

SPOR

BİLİMLERİ

Beden Eğitimi ve Spor
Bilimlerinin Temelleri

Editör

Dr. CenabTÜRKERİ

© Copyright 2019

Bu kitabın, basım, yayın ve satış hakları Akademisyen Kitabevi A.Ş.'ne aittir. Anılan kuruluşun izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik kağıt ve/veya başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz, dağıtılamaz. Tablo, şekil ve grafikler izin alınmadan, ticari amaçlı kullanılamaz. Bu kitap T.C. Kültür Bakanlığı bandrolü ile satılmaktadır.

ISBN

978-605-258-506-1

Kitap Adı

SPOR BİLİMLERİ

Beden Eğitimi ve Spor Bilimlerinin Temelleri

Editör

Dr. Cenab TÜRKERİ

Yayın Koordinatörü

Yasin Dilmen

Sayfa ve Kapak Tasarımı

Akademisyen Dizgi Ünitesi

Yayıncı Sertifika No

25465

Baskı ve Cilt

Özyurt Matbaacılık

Bisac Code

SPO000000

DOI

10.37609/akya.1194

GENEL DAĞITIM

Akademisyen Kitabevi A.Ş.

Halk Sokak 5 / A

Yenişehir / Ankara

Tel: 0312 431 16 33

siparis@akademisyen.com

www.akademisyen.com

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ.....	ix
1. SPOR BİLİMLERİ.....	1
GİRİŞ.....	1
1. BİLİM VE SPOR.....	1
1.1. Bilim Nedir?	2
1.2. Bilimin Özellikleri	3
1.2.1. Bilim Olgusaldır.....	3
1.2.2. Bilim Mantıksaldır.....	3
1.2.3. Bilim Objektiftir.....	3
1.2.4. Bilim Eleştiricidir.....	3
1.2.5. Bilim Genelleyicidir.....	4
1.2.6. Bilim Seçicidir;.....	4
1.2.7. Bilim Birikimli Bir Süreçtir	4
1.2.8. Bilim Evrenseldir	5
1.3. Bilimle İlgili Bazı Temel Kavramlar	5
1.3.1. Bilimsel Düşünce	5
1.3.2. Analitik.....	5
1.3.3. Analiz	6
1.3.4. Tez.....	6
1.3.5. Antitez	6
1.3.6. Sentez.....	6
1.3.7. Önerme	7
1.3.8. Kanun	7
1.3.9. Kavram	7
1.3.10. Kuram.....	8
1.4. Bilim Sınıflaması.....	8
1.4.1. Frascati Kılavuzu Esas Alınarak Oluşturulan Bilim Alanları	9
1.4.2. ÜAK'a Göre Bilim Alanları Sınıflaması.....	13
2. SPORLA İLGİLİ BİLİM DALLARI	17
2.1. Spor Anatomisi	17
2.2. Spor Biyomekaniği	18
2.3. Beden Eğitimi ve Spor Pedagojisi.....	18
2.4. Spor ve Beslenme.....	21
2.5. Fiziksel Aktivite	21
2.6. Spor Felsefesi	22
2.7. Spor Fizyolojisi.....	23
2.8. Hareket ve Antrenman Bilimleri	24
2.8.1. Hareket.....	24

2.8.2. Teknik Antrenman	24
2.8.3. Genel ve Özel Antrenman	24
2.9. Spor Hekimliği.....	25
2.10. Spor Medyası.....	26
2.11. Spor Psikolojisi.....	26
2.12. Rekreasyon	27
2.13. Spor Sosyolojisi	27
2.14. Spor Yönetimi	28
2.15. Motor Öğrenme.....	28
3. SPOR BİLİMLERİ VE DİĞER ALAN İLİŞKİLERİ.....	29
3.1. Eğitim Açısından	29
3.2. Spor Tekniği Açısından.....	30
3.3. Sporcu Sağlığı Açısından	30
3.4. Spor Psikolojisi Açısından	31
3.5. Spor Yönetimi Açısından.....	31
3.6. Sporcu Beslenmesi Açısından	32
4. SPOR.....	32
4.1. Sporla İlgili Bazı Genel Kavramlar	33
4.1.1. Antrenman (TRAINING)	33
4.1.2. Egzersiz (EXERCISE)	33
4.1.3. Kalistenik Egzersiz (CALISTHENIC EXERCISE)	34
4.1.4. Antrenör (COACH, TRAINER).....	35
4.1.5. Sporcu (ATHLETE).....	37
4.1.6. Mentör (MENTOR).....	37
4.1.7. Hakem (REFERREE, JUDGE)	37
4.1.8. Yarışma Alanı (ARENA, HALL, STADIUM).....	38
4.1.9. Yetenek (ABILITY, CAPABILITY, TALENT).....	38
4.1.10. Performans (PERFORMANCE).....	39
4.1.11. Kondisyon (CONDITION)	39
4.1.12. Amatör Spor (AMATEUR SPORTS).....	39
4.1.13. Profesyonel Spor (PROFESSIONAL SPORTS).....	40
SONUÇ OLARAK:	40
KAYNAKLAR.....	41
2. REKREASYON VE OYUN	43
1. Geçmişten Gelen Değerli Varlığımız “Oyun”... ..	43
1.1. Oyun kavramı	44
1.2. Oyunların Sınıflandırılması	47
1.3. Oyun ve Rekreasyon	49
1.4. Oyun Teorileri.....	52
2. SONUÇ.....	59
KAYNAKÇA	59

