

REKREASYONEL BİR FAALİYET
“OKÇULUK”

Nedim TEKİN



© Copyright 2023

Bu kitabın, basım, yayın ve satış hakları Akademişyen Kitabevi A.Ş.'ye 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	Yayıncı Sertifika No
978-625-399-336-8	47518
Kitap Adı	Baskı ve Cilt
Rekreasyonel Bir Faaliyet "Okçuluk"	Vadi Matbaacılık
Yazar	Bisac Code
Nedim TEKİN ORCID iD: 0000-0002-6249-3862	SPO002000
Yayın Koordinatörü	DOI
Yasin DİLMEN	10.37609/akya.2774

Sayfa ve Kapak Tasarımı
Akademişyen Dizgi Ünitesi

Kütüphane Kimlik Kartı
Tekin, Nedim.
Rekreasyonel Bir Faliyet "Okçuluk" / Nedim Tekin.
Ankara : Akademişyen Yayınevi Kitabevi, 2023.
72 s. : rnk. resim, şekil. ; 135x210 mm.
Kaynakça var.
ISBN 9786253993368
1. Spor--Okçuluk.

GENEL DAĞITIM
Akademişyen Kitabevi A.Ş.

Halk Sokak 5 / A
Yenişehir / Ankara
Tel: 0312 431 16 33
siparis@akademisyen.com

www.akademisyen.com

ÖNSÖZ

Başta çocuklar ve genç bireyler olmak üzere toplumun telefon, tablet ve bilgisayar gibi teknolojik cihazlara aşırı bağlı olması ve doğadan kopuk bir yaşam sürmesi çağımızın başlıca sorunlarından. Bu gibi bağımlılıkların fiziksel, psikolojik, sosyal ve zihinsel gelişim üzerinde olumsuz etkileri olduğu bilinmektedir. Başta çocuklar ve gençler olmak üzere insanları bu gibi olumsuzluklardan kurtarabilecek etkili yöntemlerden biri kaliteli boş zaman aktiviteleri olabilir. Bu nedenle insanların boş zamanlarında rekreasyonel aktivitelere yönlendirilmeleri bu olumsuzlukların önüne geçilmesine katkı sağlayabilir. Rekreasyonel aktiviteler spor, sanat, sinema, gezi vb. türlerde olmakla birlikte en çok tercih edilen rekreatif etkinlik türü sportif aktivitelerdir. Sporun sağlık üzerindeki olumlu etkileri ve toplumun ilgisi bu tercihin temel sebeplerindedir. İnsanlar rekreasyonel amaçlı sportif aktiviteleri aktif ya da pasif şekilde gerçekleştirebilirler. Birçok spor branşı rekreasyonel amaçlı yapılabilmektedir. Bu branşlardan biri de her geçen gün popüleritesi artan okçuluktur. Türkler için önemli bir yere sahip olan okçuluk insanlık tarihi kadar eski bir geçmişe sahiptir. Avlanmak ve savaşlarda üstünlük kurmak için oldukça önemli bir silah olan okçuluk, teknolojinin gelişmesi ve ateşli silahların icadıyla daha

çok yarışma ve eğlence amaçlı bir spor branşı haline dönüşerek günümüze kadar varlığını sürdürmüştür. Yapılan çalışmalar okçuluğun sağlık üzerinde olumlu etkileri olduğunu göstermektedir. Dolayısıyla başta çocuk ve gençler olmak üzere insanları bir serbest zaman aktivitesi olarak okçuluğa yönlendirmenin sağlık açısından faydalı olacağı düşünülmektedir. Bu düşünceye katkı sunmak amacıyla hazırlanan bu çalışmada rekreasyonel okçuluk ve rekreasyonel okçuluğun yararlarına yer verilmiştir.

