

Spor Bilimlerinde Temel Kavramlar

Editör
Dr. Emrah YILMAZ

© Copyright 2020

Bu kitabın, basım, yayın ve satış hakları Akademisyen 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

978-625-7795-40-1

Kitap Adı

Spor Bilimlerinde Temel Kavramlar

Editör

Dr. Emrah YILMAZ

ORCID iD: 0000-0002-0857-5015

Yayın Koordinatörü

Yasin Dilmen

Sayfa ve Kapak Tasarımı

Akademisyen Dizgi Ünitesi

Yayıncı Sertifika No

47518

Baskı ve Cilt

Özyurt Matbaacılık

Bisac Code

SPO000000

DOI

10.37609/akya.829

GENEL DAĞITIM

Akademisyen Kitabevi A.Ş.

Halk Sokak 5 / A

Yenişehir / Ankara

Tel: 0312 431 16 33

siparis@akademisyen.com

www.akademisyen.com

ÖNSÖZ

Son yıllarda spor bilimleri alanında yapılan çalışmalar toplumlar için büyük önem taşımaktadır. Toplum içerisinde bulunan performans sporcuları için gelişim, rekabet ve başarı anlamına gelen spor, diğer kitleler için sağlıklı yaşam ve günlük hayatın stresinden uzaklaşma anlamına gelebilmektedir.

İnsanlar için farklı anlam taşımaya rağmen sporun en önemli yapı taşının sağlık ve sağlıklı yaşam olduğu düşünülürse sporun sağlam ve bilimsel temeller üzerine kurulması kaçınılmaz bir gerçektir. Bu düşünceyle yola çıktığımız ve hazırladığımız kitabımızda; Spor camiası içerisinde bulunan akademisyenler, yöneticiler, antrenörler, hakemler, sporcular ve spor bilimleri alanında

okuyan ya da mezun olan öğrencilerimizin yanı sıra sporu hayatının her anında yaşayanlar için sporun temel kavramlarından kısaca bahsetmeye çalıştık.

Bu çalışmada siz değerli spor bilimciler için spor alanında temel olan bilgileri bir araya getirmek için emek veren çok kıymetli meslektaşlarıma ve onlardan desteklerini hiçbir zaman esirgemeyen ailelerine; değerli katkılarından ve emeklerinden dolayı teşekkür ediyorum. Bu eserin siz değerli spor bilimleri ailesi bireylerine spor hayatlarının her anında katkı sağlaması ümidiyle...

Sporun hayatınızın temelini oluşturması dileğiyle...

Editör

Dr. Emrah YILMAZ

YAZARLAR

Emrah YILMAZ

Dr. Öğr. Üyesi, Hitit Üniversitesi, Spor Bilimleri
Fakültesi
ORCID iD: 0000-0002-0857-5015

Zafer DOĞRU

Dr. Öğr. Üyesi, Hitit Üniversitesi, Spor Bilimleri
Fakültesi
ORCID iD: 0000-0002-8902-0301

Hasan AKSOYAK

Öğr. Gör., Erciyes Üniversitesi, Spor Bilimleri
Fakültesi
ORCID iD: 0000-0002-5465-1621

Yetkin Utku KAMUK

Dr. Öğr. Üyesi, Hitit Üniversitesi, Spor Bilimleri
Fakültesi
ORCID iD: 0000-0001-5976-7503

Ertuğrul SAFRAN

Öğr. Gör., Bezmialem Üniversitesi, Sağlık Bilimleri
Fakültesi
ORCID iD: 0000-0002-6835-5428

Döndü UĞURLU

Öğr. Gör., Kırıkkale Üniversitesi, Spor Bilimleri
Fakültesi
ORCID iD: 0000-0002-9153-8900

Hilal UZUNLAR

Arş. Gör., Hitit Üniversitesi, Spor Bilimleri
Fakültesi
ORCID iD: 0000-0002-6870-0770

Abdullah GÜLLÜ

Doç. Dr., Hitit Üniversitesi, Spor Bilimleri
Fakültesi
ORCID iD: 0000-0002-2699-3069

Esin GÜLLÜ

Doç. Dr., Uşak Üniversitesi, Spor Bilimleri
Fakültesi
ORCID iD: 0000-0002-9954-4184

Abdüselam TURGUT

Öğr. Gör., Hitit Üniversitesi, Spor Bilimleri
Fakültesi
ORCID iD: 0000-0001-8472-9824

Hakan AKDOĞAN

Öğr. Gör., Erciyes Üniversitesi, Spor Bilimleri
Fakültesi
ORCID iD: 0000-0003-2346-1582

Özlem DEMİRTAŞ

Dr. Öğr. Üyesi, Hitit Üniversitesi, Spor Bilimleri
Fakültesi
ORCID iD: 0000-0002-9369-6670

Emrah CERİT

Dr. Öğr. Üyesi, Hitit Üniversitesi, Spor Bilimleri
Fakültesi
ORCID iD: 0000-0003-3608-1482

Fatih EVLİ

Dr. Öğr. Üyesi, Hitit Üniversitesi, Spor Bilimleri
Fakültesi
ORCID iD: 0000-0001-8783-6932

Meltem EVLİ

Öğr. Gör., Hitit Üniversitesi, Osmancık Ömer
Derindere MYO.
ORCID iD: 0000-0001-5023-3951

Celal TAŞKIRAN

Doç. Dr., Hitit Üniversitesi, Spor Bilimleri
Fakültesi
ORCID iD: 0000-0001-8941-4987

Gül YAĞAR

Dr. Öğr. Gör., Hitit Üniversitesi, Spor Bilimleri
Fakültesi
ORCID iD: 0000-0002-3919-3212

Gamze DERYAHANOĞLU

Dr. Öğr. Üyesi, Hitit Üniversitesi, Spor Bilimleri
Fakültesi
ORCID iD: 0000-0001-5186-3453

İÇİNDEKİLER

Bölüm 1

BEDEN EĞİTİMİ VE SPORUN TEMELLERİ..... 1
Zafer DOĞRU

Bölüm 2

İNSAN ANATOMİSİ VE KİNESİYOLOJİ.....41
Hilal UZUNLAR

Bölüm 3

SAĞLIK BİLGİSİ VE İLK YARDIM.....79
Ertuğrul SAFRAN

Bölüm 4

EGZERSİZ FİZYOLOJİSİ91
Abdüselam TURGUT

Bölüm 5

ANTRENMAN BİLGİSİ 103
Abdullah GÜLLÜ

Bölüm 6

FİZİKSEL UYGUNLUK..... 121
Yetkin Utku KAMUK

Bölüm 7

ÖĞRETİM YÖNTEMLERİ..... 145
Hasan AKSOYAK

Bölüm 8

PSİKOMOTOR GELİŞİM 155
Celal TAŞKIRAN

Bölüm 9

BECERİ ÖĞRENİMİ..... 165
Hasan AKSOYAK

Bölüm 10

EGZERSİZ VE BESLENME..... 175
Döndü UĞURLU

Bölüm 11	
EĞİTSEL OYUNLAR.....	193
<i>Emrah CERİT</i>	
Bölüm 12	
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÖNETİMİ.....	207
<i>Gamze DERYAHANOĞLU</i>	
Bölüm 13	
ENGELLİLER İÇİN BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR	227
<i>Gül YAĞAR</i>	
Bölüm 14	
TAKIM SPORLARI	245
<i>Fatih EVLİ</i>	
Bölüm 15	
ATLETİZM.....	259
<i>Esin GÜLLÜ</i>	
Bölüm 16	
CİMNASTİK.....	293
<i>Hakan AKDOĞAN</i>	
Bölüm 17	
RİTİM EĞİTİMİ VE DANS	319
<i>Özlem DEMİRTAŞ</i>	
Bölüm 18	
HALK OYUNLARI	339
<i>Meltem EVLİ</i>	
Bölüm 19	
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETİM PROGRAMLARI.....	351
<i>Zafer DOĞRU</i>	

