üzeri

Oyuncu Sayısı: Bir sınıf 4 grup

Oyunun Amacı ve Eğitici Değeri: Dikkat, deplase ve reaksiyon çalışmasıdır.

AÇIKLAMA: Daire etrafında oyuncuların aralıklı dizilerek iki topa çevirme oyunu şeklinde yapılır. Oyuncular iki topa oynarlar (pas tutma ve atma oyununun temelini oluştururlar) yanan oyuncu çıkar.



Oyunun Adı: Sopalar arasından geç hedefe vur

Oyunun Yeri: Spor Salonu

Araç-Gereç: Hedef cismi 2 top 6 koni, veya sandalye

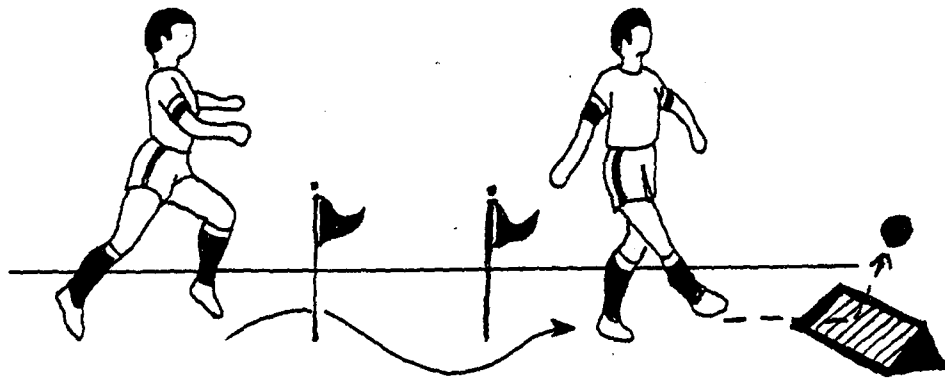
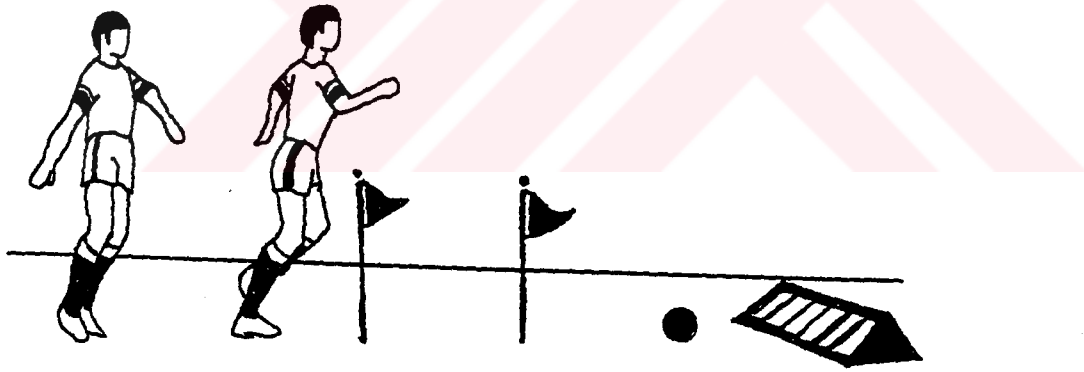
Oyunun Süresi: 2 tekrar

Oyunun Seviyesi: 8-12 yaş ve üzeri

Oyuncu Sayısı: 1 sınıf iki grup

Oyunun Amacı ve Eğitici Değeri: Vücuda esneklik ve dikkati geliştirir.

AÇIKLAMA: Oyuna katılanların sayısına göre grup oluşturulur. Derin koldan sıraya dizilen takımlar başla komutuyla oyun başlar ve çıkış çizgisinden çıkan oyuncular konilerin arasından zik zak yaparak geçer ve duran topu ayaklarıyla 1 m. uzaklıkta bulunan isabet levhasına vurmak için ayağıyla atar ve yerine koşar. Sonuç en çok isabet ve erken bitiren takım birinci ilan edilir.