Dr. Nedim TEKİN

İÇİNDEKİLER

1. GİRİŞ	1
2. REKREASYON	5
2.1. Zaman, Serbest Zaman ve Boş Zaman Kavramları	6
2.2. Rekreasyonun Tanımı	8
2.3. Rekreasyon Kavramının Özellikleri.....	9
2.4. Rekreasyonun Yararları	11
2.4.1. Kişisel yararlar	12
2.4.2. Sosyal-Kültürel yararlar	13
2.4.3. Ekonomik yararlar	14
2.4.4. Çevresel yararlar.....	14
2.5. Rekreasyon Faaliyetlerinin Sınıflandırılması.....	15
2.5.1. Katılım şekline göre rekreasyon aktiviteleri	15
2.5.2. Yapıldığı mekâna göre rekreasyon aktiviteleri.....	16
2.5.3. İçeriğine göre rekreasyon aktiviteleri	16
2.5.3.1. Sanatsal ve kültürel rekreasyon aktiviteleri... 17	
2.5.3.2. Sosyal rekreasyon aktiviteleri	18
2.5.3.3. Eğitsel rekreasyon aktiviteleri.....	18
2.5.3.4. Rekreasyonel gönüllülük aktiviteleri	18
2.5.3.5. Rekreasyonel sağlık ve zindelik aktiviteleri .. 19	
2.5.3.6. Rekreasyonel spor aktiviteleri.....	19
3. OKÇULUK	21
3.1. Türklerde Okçuluğun Önemi	26
3.2. Okçuluk Disiplinleri	33
3.2.1. Hedef Okçuluğu	33
3.2.2. Salon (Kapalı Alan) Okçuluğu	34
3.2.3. Saha (Açık Alan) Okçuluğu	35
3.2.4. Paralimpik Okçuluk.....	35

3.3. Okulukta Yay eřitleri	36
3.4. Okçuluk Malzemeleri	39
3.5. Rekreasyonel Okçuluk Faaliyetleri.....	47
3.6. Rekreasyonel Okçuluğun Yararları	52
4. SONUÇ	61
KAYNAKÇA	63

KAYNAKLAR

- Altunel, G. K. (2021). Kültürel rekreasyon alanlarında unutulmaz ziyaretçi deneyiminin unsurları: İstanbul tarihi yarımada örneği. İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Turizm İşletmeciliği Anabilim Dalı. Yayınlanmamış doktora Tezi.
- Arslan, H. M. (2021). Ekonomik istihdam aracı olarak rekreasyon. S. Meriç (ed). Rekreasyon Sosyolojisi (183- 204) içinde, Nobel Akademik Yayıncılık.
- Atabeyoğlu, C. 1988. "Okçuluk tarihi." Ankara Türk Spor Vakfı Yayınları.
- Atalay, A. & Akbulut, A. K. (2013). Türk spor kültürünün eşsiz örneği: Okçular tekkesi. Karadeniz Uluslararası Bilimsel Dergi, 1(18), 144-154.
- Aytaçoğlu, A. (2018). Geçmişten günümüze okçuluk. Kültür Evi Konuşmaları, 28.
- Bir, A., Kaçar, M. ve Acar, Ş. (2006). Türk menzil okçuluğu, yay ve okları. Osmanlı Bilimi Araştırmaları, 8(1), 39-67.
- Broadhurst, R. (2001). Managing environments for leisure and recreation. New York: Routledge.
- Callaway, A. J., Wiedlack, J., & Heller, M. (2017). Identification of temporal factors related to shot performance for indoor recurve archery. Journal of Sports Sciences, 35(12), 1142-1147.
- Castagna, C., Belardinelli, R., Impellizzeri, F. M., Abt, G. A., Coutts, A. J., & D'Ottavio, S. (2007). Cardiovascular responses during recreational 5-a-side indoor-soccer. Journal of Science and Medicine in Sport, 10(2), 89-95.
- Çelebi, M. & Özbey: (2014). Rekreasyon Temelleri. N. Mirzeoğlu (ed), Spor Bilimlerine Giriş (269-300) İçinde, Spor Yayınevi ve Kitabevi.
- Çetiner, H. (2019). Sağlık Rekreasyonu kapsamında terapötik rekreasyon uygulamaları. Journal of Recreation and Tourism Research, 6(4), 405-411.
- Çoruh Y., (2013), Üniversite öğrencilerinin rekreasyonel eğilimleri ve rekreasyonel etkinliklere katılımına engel olan faktörler: Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi örneği. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Ankara.
- Davies, C., Knuiman, M., & Rosenberg, M. (2015). The art of being mentally healthy: a study to quantify the relationship between recreational arts engagement and mental well-being in the general population. BMC public health, 16(1), 1-10.
- Decheline, G., Widowati, A., Maryani, N. T. S., Ali, M., Aqobah, Q. J.,