1. BÖLÜM

BEDEN EĞİTİMİ VE SPORUN TEMELLERİ

Zafer DOĞRU¹

GİRİŞ

Günümüzün yaşamla ilişkisi en yüksek olan ve popülerliğini yitirmeyen mesleklerinden biri beden eğitimi ve spor öğretmenliğidir. Bu meslek alanı çok yaşamsal ve popüler olmasına karşın temel eğitim çağında ve örgün eğitim içerisinde gerekli yeri ülkemiz özelinde istenilen düzeyde bulduğu söylenemez. Bu bölümde spor bilimleri çatısı altında yer alan programlardan birisi olan beden eğitimi ve spor öğretmenliği mesleği ile ilişki olan konulara yer verilerek, bu programa başlayan öğrencilerin meslek alanlarını tanımalarına yönelik bir içerik oluşturulmaya çalışılmıştır. Alan olarak bileşeni fazla ve kapsamı geniş olduğundan değinilen ve açılan başlıklar ile ilgili özel ve ayrıntılı okumaların yapılması gerektiği unutulmamalıdır. Beden eğitimi ve spor öğretmenliği mesleğine başlayacak öğretmen adaylarının öğrenim hayatları boyunca öğretim programlarında her biri ayrıntılı ve özel olarak verilecek derslerle ilgili ders sorumluları tarafından kazandırılacaktır. Öğretim programında yer alan her bir dersin, öğretmenlik stilinin oluşmasında, beden eğitimi ve spor öğretmenliği mesleğine bakış açısının oluşmasında önemli yeri olduğu unutulmamalıdır. Programda yer alan dersler sadece geçer not almak ve diploma sahibi olmak bakış açısından uzaklaşarak,

mesleki yeterliklere sahip birer öğretmen olmak için öğrenilmelidir. Mezun oldukları zaman ilgili sınavlarda başarılı olarak (KPSS gibi) atanmayı hedeflemeleri ve bu bilinçle hareket etmeleri günümüzün gereği olmazsa olmazlardan birisidir.

Beden Eğitimi ve Sporun Gelişimi

İnsan vücudunun (bedenin) belli amaçlar için eğitilmesi düşüncesi insan varlığının evren üzerindeki varlığı kadar eskidir. Canlılığın tek belirtisi olan hareket, aynı zamanda beden eğitiminin de başlıca aracıdır. Bunun için beden eğitimi tarihi, hareketin (insanın hareket etme özelliğinin) tarihidir (Alpman, 1972:1).

İnsanın hareket etme ihtiyacı ve tarihsel dönüşümü, insan hayatı ile ayrılmaz bir bütünlük oluşturur. Hareket etme özelliği ve ihtiyacı ilk insandan günümüz insanına kadar incelenmesi gereken bir süreçtir. İlkel zamanlarda zorunlu yaşama faaliyetleri olarak görülen “hareket” günümüz insanı için zorunlu yaşama faaliyetleri kabağundan sıyrılarak farklı şekillerde karşımıza çıkmaktadır. Bunlardan bazıları; spor, egzersiz, fiziksel aktivite, hareket eğitimi, beden eğitimi ve spor eğitimidir. Aslında ilkelerin ölüm kalım savaşı bir döngü olarak günümüzde farklı bir şekilde karşımıza çıkmaktadır. Teknoloji ve tıptaki

¹ Dr. Öğr. Üyesi, Hitit Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, zaferdogru@gmail.com