Oyunun Adı: Yakan Top

Oyunun Yeri: Spor Salonu-Bahçe

Araç-Gereç: hentbol topu, voleybol topu

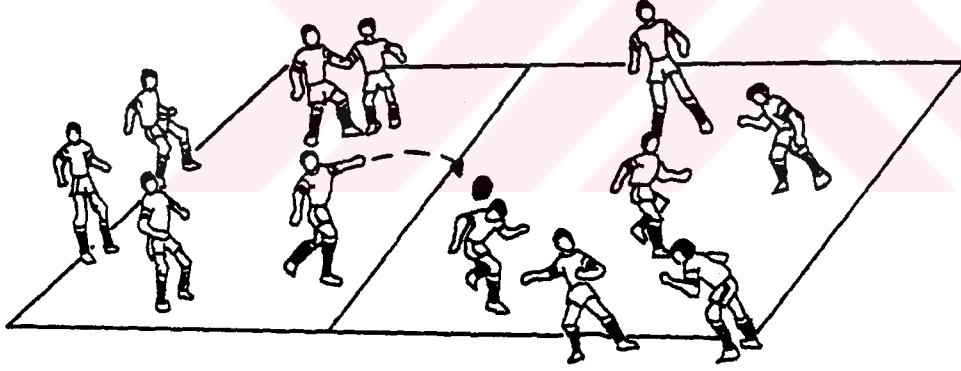
Oyunun Süresi: 6-7 tekrar

Oyunun Seviyesi: 9-12 yaş ve üzeri

Oyuncu Sayısı: 5+5 şeklinde gruplar halinde

Oyunun Amacı ve Eğitici Değeri: Aksiyon, reaksiyon çalışması.

AÇIKLAMA: Yakan top oyununu voleybol sahası içerisinde ikişer oyuncu saha dip çizgide beş oyuncu 9 metrelik alanda görev yapar ve yakan top oyunu kuralları uygulanır.



BECERİKLİLİK GELİŞTİRİCİ OYUNLAR

Oyunun Adı: Vurdurmam Seni

Oyunun Yeri: Spor Salonu

Araç-Gereç: Kasa veya herhangi bir cisim-Hentbol topu

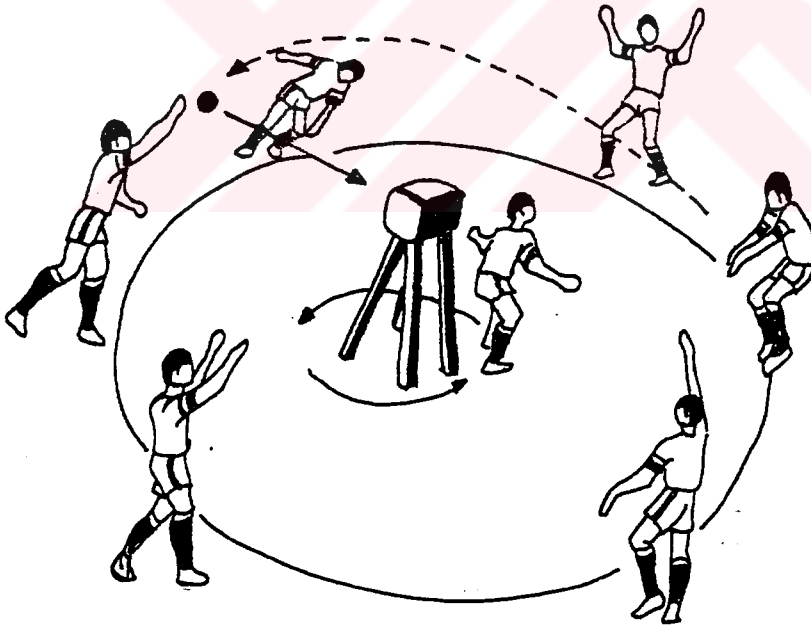
Oyunun Süresi: 5-6 tekrar

Oyunun Seviyesi: 9-12 yaş ve üzeri

Oyuncu Sayısı: Bir sınıf salonun büyüklüğüne göre

Oyunun Amacı ve Eğitici Değeri: Sürat ve refleks çalışmasıdır.

AÇIKLAMA: Belirli bir daire içerisindeki kasanın çevresindeki oyuncu müdafaa yapar ve hücum toplarının kasaya isabet etmesini engeller.