- Barikah, A., & Zawawi, H. D. (2020). The Effect of Bow Training on the Endurance of the Arm Muscles of the Beginner Archery at Kobar Club, Jambi City.
- Demir, M., & Demir, S. S. (2014). İşgörenlerin serbest zaman gereksinimi ve serbest zaman doyumunu etkileyen faktörler. *İşletme ve İktisat Çalışmaları Dergisi*, 2(3), 74-84.
- Dever, A., & İslam, A. (2015). Tarihsel süreç içerisinde Türk kültüründe spor algısı. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 4(5), 46-61.
- Diaz, R., Miller, E. K., Kraus, E., & Fredericson, M. (2019). Impact of adaptive sports participation on quality of life. *Sports medicine and arthroscopy review*, 27(2), 73-82.
- Edginton, C. R., Hudson, S. D., Dieser, R. B., & Edginton, S. R. (2004). *Leisure programming: A service-centered and benefits approach*. McGraw-Hill Higher Education.
- Ertan, H., Kentel, B., Tümer, S. T., & Korkusuz, F. (2003). Activation patterns in forearm muscles during archery shooting. *Human movement science*, 22(1), 37-45.
- Ferguson, G. D. (1967). *Group archery instruction for beginners: a planning guide for instructors*.
- Gazoz, M. ve Şimşek, Y. (2021). *Okçuluk ders kitabı*. Editör: Nihal Dal, Milli Eğitim Bakanlığı Yayınları.
- Good, C., Palacios, C., Brenner, T., Dao, B., & Passmore, T. (2020, October). archery shoots: are they on target? In *2020 NRPA Annual Conference: A Virtual Experience* (p. 6).
- Göksu, E. (2013). *Okla Yükselen Millet*. Konya: Kömen Yayınları.
- İşcan, F. (1988). *Türklerde spor*. Ankara: Milli Eğitim Basımevi.
- Hazar, A. (2003). *Rekreasyon ve animasyon* (2. Baskı.). Ankara: Detay Yayıncılık.
- Johnes, M. (2004). Archery, romance and elite culture in England and Wales, c. 1780–1840. *History*, 89(294), 193-208.
- Juliana, N., Abu, I. F., Roslan, N. A., Mohd Fahmi Teng, N. I., Hayati, A. R., & Azmani, S. (2019, September). Muscle strength in male youth that play archery during leisure time activity. In *International Conference on Movement, Health and Exercise* (pp. 248-256). Singapore: Springer Singapore.
- Karaküçük, S. (2014). *Rekreasyon: boş zamanları değerlendirme*.
- Kappelides, P., & Spoor, J. (2019). Managing sport volunteers with a disability: Human resource management implications. *Sport Management Review*, 22(5), 694-707.
- Köseoğlu, F. N. (2017). Hellen dünyasında ok, yay ve okçuluk. *Masrop E-Dergi*, 7(8), 13-26.
- Leroyer, P., Van Hoecke, J., & Helal, J. N. (1993). Biomechanical study of the final push-pull in archery. *Journal of Sports Sciences*, 11(1), 63-69.
- Liu, J., Taneepanichskul, S., Zhang, B., & Xenos, P. (2023). The Effect of a Single Bout of Chinese Archery on Core Executive Functions