KAYNAKLAR

1. Abels, K. W & Bridges, J. M. (2010). Teaching Movement Education: foundations for active lifestyles. Sheridan Books: Human Kinetics.
2. Açak, M., Ilgın, A., ve Erhan, S. (1997) Beden Eğitimi Öğretmeninin El Kitabı, Malatya: Dünya Basımevi.
3. Alemdar, K. (2000). Toplum ve Spor. H.Ü. Spor Bilimleri ve Teknolojisi YO. Spor Bilimleri Derneği Bildiri Özetleri, Ankara 3-5 Kasım 2000.
4. Alpman, C. (1972) Eğitimin Bütünlüğü içinde Beden Eğitimi ve Çağlar Boyunca Gelişimi. İstanbul: Milli Eğitim Basımevi.
5. Aslan F. M. (2002) *Spora Yönelmelerinde Ailenin, Beden Eğitimi Öğretmeni ve Çevrenin Etkileri*. (Yüksek Lisans Tezi). Kocaeli Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kocaeli.
6. Aycan, A, Üzüm, H. (2019). Beden Eğitimi Öğretmen Adaylarının Mesleki Kaygıları. Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 19 (3), 745-752. DOI: 10.17240/aibu-efd.2019.19.49440-571174
7. Büker, S. (1992). Tenisten Sonra Sodasız Viski. İmge Kitapevi Yayınları, No:5, Ankara.
8. Demirel Temel, S. ve Temel, T. (2016). Bedensel-Zihinsel Gelişim, Hareket Kabiliyeti ve Öğrenme Sürecine Dans Eğitiminin Katkıları. Fine Arts, 11 (4), 171-180. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/nwsafine/issue/24575/260200>.
9. Dever, A. (2015). Spor Sosyolojisi. Ankara: Siyasal Kitabevi.
10. DPT, (1983). Devlet Planlama Teşkilatı Beşinci Beş Yıllık Kalkınma Planı: Özel İhtisas Komisyon Raporu Spor, DPT Yayınları, s.15, Ankara. http://www.sbb.gov.tr/wp-content/uploads/2018/11/5-Spor_OIK302.pdf
11. DPT, (2000). Sekizinci Beş Yıllık Kalkınma Planı Beden Eğitimi Spor ve İstanbul Olimpiyatları Özel İhtisas Komisyonu Raporu. s. 82, DPT Yayını, Ankara. http://www.sbb.gov.tr/wp-content/uploads/2018/11/08_BedenSporIstanbulOlimpiyatlar%C4%B1.pdf
12. DPT, (2018). İlkokulda Konulara Göre Zorunlu Ders Saatleri. DPT, Eğitim Sisteminde Kalitenin Artırılması ÖİKR. Ankara.
13. Dost, S. Gençgülen, H. Tok, M. İ., ve Karagöz, M. E. (1986) Dokuz Eylül Mühendislik ve Mimarlık Fakültesi, İzmir: MM/-86 EY 112
14. Erdemli A. (2002). Temel sorunlarıyla Spor Felsefesi. İstanbul: E Yayınları, Sarmal Yayınevi.
15. Erkal, M. E. (1986). Sosyolojik Açından Spor. Ankara: Milli Eğitim Basımevi
16. Fişek, K. (1985). 100 Soruda Türkiye Spor Tarihi. İstanbul: Gerçek Yayınevi.
17. Fişek, K. (1998). Devlet Politikası ve Toplumsal Yapıyla İlişkileri Açısından Spor Yönetimi. Ankara: Bağırhan Yayınevi.
18. Giren, S. (2016). Okul Öncesi Öğretmenlerinin “Okul Öncesi Dönem Çocuğu İçin Oyun” Kavramına İlişkin Metaforları. Eğitimde Kuram ve Uygulama, 12(1), 372-388. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/eku/issue/26699/280893>.
19. GSB, (1973) İlkokullarda Beden Eğitimi. Gençlik ve Spor Bakanlığı, Eğitim Genel Müdürlüğü Yayınları 4. Ankara: Başbakanlık Basımevi.
20. Güven, N. M. (2005) Okulöncesi ve İlköğretimde Beden Eğitimi. Ankara: Kök Yayıncılık.
21. Horin, L. & Stotlar, D. (2013). Administration of Physical Education and Spor Programs. Fifth Ed. Waveland Press, Inc.: Illinois.
22. Hürriyet Gazetesi, (2018). <https://www.hurriyet.com.tr/sporarena/fifa-dunyanin-ilk-kadin-futbol-hakeminin-bir-turk-oldugunu-tescilledi-41055779> Erişim: 4.8.2020.
23. İkizler, C. (2000) Sporda Sosyal Bilimler. İstanbul: Alfa Yayınları.
24. Karaküçük S. (1995). Rekreasyon Boş Zamanları Değerlendirme. Ankara: Seren Matbaacılık.
25. Kaya, S., ve Ayan, B. (2016). Okul Öncesinde Müzik ve Hareketin Öğrenme Üzerindeki Etkisi. Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 18 (1), 463-480. DOI: 10.17556/jef.04848
26. Keten, M. (1974). Türkiyede Spor. Ankara: Ayyıldız Matbaası.
27. Kırımoglu, H. (2010). Türkiyedeki Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu Son Sınıf Öğrencilerinin İstihdam Sorunu Açısından Umutsuzluk Düzeylerinin İncelenmesi. Kastamonu Eğitim Dergisi, 18 (1), 37-46. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/kefdergi/issue/49066/626036>
28. Koruç, Z., ve Bayar P. (1992). Kitle Spor ve Spor Psikolojisi. C.İ.O. Araştırması. İstanbul: Marmara Üniversitesi Basımevi.
29. MEB, (1997). Beden Eğitimi Öğretmen Kılavuzu. MEB İlköğretim Genel Müdürlüğü. İstanbul: Milli Eğitim Bakanlığı Yayınları.
30. MEB, (2008). Beden Eğitimi Öğretmeni Özel alan Yeterlikleri. Öğretmen Yetiştirme ve Eğitimi Genel Müdürlüğü, ÖYEGM, Ankara.
31. MEB, (2020). İlkokulda Konulara Göre Zorunlu Ders Saatleri (2017). <https://ttkb.meb.gov.tr/> Erişim: 4.8.2020
32. MEB, (2020). İlkokulda Konulara Göre Zorunlu Ders Saatleri (2018). <https://ttkb.meb.gov.tr/> Erişim: 4.8.2020

33. Mirzeoğlu, A, Soydaş Yaralı, S, Çoknaz, D, Özmen, S. (2019). Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Gözünden Dersleri ve Meslekleri (Sakarya Örneği). *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 24 (2), 111-131. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/gbesbd/issue/44318/525245>
34. Mirzeoğlu, N. (Ed). (2003) *Spor Bilimlerine Giriş*. İstanbul: Bağırğan Yayınevi.
35. Nixon, J., & Jewe, H. A. (1980) *An Introduction to Physical Education*, Ninth Edition, Alyn and Bacon. Boston.
36. Özdoğan, B. (2009). *Çocuk ve Oyun Çocuğa Oyunla Yardım*. (Genişletilmiş 5. Baskı). Ankara: Anı Yayıncılık.
37. Özmen, Ö. (1999). *Çağdaş Sporda Eğitim Üçgeni*. Ankara: Bağırğan Yayınevi.
38. Öztürk, F. (1998). *Toplumsal Boyutlarıyla Spor*. Ankara: Bağırğan Yayımevi.
39. Öztürk, Ü. (1984). *İlkokullarda Beden Eğitimi*. İstanbul: Seda Yayıncılık.
40. Price, L. (1998, February). Energize kids (and families) with exercise. *Fitness Management* 14, pp. 37-40.
41. Ramazanoğlu, F., Karahüseyinoğlu, M., Demirel, E., Ramazanoğlu, M. ve Altungül, O. (2005). Sporun toplumsal boyutlarının değerlendirilmesi. *Fırat Üniversitesi Doğu Anadolu Bölgesi Araştırmaları Dergisi*, 3(3), 153-157. <http://openaccess.firat.edu.tr/xmlui/bitstream/handle/11508/8378/F2.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
42. Sel, R. (1993) *Beden Eğitimi ve Oyun Öğretimi*, İstanbul: Millî Eğitim Basımevi.
43. Selçuk, H. (1990) *Sekiz Yıllık Temel Eğitim Okullarında ve Dengi Okullarda Beden Eğitimi*. İstanbul: Ders Kitapları Anonim Şirketi.
44. Sevinç, M. (2004). *Erken çocukluk gelişimi ve eğitiminde oyun*. İstanbul: Morpa Yayınları.
45. Seyrek, H. ve Sun M. (1991) *Okul Öncesi Eğitimde Çocuk Oyunları*, İzmir: Mey Ofset.
46. Sezgin, İ. (1973). Gençlik ve Spor Politikaları ve Beden Eğitimi Öğretmenliği. *Beden Eğitimi Dergisi*, c:28-29, s.4, Akara.
47. Spor Şurası, (1990). *Beden Terbiyesi Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü: Spor Şurası*. Ankara: Gökçe Ofset.
48. Tamer, K. (1988). *Eğitim Bilimleri*. Beden Eğitimi ve Oyun Öğretimi. Anadolu Üniversitesi Açık Öğretim Fakültesi, Eğitim Önlisans Programı, Ünite 1-6. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları No:200, Açıköğretim Fakültesi Yayınları No: 101.
49. Taşmektepligil, M. Y., Hazar, F., Ağaoglu, S. Öğreten, N., ve Terzioğlu, E. (2009). The Employment Problems And New Job Opportunities Of Persons Graduated From Physical Education And Sports Area . *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11 (2), 99-118. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/erziefd/issue/6001/80022>
50. Taşmektepligil, M. Y., ve İmamoğlu, O. (1996). Türkiye'de Kültürel Yapının Spora Etkisi Üzerine Düşünceler. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 41-51. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/gbesbd/issue/27895/296904>
51. Uygun, N, Kozikoğlu, İ. (2019). Okul Öncesi Eğitim Kurumlarına Devam Eden Çocukların Oyun Davranışlarının İncelenmesi. *Anadolu Journal of Educational Sciences International*, 9(2), 787-817. DOI: 10.18039/ajesi.582075
52. Voigt, D. (1998) *Spor Sosyolojisi*. Çev: Atalay, A. İstanbul: Alkim Yayınları.
53. Ward, G. (2014) Learning movement culture: mapping the landscape between physical education and school sport, *Sport, Education and Society*, 19:5, 569-604, DOI: 10.1080/13573322.2012.690342
54. Yalçınkaya, M, Saraçoğlu, A., ve Varol, S. (1993). Üniversite Öğrencilerinin Spora İlişkin Görüşleri ve Beklentileri. *Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2), 12-26. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/sbd/issue/16446/171632>.