3. TEMEL BİYOMOTORİK ÖZELLİKLER	63
1. TEMEL BİYOMOTORİK ÖZELLİKLER	63
a. Kuvvet;.....	64
b. Dayanıklılık.....	65
c. Sürat:	66
d. Esneklik;.....	67
e.Koordinasyon;.....	67
KAYNAKLAR.....	68
4. ÇOCUK VE SPOR	71
GİRİŞ.....	71
1. ÇOCUĞUN GELİŞİMİ	72
1.1. İskelet Gelişimi ve Büyüme	73
1.2. Boy ve Vücut Ağırlığı.....	73
1.3. Duygusal Gelişim	73
1.4. Sosyal Gelişim	74
1.5. Bilişsel Gelişim	74
1.6. Hareket (Motor) Gelişim	75
2. MOTOR GELİŞİM DÖNEMLERİ.....	75
2.1. Refleksif Hareketler Dönemi.....	76
2.2. İlkel Hareketler Dönemi	76
2.3. Temel Hareketler Dönemi	77
2.4. Spora Yönelik Hareketler Dönemi	77
2.4.1. Genel Geçiş Evresi	77
2.4.2. Özel Hareket Becerileri Evresi	78
2.4.3. Spor Dalına Özgü Hareket Becerileri Evresi	78
3. MOTOR GELİŞİM VE HAREKET ALANLARI	78
3.1. Dengeleme Hareketleri	79
3.2. Lokomotor Hareketler	79
3.3. Manipülatif Hareketler.....	79
3.4. Hareket Gelişiminin Sırası	80
3.4.1. Motor Gelişi Kontrol Listesi	80
3.4.2. 4-5 Yaş Motor Davranışlar	80
3.4.3. 5-6 Yaş Motor Davranışlar.....	80
4. ÇOCUK GELİŞİMİ VE SPOR.....	81
4.1. Çocuğun Bilişsel Gelişimi ve Spor	82
4.2. Çocuğun Duygusal Gelişimi ve Spor	82
4.3. Çocuğun Sosyal Gelişimi ve Spor.....	83
4.4. Çocuğun Motor Gelişimi ve Spor	83
4.5. Çocuk Sağlığı ve Spor	84
4.5.1. Aerobik Egzersizlerin Yararları	84

4.5.2.Kuvvetlendirme Egzersizlerinin Yararları	84
5. HAREKET EĞİTİMİ	85
5.1.Hareket Eğitiminin Yararları.....	85
5.2. Spor ve Fiziksel Aktivite İçin Öneriler.....	85
5.3. Sporda Branşlaşma	86
6. ÇOCUK ANTRENMANI İÇİN ÖNERİLER	88
KAYNAKLAR.....	89
5. TÜRKİYE'DE SPOR YÖNETİMİ.....	91
Birinci Bölüm.....	91
Spor ve Yönetim İle İlgili Kavramlar	91
Spor Kavramı.....	91
Sporun Tarihçesi	92
Sporun Önemi.....	92
Yönetim Kavramı.....	93
Yönetimin Tarihçesi.....	93
Klasik Yönetim Dönemi.....	94
Bilimsel Yönetim Dönemi	94
Yönetsel Teori	95
Bürokrasi Modeli	95
Neo-Klasik Yönetim Dönemi.....	95
Modern Yönetim Dönemi	96
Sistem Yaklaşımı	96
Durumsallık Yaklaşımı.....	97
Toplam Kalite Yönetimi	97
Yönetimin Önemi	97
İkinci Bölüm	98
Spor Yönetimi.....	98
Türkiye'de Spor Yapılanması Ve Spor Yönetimi	99
Türkiye İdman Cemiyeti İttifakı	100
Türk Spor Kurumu	101
Beden Terbiyesi Genel Müdürlüğü (BTGM)	101
Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü (GSGM)	102
Gençlik ve Spor Bakanlığı (GSB).....	103
KAYNAKLAR.....	104
6. SPOR YÖNETİMİ YAPISI.....	105
1. Türk Spor Yönetiminin Tarihsel Süreci	105
1.1. Gençlik ve Spor Bakanlığı	108
1.1.2. Gençlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü.....	109
1.1.3. Yüksek Öğrenim Kredi ve Yurtlar Kurumu	111
1.1.3.1. Kurumun Kuruluşu ve Yönetim Yapısı	111