Oyunun Adı: Kanguru Sıçraması

Oyunun Yeri: Spor Salonu-Bahçe

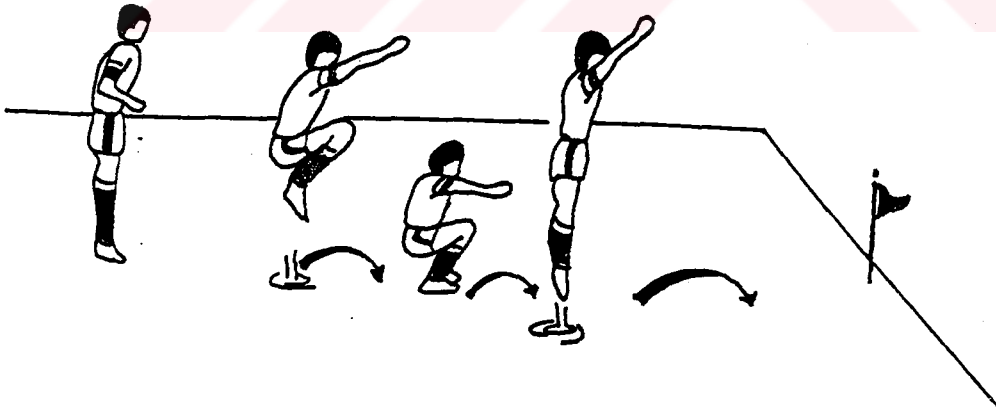
Oyunun Süresi: 1 tekrar

Oyunun Seviyesi: 10-12 yaş ve yukarısı

Oyuncu Sayısı: Sınıfın mevcuduna göre 3 veya 4 grup

Oyunun Amacı ve Eğitici Değeri: Kalça veya bacak kaslarına esneklik, kuvvetlik kazandırılması.

AÇIKLAMA: Öğretmen öğrencileri katılan öğrenci sayısına göre 3 veya 4 grup yapar ve öğrencileri derinlemesine sıraya soktukten sonra 10'ar metre uzaklıkta noktalar belirler ve düdükle birlikte öğrenciler çift ayak zıplama ile o noktaya kadar gidip ellerini kaldırdıklarında arkalarındaki grup arkadaşları aynı hareketi yaparlar en erken bitiren gruba puan verilir.



Oyunun Adı: Denge bozma

Oyunun Yeri: Spor Salonu-Bahçe

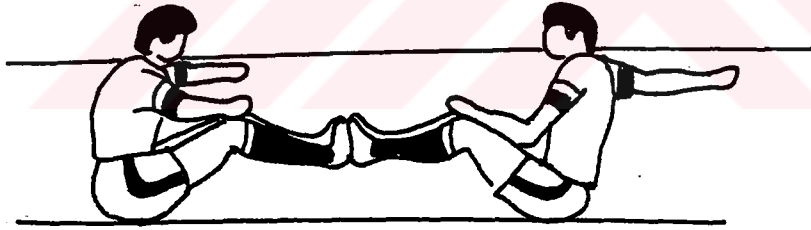
Oyunun Süresi: 4-5 tekrar

Oyunun Seviyesi: 9-11 yaş ve yukarısı

Oyuncu Sayısı: Sınıfın mevcuduna göre ikişer kişi (eşli)

Oyunun Amacı ve Eğitici Değeri: Karın-kalça ve bacak kaslarının kuvvetlendirilmesi.

AÇIKLAMA: Her eş birbirinin karşısında ayakları dizden bükülü şekilde dengede durur. Kollar yanda ayak tabanları ile birbirlerini kuvvetlice iterek dengesini bozmaya çalışırlar.



YARARLANILAN KAYNAKLAR

Altınok Kâzım, Atatürkçü Düşünce Sisteminde Gençlik ve Spor, , 1 Baskı, 2. Baskı, 1992, Ankara.

Atabeyoğlu, Cem, Atatürk ve Spor, Spor Eğitim Dairesi Başkanlığı, 1989, Ankara.

Güven, Özbay, Atatürk'ün Güreş Sevgisi, G.S.Genel Müdürlüğü Eğitim Daire Başkanlığı, Ankara 1992.

Atatürk ve Gençlik, Milli Eğitim ve Gençlik Spor Bakanlığı, Gençlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü, Ankara, 1987.

Ercenk, Kubilay, Temel Beden Eğitimi ve Orta Öğretim Cimnastiğın Kullanımı, Gençlik ve Spor Bakanlığı, 1978.

Kadioğlu, Ergün Şengül, Serbest Jimnastik, Matbaası, 1984.

Öztürk-Temoçin-Kuter, Füsün, Sadun Behice, Murat, Spor Bilimleri Sözlüğü, Türk Spor Vakfı Yayınları. Öğretim Gör. Ana Mariaolaru Türk Spor Vakfı Yayını.

Olimpik Spor Sözlüğü, TSV Yayını.

Güler-Bilir, Çağatay, Nazmi, Herkes İçin İlk Yardım, Çevre Sağlığı Temel Kaynak Dizisi No=18, Ankara, 1994.

Zorba-Kartal, Erdal, Reşat, Sağlığınız ve Egzersiz.

Ergün-Baltacı Gül, Navin, Spor Yaralanmalarında Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Prensipleri, Hacettepe Üniv. Fizik Tedavisi ve Rehabilitasyon Yüksek Okulu Yayınları, 20.

Hasçelik, Zafer, Spor Sakatlıkları Nasıl Engellenebilir. 1990, Ankara.

Kaymaz-Bay, Sezgin O. Fırat.Hentbol'da 3 Anahtar,

Muratlı, Önen, Sedat, Kenan, Hentbolda Savunma, Oto Basımevi, 1985, İstanbul.