2. BÖLÜM

İNSAN ANATOMİSİ VE KİNESİYOLOJİ

Hilal UZUNLAR¹

İNSAN VÜCUDUNUN ORGANİZASYONU

İnsan bedeninin nasıl çalıştığını anlayabilmek için bedeni oluşturan yapılar ve bu yapıların birbirleri ile olan anatomik ilişkilerini anlamak gerekmektedir. Biyolojik yapılar, birbirini takip eden sıra ile farklı seviyelerde organizasyona sahiptir. İnsan vücudunda gerçekleşen organizasyon farklı düzeylere sahip olarak 'kimyasal düzeyde organizasyon' ve 'yapısal organizasyon' olmak üzere 2 grup altında incelenebilmektedir (Gelir vd., 2013: 4, 5).

Kimyasal Organizasyon

İnsan vücudundaki en basit düzeyde gerçekleşen düzenleme olup atomik, elementer ve moleküler olmak üzere birbirini takip eden 3 düzeyde gerçekleşmektedir (Gelir vd., 2013: 5).

Atomik Düzey

Bir elementin kimyasal özelliklerini taşıyan en küçük parçasına **atom** denilmektedir (Türkiye Atom Enerjisi Kurumu, 2020). Tek başına bulunan bir atom eşit sayıda eksi elektron ve artı proton taşıması nedeniyle elektriksel olarak nötr iken bazı atomların bir veya daha fazla elektron kazandığı veya kaybettiği durumlar bulunabilmek-

te olup böyle bir durumda atom net bir elektrik yükü kazanarak **iyon** halini almaktadır. Artı yük taşıyan iyonlara **kation**, eksi yük taşıyan iyonlara ise **anyon** denilmektedir. Elektrik yükleri nedeni ile iyonlar suda çözüldüklerinde elektriği iletir, bunun sonucu olarak mineral elementlerin iyon şekillerine **elektrolitler** denilmektedir. Elektrolitler, hücre zarı üzerinden elektriksel yük taşıyabilme özelliğinden dolayı önemlidir (Widmaier vd., 2014: 21-23).

Elementer Düzey

Kimyasal olarak daha küçük parçalara ayrılamayan her tip atoma **kimyasal element** denilmektedir (Widmaier vd., 2014: 21). Bütün maddeler; demir, kalsiyum ya da oksijen gibi çeşitli kimyasal elementlerden meydana gelmektedir (Gelir vd., 2013: 5).

İnsan vücudunun %99'dan fazlası hidrojen, oksijen, karbon ve azot olarak **4 ana (majör) elementten** oluşmaktadır. Ana elementlerin dışında hücre dışı ve hücre içi sıvılarda çözülmüş halde bulunan 7 element bulunmaktadır. **Mineral elementler** olarak adlandırılan bu elementler; kalsiyum, fosfor, potasyum, kükürt, sodyum, klor ve magnezyumdur. Kalsiyum ve fosfor en fazla kemik yapılarında bulunmaktadır. Normal bü-

¹ Araş. Gör. Hitit Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, hilaluzunlar@hitit.edu.tr

ELİN KASLARI

El kasları, ekstrasik ve intrinsik kaslar olarak iki kısımda incelenebilmektedir. Ekstrasik kasların orjinleri önkoldadır. **Ekstrasik fleksörler** önkolun volar kısmında olup parmaklar ve el bileğine fleksiyon yaptırmaktadır. **Ekstrasik ekstansörler** önkolun dorsal kısmında yer alıp parmaklar, başparmağa ve el bileğine ekstansiyon yaptırırlar. **İntrinsik kaslar** ise elde başlayıp elde sonlanmaktadır. Bu iki kas grubu elin normal fonksiyonunun açığa çıkması için dengeli çalışmak zorundadır (Şener ve Erbahçeci, 2019: 664, 665).

EKSTRİNSİK KASLAR

Önkolun Ön Kısmı

Derin grup ve yüzeysel grup olarak 2'ye ayrılmaktadır. **Derin tabaka kaslar**; m. pronatör teres, m. fleksör pollicis longus, m. fleksör digitorum profundus'dur. **Yüzeysel tabaka kaslar** ise; m. pronator teres, m. palmaris longus, m. fleksör karpi ulnaris ve m. fleksör karpi radialis'dir (Taner vd., 2013: 104).

Önkolun Arka Kısmı;

Derin ve yüzeysel olarak 2 grupta incelenebilmektedir. **Derin tabaka**; m. abduktor pollicis longus, m. ekstansör pollicis brevis, m. ekstansör pollicis longus, m. ekstansör indisis kaslarından oluşmaktadır. **Yüzeysel tabaka** ise; m. brachioradialis, m. ekstansör karpi ulnaris, m. ekstansör digitorum, m. ekstansör digiti minimi, m. ekstansör karpi radiyalis longus ve brevis kaslarından oluşmaktadır (Taner vd., 2013: 104, 105).

İntrinsik Kaslar

Tenar ve hipotenar olarak iki kısımda incelenmektedir. **Tenar grup**; abduktor pollicis brevis, adduktor pollicis, opponens pollicis, fleksör pollicis brevis kaslarından oluşurken **hipotenar grup**; m. fleksör digiti minimi brevis, m. abduktor digiti minimi, m. opponens digiti minimi kaslarından oluşmaktadır (Taner vd. 2013: 116-117).