1.1.4. Spor Toto Teşkilat Başkanlığı.....	112
1.1.5. İl Müdürlükleri.....	112
1.1.6. Tesisler.....	113
1.1.7. Federasyonlar.....	114
1.1.7.1. Spor Federasyonlarının Görevleri.....	116
1.1.7.2. Spor Federasyonların Teşkilatlanması.....	117
1.1.8. Gençlik Kampları.....	118
Kaynaklar.....	118
7. YARIŞMA SİSTEMLERİ	121
GİRİŞ.....	121
1. YARIŞMA SİSTEMLERİ.....	121
2. LİGLER.....	122
2.1. Tek Devreli Düzenlenen Lig.....	122
2.1.1. Tek Devreli Bir Yarışma Organizasyonunun Nasıl Olacağına Örnek Açıklanması.....	122
2.1.2. Tek Devreli Ligde Katılımcı Sayıları Toplamı “Çift” Rakamsa Kaç Hafta Maç Olacağı Nasıl Hesaplanır.....	124
2.1.3. Tek Devreli Ligde Katılımcı Sayıları Toplamı “Çift” Rakamsa Haftada Kaç Maç Olacağı Nasıl Hesaplanır;.....	124
2.1.4. Tek Devreli Ligde Katılımcı Sayısı Toplamı “Çift” Rakamsa Haftalık Maç İlerlemelerinin Nasıl Yapılacağı.....	124
2.1.5. Tek Devreli Ligde Katılımcı Sayıları Toplamı “Tek” Rakamsa Kaç Hafta Maç Olacağı Nasıl Hesaplanır.....	126
2.1.6. Tek Devreli Ligde Katılımcı Sayıları Toplamı “Tek” Rakamsa Haftada Kaç Maç Olacağı Nasıl Hesaplanır.....	126
2.1.7. Tek Devreli Ligde Katılımcı Sayısı Toplamı “Tek” Rakamsa Haftalık Maç İlerlemelerinin Nasıl Yapılacağı;.....	126
2.2. Çift Devreli Düzenlenen Lig.....	128
2.2.1. Çift Devreli Bir Yarışma Organizasyonunun Nasıl Olacağı.....	128
2.2.2. Katılımcı Sayıları Toplamı “Çift” Rakamsa Kaç Hafta Maç Olacağı Nasıl Hesaplanır.....	128
2.2.3. Çift Devreli Ligde Katılımcı Sayıları Toplamı “Çift” Rakamsa Haftada Kaç Maç Olacağı Nasıl Hesaplanır.....	128
2.2.4. Çift Devreli Ligde Katılımcı Sayısı Toplamı “Çift” Rakamsa Haftalık Maç İlerlemelerinin Nasıl Yapılacağı.....	128
2.2.5. Çift Devreli Ligde Katılımcı Sayıları Toplamı “Tek” Rakamsa Kaç Hafta Maç Olacağı Nasıl Hesaplanır.....	132
2.2.6. Çift Devreli Ligde Katılımcı Sayıları Toplamı “Tek” Rakamsa Haftada Kaç Maç Olacağı Nasıl Hesaplanır.....	132
2.2.7. Çift Devreli Ligde Katılımcı Sayısı Toplamı “Tek” Rakamsa Haftalık Maç İlerlemelerinin Nasıl Yapılacağı.....	132