- in Preadolescent Children in Shanghai. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(2), 1415.
- Makul, M., Kul, M., & Solakumur, A. (2023). Geleneksel okçuluk sporcularının sportif faaliyetlerindeki davranışlarına İslam dininin etkisinin incelenmesi. *Online Journal of Recreation & Sports*, 12(2).
- McCormack, T. (1971). Politics and leisure. *International Journal of Comparative Sociology*, 12, 168- 181.
- McLean, D. J., & Hurd Kraus, A. R. (2015). *Recreation and leisure in modern society*. Burlington, M: Jones And Bartlett Learning.
- Metin, S. N., Ramazanoğlu, F., Dalkılıç, M., & Dalbudak, İ. (2018). Geleneksel Türk Okçuluğuna Genel Bakış. *ERPA 2018*, 429.
- Metin, T. (2014). Selçuklularda okçuluğa genel bir bakış. *Tarih Okulu Dergisi*, 2014(XVII).
- Mieczkowski, Z. (1990). *World trends in tourism and recreation*. New York: Peter Lang Publishing.
- Morales-Nin, B., Arlinghaus, R., & Alós, J. (2021). Contrasting the motivations and wildlife-related value orientations of recreational fishers with participants of other outdoor and indoor recreational activities. *Frontiers in Marine Science*, 8, 714733.
- Munusturlar, S. (2018). Boş zaman ve rekreasyon kavramı. *Rekreasyon Yönetimi*. Ed. Müge Akyıldız Munusturlar. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları. 2-26.
- Nishizono, H., Shibayama, H., Izuta, T., & Saito, K. (1987). Analysis of archery shooting techniques by means of electromyography. In *ISBS-Conference Proceedings Archive*.
- Öngel, H. B. (2001). Gelişim sürecinde erken iç Asya Türk okçuluğu. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(2).
- Özkafa, F. (2018). Okçuluk ve hat sanatı. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 7(3), 1642-1672.
- Öztürk, M. (2014). Asya Hun Devleti'nde atın yeri ve önemi. *Electronic Turkish Studies*, 9(4).
- Öztürk, Y. (2018). Boş zaman, rekreasyon ve turizm kavramları arasındaki ilişkinin karşılaştırmalı bir analizi. *Sosyal, Beşeri ve İdari Bilimler Dergisi*, 1(2), 31-42.
- Palsbo, S. E. (2012). Epidemiology of recreational archery injuries: implications for archery ranges and injury prevention. *The Journal of sports medicine and physical fitness*, 52(3), 293-299.
- Polatcan, İ. (2022). Geçmişten günümüze Türklerde Sportif ve kültürel bağlamda atlı okçuluk. *Uluslararası Türkçe Edebiyat Kültür Eğitim (TEKE) Dergisi*, 11(3), 1346-1363.
- Sevin, H. D., & Şen, K. (2019). Öğretmenlerin rekreasyon aktivitelerine katılım düzeyleri ile yaşam mutluluğu ve iş performansları arasındaki ilişki. *Dini Araştırmalar*, 22(55 (15-06-2019)), 213-232.

- Topay, M. (2011, September). "Recreation" as an Important Non-Wood Forest Product. In 2nd International Non-Wood Products Symposium (p. 58).
- Torkildsen, G. (1992). Leisure and recreation management (4). E & FN Spon Press.
- Troost, L. V. (2016). Archery in the Long Eighteenth Century. In *British Sporting Literature and Culture in the Long Eighteenth Century* (pp. 105-124). Routledge.
- Türker, Ü. (2020). Olimpik okçuluk ve gelişim psikolojisi açısından incelenmesi. *Anatolia Sport Research*, 1(1), 5-24.
- Uçar, İ. (2022). Osmanlı döneminde okçuluk alanında yapılan çalışmalar ve okçuluk terimleri. *Universal Journal of History and Culture*, 4(2), 130-141.
- Uhler Jr, W. P. (1939). Archery in the recreation program. *The Journal of Health and Physical Education*, 10(4), 233-263.
- Ustun, F., & Tasgin, E. (2020). The effect of recreative purpose modern and traditional archery education on attention parameters in adolescents. *Journal of Education and Learning*, 9(1), 244-250.
- Wheeler, M., Cooper, N. R., Andrews, L., Hacker Hughes, J., Juanchich, M., Rakow, T., & Orbell, S. (2020). Outdoor recreational activity experiences improve psychological wellbeing of military veterans with post-traumatic stress disorder: Positive findings from a pilot study and a randomised controlled trial. *PLoS one*, 15(11), e0241763.
- World Archery Coachin Manual Level 1, 2015.
- Yozcu, S., & Demirkol, Ş. (2019). Osmanlı'da rekreasyon kuruluşu olarak vakıfların faaliyetleri. *Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi Turizm Fakültesi Dergisi*, 22(2), 188-207.
- Yönel, G., & Türkmen, M. (2019). Türk kültür yaşamında okçuluk. *The Journal of Academic Social Science*, 55(55), 523-533.
- Yücel, Ü. (2021). *Türk Okçuluğu* (3. Baskı). Ankara: Atatürk Kültür Merkezi Başkanlığı Yayını.

İnternet Kaynakları

- <https://www.worldarchery.sport/news/147916/8-health-benefits-archery>, Erişim tarihi:10 Temmuz 2023.
- <https://www.worldarchery.sport/sport/disciplines>, Erişim tarihi: 10 Temmuz 2023.
- <https://sozluk.gov.tr/>, 17 Mart 2023.
- <http://www.turkbilimi.com/turk-savas-tarihinde-orduyu-yoneten-sesli-ok-mete-hanin-ordu-yonetimi/>, Erişim Tarihi 15 Aralık 2022.
- <https://tr.wikipedia.org/wiki/Attila>, Erişim tarihi 16 Aralık 2022.
- <https://www.tarihteninciler.com/bir-osmanli-suvari-okcusu/>, Erişim tarihi 16 Aralık 2022.