Elin derin Kasları

İnterosseal kaslar ve lumbrikallerdir. İnterosseal kaslar dorsal ve palmar kısmında yer almalarına göre ikiye ayrılmaktadır. Mm. İnterrossei dorsales; 4 tane olup parmaklara abduksiyon yaptırırlar. Mm. İnterrossei palmaris ise 3 tane olup parmaklara adduksiyon yaptırmaktadır ((Taner vd., 2013: 117, 118). s

KAYNAKLAR

1. Açar, H. İ., Bektaş, U. ve Ay, Ş. (2011). Dirsek eklemi anatomisi ve instabilitesi. *TOTBİD Dergisi*, 10 (1), 7-17.
2. Anatomik Düzlemler. (2020, 16 Ağustos). Erişim adresi: https://acikders.ankara.edu.tr/pluginfile.php/122486/mod_resource/content/0/Hafta%204.pdf
3. Anatomik Terimler Nedir?. (2020, 15 Ağustos). Erişim adresi: <https://anatomik-terimler.nedir.org/>
4. Anatomy, Back, Muscles. (2020, 20 Ağustos). Erişim adresi: <https://www.statpearls.com/kb/viewarticle/34466>
5. Avcı, Ş. (2015). İnsan Vücuduna Giriş. N. Ergun (Ed.), *Fonksiyonel Anatomi: Manuel Terapistler için Kas İskelet Anatomisi, Kinezyoloji ve Palpasyon*. (s. 2-20) içinde. İstanbul: Nobel Tıp Kitabevi.
6. Bakar, Y. (2015). Kemikler ve Eklemler. N. Ergun (Ed.), *Fonksiyonel Anatomi: Manuel Terapistler için Kas İskelet Anatomisi, Kinezyoloji ve Palpasyon*. (s. 27-32) içinde. İstanbul: Nobel Tıp Kitabevi.
7. Bamaç, B. (2015). Omuz Anatomisi ve Biyomekaniği. G. Baltacı (Ed.) *Omuz Yaralanmalarında Rehabilitasyon*. (s. 4-23) içinde. Ankara: Pelikan Kitabevi.
8. Cankur, N. Ş., Kanbir, O. (2018), *Spor Anatomisi*, Bursa: Ekin Yayınevi.
9. Cumhuriyet, M. (Ed.) (2006), *Temel Anatomi*, Ankara: ODTÜ yayıncılık.
10. Doğru, S. C. (2013). *Fasetektomi Uygulanmış Lomber Bölgede Kullanılan Dinamik Pedikül Vida-Rod Sisteminin Sem Analizi* (Doctoral dissertation, Fen Bilimleri Enstitüsü)
11. Drake, R., Vogl, A. W., Mitchell, A. W., Tibbitts, R., & Richardson, P. (2020). *Gray's Atlas of Anatomy E-Book*. Elsevier Health Sciences.
12. Ekşioğlu, M. F., Açar, H. İ. ve Tekdemir, İ. (2011). Kalça eklemine fonksiyonel anatomisi. *Totbid Dergisi*, 10(1), 32-7.
13. Gelir, E., Koz, M., Ersöz, G. (2013). *Fizyoloji Ders Kitabı*, Ankara: Nobel Yayınevi.
14. Gür, G., Yakut, Y. (2017). Bölüm 14: Anatomi ve Biyomekanik, V. Tunay Bayrakçı, Z. Erden, C. Yıldız (ed.) *Alt Ekstremité Yaralanmalarında Rehabilitasyon* (s. 185-197) içinde. Ankara: Hipokrat Yayınevi.
15. Human skull side simplified (bones). (2020, 18 Ağustos), Erişim adresi: [https://en.wikipedia.org/wiki/File:Human_skull_side_simplified_\(bones\).svg](https://en.wikipedia.org/wiki/File:Human_skull_side_simplified_(bones).svg)

16. Kaldıraç. (2020, 20 Ağustos), Erişim adresi: https://acikders.ankara.edu.tr/pluginfile.php/32612/mod_resource/content/0/kald%C4%B1ra%C3%A7%20kavram%C4%B1.pdf
17. Karakaya, M. G., Çıtak Karakaya, İ. (2017). Bölüm 31: Anatomi ve Biyomekanik, V. Tunay Bayrakçı, Z. Erden, C. Yıldız (ed.) *Alt Ekstremitte Yaralanmalarında Rehabilitasyon* (s. 448- 464) Ankara: Hipokrat Yayınevi.
18. Karartı, C., Bek, N. (2018), Ayak Bileği ve Ayağın Anatomi Yapısı, N. Bek (Ed.) *Ayak Bileği ve Ayak Problemleri* (s. 4-18) içinde. Ankara: Hipokrat Yayınevi.
19. Lower Limb: Bones, Muscles, Joints & Nerves. (2020, 20 Ağustos). Erişim adresi: <https://tr.pinterest.com/pin/467037423849318567/>
20. Muscles of Upper Limb (2020, 20 Ağustos). Erişim adresi: <https://ayeshaakhtar.wordpress.com/2011/06/22/muscles-of-upper-limb/>
21. Muscolino, J. E. (2018), *Kinezyoloji- İskelet Sistemi ve Kas Fonksiyonu* (B, Sürel, Çev.). İstanbul: Nobel Tıp Kitabevi.
22. Rotator Cuff Injury. (2020, 20 Ağustos), Erişim adresi: <https://step1.medbullets.com/msk/107096/rotator-cuff-injury>
23. Serbest, K. ve Eldoğan, O. (2014). İskelet kaslarının yapısı ve biyomekaniği. *Akademik Platform Mühendislik ve Fen Bilimleri Dergisi*, 2(3), 41-51.
24. Structure and Function of the Musculoskeletal System. (2020, 20 Ağustos). Erişim adresi: <https://basicmedical-key.com/structure-and-function-of-the-musculoskeletal-system/>
25. Şen, T. ve Kömürcü, M. (2011). El bileği eklemının ve karpal tünelin anatomisi. *Totbid Dergisi*, 10(1), 18-24.
26. Şener, G., Erbahçeci, F. (2019), *Kinezyoloji ve Biyomekanik*, Ankara: Hipokrat Kitabevi.
27. Taner, D., Sancak, B., Akşit, D., Cumhuri, M., İlgi, S., Kural, E., ... Özkul, E. (2013), *Fonksiyonel Anatomi: Ekstremiteler ve Sırt Bölgesi*, Ankara: HYB Basım Yayın.
28. Tanrikulu, S. ve Gönen, E. (2017). Kırık iyileşmesi. *TOTBİD Dergisi*, 16:455-475
29. Türkiye Atom Enerjisi Kurumu (2020, 18 Ağustos) Erişim adresi: <https://www.taek.gov.tr/tr/sık-sorulan-sorular/136-nukleer-enerji-ve-nukleer-reaktorler-ss-1113-atom-molekul.html>
30. Türkiye Voleybol Federasyonu İnsan Anatomisi ve Kinezyolojisi. (2020, 18 Ağustos) Erişim adresi: http://www.tvf.org.tr/wp-content/uploads/2018/04/insan_anatomisi.pdf
31. Topaloğlu, U., Ketani, M. A. ve Saruhan, B. G. (2017). Kemik doku ve kemikleşme çeşitleri. *Dicle Üniv Vet Fak Derg*, 10(1):62-71
32. Ün Yıldırım, N. (2015). Kaslar. N. Ergun (Ed.), *Fonksiyonel Anatomi: Manuel Terapistler için Kas İskelet Anatomisi, Kinezyoloji ve Palpasyon*. (s. 50-65) içinde. İstanbul: Nobel Tıp Kitabevi.
33. Widmaier, E. P., Raff, H., Strang K. T. (2014), *Vander İnsan Fiziyojisi: Vücut Fonksiyon Mekanizmaları* (T, Özgünen, Çev.), *Bedenin Kimyasal Bileşimi* (s. 21-40) içinde. Ankara: Güneş Tıp Kitabevleri.