2.3. Play Off Sistemi Uygulanan Lig.....	136
3. ELEME SİSTEMLERİ.....	136
3.1. Doğrudan Eleme Sistemi.....	137
3.1.1. Doğrudan Eleme Sisteminde Kura Çekimi Uygulamaları.....	137
3.1.2. Doğrudan Eleme Sisteminde Kura Çekimi ve Sıralama.....	137
3.1.3. Doğrudan Eleme Sisteminde Seri Baş Uygulaması ve Sıralama.....	138
3.1.4. Doğrudan Eleme Sisteminde Yarışma (Tur) Listesine Sıralamanın Yerleştirilmesi.....	139
3.2. Repesaj (Repechage) Uygulanan Eleme Sistemi.....	140
3.3. Round Robin (Pool) Yarışma Sistemi.....	142
3.3.1. Round Robin sistemde yarışma.....	142
3.4. Çift Eleme Sistemi.....	143
4. DERECE İLE YAPILAN YARIŞMALAR.....	144
5. PUANLAMA İLE YAPILAN YARIŞMALAR.....	144
6. SIRALAMA İLE YAPILAN YARIŞMALAR.....	144
7. KATEGORİLERİN ÖNEMİ.....	145
KAYNAKLAR.....	145

YAZARLAR

Dr. Cenab TÜRKERİ

Çukurova Üniversitesi / BESYO / Antrenörlük Eğitimi Bölümü / Hareket ve Antrenman Bilimleri Anabilim Dalı Başkanı

Dr. Pınar GÜZEL

Manisa Celal Bayar Üniversitesi / Spor Bilimleri Fakültesi /Rekreasyon Bölümü Başkanı

Dr. Devrim ZERENGÖK

Manisa Celal Bayar Üniversitesi / Spor Bilimleri Fakültesi /Rekreasyon Bölümü

Dr. Özhan BAVLI

Çanakkale 18 Mart Üniversitesi / Spor Bilimleri Fakültesi / Spor Yöneticiliği Bölümü

Dr. Levent BAYRAM

Samsun 19 Mayıs Üniversitesi / Spor Bilimleri Fakültesi / Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü

Dr. Erdem EROĞLU

Siirt Üniversitesi /Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu / Spor Yöneticiliği Bölümü

Dr. Sultan YAVUZ EROĞLU

Siirt Üniversitesi / Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu / Spor Yöneticiliği Bölümü

ÖNSÖZ

Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulları ile Spor Bilimleri Fakültelerinde okuyan öğrencilerin derslerle ilgili temel giriş bilgilerine ihtiyaç bulunmaktadır. Bu amaçla birçok kitap yazılmış ve halen de yazılmaya devam etmektedir. Bilimsel gelişim hızını giderek artıran dünyamızda spor da aynı şekilde etkilenmektedir. Spor bilimleri zamanın ruhuna uygun olarak daha ön planda, tartışmalara açık ve yeniliklerden fazlasıyla etkilenen bir döneme girmiş bulunmaktadır. Geçmişte sadece gelişmiş laboratuvarlarda bulunan aletlerle yapılabilen bazı ölçümler sıradanlaşmış ve hatta insanların cebinde hazır program olarak kullanılabilir hale gelmiştir.

Örneğin; günümüz cep telefonlarına indirilen bir takım programlarla (şimdilik temel düzeyde bile olsa) tekniklerin hareket açıları, kat ettiği mesafe, hızı vb birçok durumu belirlenebilmekte ve tartışılabilmektedir. Ancak spor bilimiyle alakalı problemler sadece bilgiye ulaşmakla çözülecek kadar basit değildir. Asıl önemli olan, hangi bilgilere ne için ihtiyaç duyulduğu ve ulaşılan bu bilgilerin nasıl doğru yorumlanacağıdır. Aradaki bağ ancak iyi bir spor bilimleri eğitimi ile anlaşılabilir.

Spor Bilimleri Fakülteleri ile Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulları, Öğretmenlik, Antrenörlük Eğitimi, Spor Yöneticiliği, Kondisyonerlik Eğitimi, Rekreasyon, Spor Bilimleri ve Egzersiz Bölümlerinde “*Spor Bilimlerine Giriş*”, öğretmenlik eğitim alanında kullanılan adıyla “*Beden eğitimi ve Spor Biliminin Temelleri*” dersi öğrencilerin eğitim öğretim hayatlarına rehberlik eden bir derstir. Bu ve benzeri derslerde spor biliminin temel kavramları daha sade bir dille ve ana hatlarıyla öğrenilirse dersler daha kolay anlaşılacaktır.

Bu kitap spor bilimleri dünyasına tanımlama bakımından giriş niteliğindedir ve elbette eksikleri de olacaktır.

Dr. Cenab TÜRKERİ

Şampiyonların Mazereti Olmaz...!

Cenab TÜRKERİ