Sevim, Yaşar, Hentbol Teknik ve Taktik, Gazi Yayınevi 1.Baskı, 1992, Ankara.

Ertem, Nihat, Hentbol, Hakem-Gözlemci-Genel Bigiler, Ankara, 1992.

Altınok, Kazım, Atatürkçü ve Spor, 1. Bası, Ankara, 1992.

Ercenk, Kubilay, T.Beden Eğitimi ve Orta Öğretim Cimnastiğın Kullanımı, 1978.

Şengül, Ergün, Serbest Jimnastik, Kadioğlu Matbaası, 1984.

Hazar, Muhsin, Beden Eğitimi ve Sporda oyunla Eğitim, Tutibay Ltd. Şti. 1996.

Uluslar arası Masa Tenisi oyun Kuralları, 1997-1999.

Uluslar arası Basketbol Oyun Kuralları

Uluslar arası Futbol Oyun Kuralları

Koçak, Mehmet, Takım Oyunlarında Beceri, Hareketlilik-Kuvvet ve Jimnastik Alıştırmaları I. Baskı, Ofset Matbaacılık San.Tic.Ltd.Şti, 1997.

Uluslar arası Voleybol Oyun Kuralları

Uluslar arası Hentbol Oyun Kuralları.

Gençler İçin Basketbol Efes Pilsen Spor Kulübü Eğitim Yayınları.

Basketbol Oyun Kuralları ve Hakemlik Mekaniği, Türk Basketbol Federasyon Yayınları.

Orkunoglu, Oktay, Trainer And Training Ocaklar Yayıncılık, ve Matbaacılık Ankara, 1993.

Orkunoglu, Oktay, Voleybolda Temel Eğitim 1984, Ankara.

Orkunoglu, Oktay, Voleybolda Takım gelişimi ve Taktik, Yayın No:72, Ankara, 1988.

Yücesoy, Reşit, Modern Voleybolda Teknik ve Taktik Ankara, 1987.

Uluslar arası Voleybol Oyun Kuralları Kitabı, Gençlik Spor Eğitim Dairesi Voleybol Federasyonu.

Kutlu, Özcan, Atletizm, 1993-94-95, , Nezir Matbaası

Atletizm, Koşular-Atlamalar-Atmalar, Teknik Metod Antrenmanı.

Selim, Yaşar, Antrenman Bilgisi Tutibey Yayıncılık, Ankara, 1997.

Atletizm Federasyon 1995 Yılı Baraj Dereceleri Yarışması, Ankara.

Uluslar arası Atletizm Oyun Kuralları, Gençlik Spor Genel Müdürlüğü Yayınları.

Mini Basket Uluslar arası oyun Kuralları, Coca Cola Yayınları.

Bird, Larry, Basketbol Öğretiyor, Türkiye Basketbol Federasyon Yayını

Sevim, Yaşar, Basketbol T.T.Antrenmanı,1. Baskı, 1991, Ankara.

SONUÇ

Hazırladığımız bu çalışmada öncelikle Atatürkçü Düşünce Sistemi'nde Gençlik ve Spor önemi vurgulanmıştır. Daha sonraki bölümlerde yurdumuzun çeşitli yörelerinde görev yapacak sınıf öğretmenlerinin Beden Eğitimi derslerinde okutacakları ders müfredatı hakkında derinlemesine bilgi verilmeye çalışılmıştır. Bu bilgiler aynı zamanda şekil ve krokilerle de desteklenilmiştir. Bütün bunlardan sonra fizikî ve araç-gereç eksiklikleri göz önüne alınarak yöresel oyunlar hakkında da bilgi verilerek açıklamalarda bulunulmuştur.



ÖZGEÇMİŞ

1953 yılında Erzurum'da doğdum. İlk, orta, lise ve üniversite öğrenimimi Erzurum'da tamamladım.

1980 yılından 1990 yılına kadar Cumhuriyet Lisesi'nde spordan sorumlu idareci ve öğretmenlik yaptım. Daha sonra yatay geçişle 1990-1997 yılına kadar Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü'nde Şube Müdürlüğü görevini yürüttükten sonra 1997 yılında Atatürk üniversitesi Kâzım Karabekir Eğitim Fakültesi'nde okutman olarak görev yapmaktayım.

31 yıllık spor hayatımda 13 dalda spor hakemliği, 6 dalda Lisanslı Antrenörlük yapmaktayım. Ayrıca İlköğretim Bölümünde Beden Eğitimi derslerini yürütmekteyim.

30.05.2000

Hüseyin ÖZ

**T.C. YÜSEKÖĞRETİM KURULU
DOKÜMANTASYON BİRİMİ**