3.

BÖLÜM

SAĞLIK BİLGİSİ VE İLK YARDIM

Ertuğrul SAFRAN¹

SPOR YARALANMALARINA GİRİŞ

Rekreasyonel aktiviteler ve spor, hayatımızda önemli bir yere sahip olmakla birlikte beraberinde oluşabilecek kazalar ve sakatlıklar da bu işin bir parçasıdır. Profesyonel ya da amatör sporla uğraşan tüm bireylerin ve bu alanda çalışan profesyonellerin sık görülen spor yaralanmalarını tanınması ve gerekli temel müdahalelere hakim olması gerekmektedir.

“Spor yaralanması” terimi spor veya egzersiz sırasında ortaya çıkan sakatlıkları ifade eder (Madden et al., 2018). Sakatlıklar aniden ortaya çıkabileceği gibi zaman içerisinde de oluşabilir. Bu zamanlamalar ele alınarak spor yaralanmaları kategorize edildiğinde akut ve kronik yaralanmalar olarak ikiye ayrılmaktadır. Doğru değerlendirmeyi yapabilme ve uygun tedaviyi planlama açısından bu iki farklı yaralanma tipini ve oluşum mekanizmalarını bilmek önem arz etmektedir.

Kompresyon, gerilim ve kesilme birçok yaralanmanın oluşum sebebidir. Belirli bir vücut bölümünde kanamaya, yüzeysel ve derin doku morarmalarına, kemik kırıklarına veya eklem sorunlarına yol açan darbe tipi yaralanmalar “**kompresyon yaralanmaları**” olarak ifade edilir. Başka bir sporcuyla ya da ekipmanla çarpışmak ve sert

bir zemine düşmek kompresyon mekanizmasına örnek gösterilebilir. “**Gerilim tipi yaralanmalar**” ise bir dokunun normal sınırları dışında zorlanmasıyla oluşur. Zıplamanın ardında yere inme, koşarken fazla adım atıldığında veya gergin kol üzerine düşme sonucu oluşan yaralanmalar gerilim tipine örnek verilebilir. İki yüzeyin birbirine sürtünmesinden kaynaklı oluşan “**kesilme tarzı yaralanmalar**” ise daha çok ciltte görülmekle birlikte kıkırdak gibi diğer dokuları da etkileyebilmektedir (Flegel, 2013).

Sık görülen spor yaralanmalarının anatomik oluşum yerleri ve süreç açısından tiplerine göre sınıflandırılması Tablo 1’de gösterildiği gibidir (Karim & Peter, 2006).

Akut yaralanmalar düşme ve rakiple çarpışma gibi spesifik bir yaralanma mekanizmasıyla aniden oluşan sakatlıklardır. Kas yırtıkları, kırıklar ve berelenmeler akut yaralanmalara örnek gösterilebilir. Akut yaralanma belirtileri olarak kızarıklık, ani gelişen şiddetli ağrı, ekstremitelerde aşırı hassasiyet, kol ve bacaklarda yük verememe durumu, eklem hareket kısıtlılığı, gözle görülür kırık ve çıkıklar gösterilebilir. Akut yaralanmalarda belirtiler 2 hafta boyunca sürebilir ve bu fazda hasarlı dokuyu iyileştirme adına inflamasyondan faydalanılır (Madden et al., 2018).

¹ Öğr.Gör., Bezmialem Vakıf Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü, esafran@bezmialem.edu.tr

Kompresyon (Compression)

Bandaj kullanılarak yapılan harici mekanik basınç, eklem içi ödem ve doku kanamasını sınırlamaya yardımcı olur (Hansrani, Khanbhai, Bhandari, Pillai, & McCollum, 2015).

Eğitim (Education)

Hasta pasif uygulamalar yerine aktif uygulamaların tedaviyi iyileştirme adına daha etkili olduğu konusunda bilinçlendirilmelidir (Vuurberg et al., 2018).



Şekil 7: Peace & Love protokolü- Blais Dubois (Dubois & Esculier, 2020)

Yüklenme (LOAD)

Hareket ve egzersiz ile aktif bir yaklaşım, kas-iskelet sistemi rahatsızlıkları olan çoğu hastaya fayda sağlar. Mekanik stres erken eklenmeli ve semptomlar izin verir vermez normal aktivitelere devam edilmelidir. Ağrıyı şiddetlendirmeden optimum yüklenme onarımı, yeniden şekillenmeyi destekler ve doku toleransını ve mekanik trans-

düksiyon yoluyla tendonların, kasların ve bağların kapasitesini geliştirir (Dubois & Esculier, 2020; Vuurberg et al., 2018).

Vaskülarizasyon (Vascularisation)

Kardiyovasküler aktivite, kas-iskelet sistemi yaralanmalarının tedavisinde bir mihenk taşıdır.

Egzersiz (Exercise)

Erken mobilizasyon ve aerobik egzersiz, fiziksel işlevi iyileştirir, işe dönüşü destekler ve kas-iskelet sistemi rahatsızlığı olan kişilerde ağrı kesici ilaç ihtiyacını azaltır. Egzersizler, yaralanmadan hemen sonra hareketliliği, gücü ve propriyosepsiyonu geri kazanmaya yardımcı olur. İyileşmenin subakut fazında optimal onarımı sağlamak için ağrıdan kaçınılmalı ve egzersiz ilerlemeleri için bir kılavuz olarak kullanılmalıdır (Dubois & Esculier, 2020; Vuurberg et al., 2018).

SONUÇ

Sağlık çalışanı ya da spor profesyoneli olsun olmasın sporla iç içe olan her bireyin temel ilk yaradım uygulamalarını bilmesi hayati tehlikelerin önlenmesi açısından gereklidir. Profesyonellerin ise yaralanmaları detaylı tanınması iyileşmelerinin nasıl olduğunu bilmeleri ve risk faktörlerini analiz ederek elde ettiği sonuçlara göre sporculara tedavi ve egzersiz eğitimi yaklaşımlarını uygulamaları gerekir. Spor yaralanmalarını yönetmek, kısa vadeli hasar kontrolünden daha fazlasıdır. Sağlık ve spor profesyonelleri olumlu uzun vadeli sonuçları hedeflemeli ve hastalık yoktur hasta vardır mantığıyla kişinin yaralanmasından ziyade yaralanan kişiyi tedavi etmelidir.

KAYNAKLAR

1. Bahr, R., & Holme, I. (2003). Risk factors for sports injuries—a methodological approach. *British journal of sports medicine*, 37(5), 384-392.
2. Bayraktar, B., & Yücesir, İ. (2009). Yumuşak doku yaralanmaları, iyileşme süreci ve tedavi yaklaşımları. *Klinik Gelişim Dergisi*, 22(1), 60-67.

3. Brockie, B. (1989). First Aid in Sport. *Physiotherapy*, 75(10), 573-576.
4. Comfort, P., & Abrahamson, E. (2010). *Sports rehabilitation and injury prevention*: Wiley Online Library.
5. Dimitriou, R., Tsiridis, E., & Giannoudis, P. V. (2005). Current concepts of molecular aspects of bone healing. *Injury*, 36(12), 1392-1404.
6. Dubois, B., & Esculier, J.-F. (2020). Soft-tissue injuries simply need PEACE and LOVE. In: BMJ Publishing Group Ltd and British Association of Sport and Exercise Medicine.
7. Ertekin, C. (2002). Multiple travmalı hastaya yaklaşım. *Yoğun Bakım Dergisi*, 2, 77-87.
8. Flegel, M. J. (2013). *Sport First Aid: Human Kinetics*.
9. Ghiasi, M. S., Chen, J., Vaziri, A., Rodriguez, E. K., & Nazarian, A. (2017). Bone fracture healing in mechanobiological modeling: A review of principles and methods. *Bone reports*, 6, 87-100.
10. Giannoudis, P. V., Einhorn, T. A., & Marsh, D. (2007). Fracture healing: the diamond concept. *Injury*, 38, S3-S6.
11. Grimm, K., Junge, A., & Dvorak, J. (2011). Health and Fitness for the Female Football Player: A guide for players and coaches. *Zurich: FIFA*.
12. Hansrani, V., Khanbhai, M., Bhandari, S., Pillai, A., & McCollum, C. N. (2015). The role of compression in the management of soft tissue ankle injuries: a systematic review. *European Journal of Orthopaedic Surgery & Traumatology*, 25(6), 987-995.
13. Hurme, T., Kalimo, H., Lehto, M., & Järvinen, M. (1991). Healing of skeletal muscle injury: an ultrastructural and immunohistochemical study. *Medicine and science in sports and exercise*, 23(7), 801-810.
14. Karataş, M., & Selçuk, E. B. (2012). Kardiyopulmoner resüsitasyonun tarihçesi. *Kafkas J Med Sci*, 2(2), 84-87.
15. Karim, K., & Peter, B. (2006). Clinical sports medicine 3rd edition. In: Published by McGraw Hill.
16. Leadbetter, W. B., Buckwalter, J. A., & Gordon, S. L. (1990). *Sports-induced inflammation: clinical and basic science concepts*: Amer Academy of Orthopaedic.
17. Madden, C. C., Dr Margot Putukian, M. D. F., Putukian, M., McCarty, E. C., Young, C. C., & Netter, F. H. (2018). *Netter's Sports Medicine*: Elsevier.
18. Marsell, R., & Einhorn, T. A. (2011). The biology of fracture healing. *Injury*, 42(6), 551-555.
19. Meeuwisse, W. H. (1994). Assessing causation in sport injury: a multifactorial model. In: LWW.
20. Norris, C. M. (2018). *Sports and soft tissue injuries: A guide for students and therapists*: Routledge.
21. Prentice, W., & Arnheim, D. (2012). *Essentials of athletic injury management*: McGraw-Hill Higher Education.
22. Reid, D. (1992). Muscle injury: classification and healing. *Sport injury. Assessment and rehabilitation*. Churchill Livingstone, New York, 85-101.
23. Shapiro, F. (1988). Cortical bone repair. The relationship of the lacunar-canalicular system and intercellular gap junctions to the repair process. *The Journal of bone and joint surgery. American volume*, 70(7), 1067-1081.
24. Singh, D. P., Barani Lonbani, Z., Woodruff, M. A., Parker, T. J., Steck, R., & Peake, J. M. (2017). Effects of topical icing on inflammation, angiogenesis, revascularization, and myofiber regeneration in skeletal muscle following contusion injury. *Frontiers in physiology*, 8, 93.
25. Tanrıkulu, S., & Gönen, E. Kırık iyileşmesi.
26. Thim, T., Krarup, N. H. V., Grove, E. L., Rohde, C. V., & Løfgren, B. (2012). Initial assessment and treatment with the Airway, Breathing, Circulation, Disability, Exposure (ABCDE) approach. *International journal of general medicine*, 5, 117.
27. Vuurberg, G., Hoorntje, A., Wink, L. M., Van Der Doelen, B. F., Van Den Bekerom, M. P., Dekker, R., . . . Ridderikhof, M. L. (2018). Diagnosis, treatment and prevention of ankle sprains: update of an evidence-based clinical guideline. *British journal of sports medicine*, 52(15), 956-956.
28. Walter, J., & Israel, M. (1987). General pathology 6th ed. *New York: Churchill Livingstone*.

4. BÖLÜM

EGZERSİZ FİZYOLOJİSİ

Abdüsselam TURGUT¹

HÜCRE

Canlıların tüm yaşamsal fonksiyonlarını taşıyan ve bir canlı olarak davranabilen, canlının en küçük yapı birimine hücre denir.

Canlılar tek hücreli ya da çok hücreli olabilir. En basit canlılar yalnız bir hücreden oluşurken yüksek organizasyonlu canlılarda pek çok hücrenin karmaşık bir bileşeni söz konusudur. Şekil, büyüklük ve işlevleri farklı pek çok hücreden oluşan yüksek organizasyonlu canlılarda, aynı şekil ve yapıdaki hücreler, belirli bir görevi yerine getirmek için organları, organlarda bir araya gelerek organ sistemlerini oluştururlar (Güneş, 2006:42).

HÜCRENİN GENEL YAPISI

Hücre Zarı (Plazma Zarı)

Hücre zarı, sitoplazma dışında bulunan ve hücreyi çevreleyerek onu dış ortamdan ayıran zara verilen isimdir. Bu zarın üzerinde 7 angstromdan küçük delikler bulunmaktadır. Hücre zarı hücre içeriğini bir arada tutan ve madde alışverişine olanak sağlayan bir yapıdadır. Hücre zarı hücrenin içlerine kadar uzanır ve organellerin de yüzeyini örter (Kadıoğlu vd., 2005:43-44).

Hücre zarının iyonlar ve polar bileşiklere karşı yarı geçirgen olduğu belirlenmiştir. Fakat su polar bir bileşik olduğu halde zardan kolaylıkla geçebilir. Küçük moleküller apolar çözücülerde (Kloroform ve benzen gibi) çözünme yeteneğine sahiptirler zarlardan kolaylıkla geçerler (Kadıoğlu vd., 2005:43-44).

Organelleri kuşatan zarlar üzerinde çeşitli enzim ve proteinler bulunur. Bu enzim ve proteinler de hücrenin hayatsal olaylarının yürütülmesinde rol oynarlar. Örneğin; mitokondrilerin iç zarında besin maddelerinin oksidasyonu sonucu oksidatif fosforilasyon adı verilen bir olayla ATP sentezlenir (Kadıoğlu vd., 2005:43-44).

Sitoplazma

Sitoplazma organel adı verilen çeşitli komponentleri içeren matriksden oluşur. Ayrıca karbonhidratlar, lipitler ve pigmentlerin birikimlerini de içerir.

Hücre membranları, ökaryotik hücreleri, hücre içi trafiği düzenleyen ayrı bölümlere ayırır ve hücre ile onun çevresi arasında alışverişini sağlar (Jungueirave vd., 2006:191).

¹ Öğr. Gör., Hitit Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, abdusselamturgut@gmail.com

Elektron taşıma zincirinde H⁺ moleküllerinin sahip olduğu elektronların potansiyel enerjisi kullanılarak ATP üretilir (Ulupınar, 2020:19-20).

Egzersiz/sporun süresi 1-3 dakikanın üzerine çıktığında ve dakikalarca ya da saatlerce devam ettiğinde (uzun süreli aktivite= dayanıklılık) genel olarak transfer edilen enerji sistemi aerobik enerji sistemidir. Dayanıklılık aktivitelerinin yoğunluğuna bağlı olarak, aerobik ve anaerobik metabolizmaya enerji transferinin oranının, aerobik metabolizmaya %50-95 ile anaerobik metabolizmaya %5-50 arasında değiştiği bildirilmiştir. Bir sportif aktivitede bu enerji sistemleri, açılıp- kapanma gibi ayrı ayrı değil, aktivite özelliğine (süre ve yoğunluk olarak) göre birbiri içinde kayarak devreye girer (Yıldız, 2012:1-8).

KAYNAKLAR

- Asiltürk, Z. (2019), *Aerobik Cimnastik Eğitiminin Kalp Hızı Değişkenliğine ve Kalp Ritim Senkronizasyonuna Etkisi*, Yüksek Lisans Tezi, T.C. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, s. 7.
- Aydoğan, Ş. (2007), *Fizik Terimleri Sözlüğü*, Erzurum: Aktif Yayınevi, s. 88.
- Bozdoğan, Ö. (2000), *Fizyoloji*, Ankara: Palme Yayıncılık, s. 181-182.
- Burunsuz, Ö. (2019), *Trazodonun Mesane Detrusor Düz Kas Kasılmasına Etkisi*, Yüksek Lisans Tezi, T.C. Necmettin Erbakan Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, s. 3.
- Fox E.L., Bowers R.W. ve Foss M.L (2012), *Beden Eğitimi Ve Spor Fizyolojik Temelleri*, Ankara: Spor Yayınevi ve Kitapevi s.9.
- Güçlü, G. (2008), *Yüzme Ve Koşu Egzersizinin Sıçan Kas Lif Tipleri Üzerine Etkisi*, Yüksek Lisans Tezi, T.C. Erciyes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, s. 7.
- Günay, M., Şıktar, E., Şıktar, E. ve Yazıcı, M. (2014), *Egzersiz ve Kalp*, Ankara: Gazi Kitabevi, s. 60-61.
- Günay, M., Tamer K. ve Cicioğlu, İ. (2005), *Spor Fizyolojisi Ve Performans Ölçümü*, Ankara: Gazi Kitabevi, s. 31-33.
- Günay, M., Tamer, K., Cicioğlu, İ. ve Şıktar, E. (2017), *Spor Fizyolojisi ve Performans Ölçüm Testleri*, Ankara: Gazi Kitabevi, s. 33-41, 52, 54, 128, 202, 241, 371-372.
- Güneş, T. (2006), *Genel Biyoloji*, Ankara: Anı yayıncılık, s. 42.
- Junquerira, L.C. ve Carneriro, J. (2006), *Temel Histoloji*, İstanbul: Barış Kitabevi, s. 31, 191.
- Kadioğlu, A, Demirbağ, Z. ve Şahin, B. (2005), *Temel Biyoloji*, Trabzon: Soner Matbaacılık, s.43-44.
- Karatosun, H. (2010), *Antrenmanın Fizyolojik Temelleri*, Isparta: Altıntuğ Matbaası, s. 54-55.
- Klein, R.W. ve Mckenzie, J.C. (2003), *Pre Test Anatomi, Histoloji ve Hücre Biyolojisi*, İstanbul: Alfa Basın Yayın Dağıtım, s.11.
- Koz, M., Akgül, M. Ş. ve Atıcı, E. (2016), *Egzersiz Endokrin Sistem Üzerine Etkileri ve Hormonal Regülasyonlar*, Türkiye Klinikleri Dergisi, 2(1), s. 48-56.
- Koz, M., Gelir, E. ve Ersöz, G. (2010), *Fizyoloji Ders Kitabı*, Ankara: Nobel Yayın Dağıtım, s.102, 161-162.
- Özer, K. (2010), *Egzersiz Fizyolojisi*, Editör N. Mazcıoğlu, *Personal Fitness Trainer*, İstanbul: Blue Vision Fitness Akademi, s. 9.
- Özkan, A., Köklü, Y. ve Ersöz, G. (2010), *Anaerobik Performans ve Ölçüm Yöntemleri*, Ankara: Gazi Kitabevi, s. 4-5.
- Peate, I. ve Nair. M. (2014), *Hemşirelik Öğrencileri İçin Anatomi Ve Fizyolojinin Temelleri*, Ankara: Palme Yayıncılık, s. 156-157.
- Reece, J.B., Urry L. A., Cain, M. L., Wasserman, Steven, A., Minorsky, P.V. ve Jackson R.B. (2017), *Campbell Biyoloji*, Ankara: Palme Yayıncılık, s. 100.
- Türk Dil Kurumu (2011), *Türkçe Sözlük*, Ankara: Türk Dil Kurumu Yayınevi, s. 799
- Türkiye Enerji ve Tabii Kaynaklar Bakanlığı, Yenilenebilir Enerji Genel Müdürlüğü Resmi İnternet Sitesi (2020), *Enerji Nedir?* 20.08.2020 tarihinde, 22.04 saatinde, http://www.yegm.gov.tr/genc_cocuk/Enerji_Nedir.aspx#:~:text=Toplamda%208%20ana%20enerji%20%C3%A7e%20%9Fidi,-ba%20bir%20enerji%20t%C3%BCr-%20olmu%20%9Ftur.&adresinden%20alindi
- Ulupınar, S. (2020), *Farklı Tekrarlı Sprint Protokollerinde Enerji Sistemlerinin Katkısı: Yüklenme/Dinlenme Oranlarının Etkisi*, Doktora Tezi, T.C. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, s.19-20.
- Vanini, V., Dianzani, U., ve De Rose, E. (1995), *Anatomi Atlası*, İstanbul: Birol Basın Yayın Dağıtım, s. 92.

5. BÖLÜM



ANTRENMAN BİLGİSİ

Abdullah GÜLLÜ¹

ANTRENMAN BİLİMİ VE ANTRENMAN KAVRAMI

Antrenman kelimesi Latince kökenlidir. Fransızca, İngilizce ve Almanca olarak kullanılışları benzerlikler göstermektedir. Fransızca “l” entraînement”, İngilizce ve Almanca “training” şeklinde kullanılmaktadır. Türkçe söyleniş biçimi Fransızcadaki telaffuza benzemektedir. “Alıştırma yapmak, yetiştirmek, eğitmek, terbiye etmek, idman yapmak” gibi geniş anlamlarda kullanılan bir fiilin isim halidir.

Antrenmanın tanımı ile ilgili farklı görüş ve ifade farklılıkları bulunmasına rağmen, temelde performansın geniş boyutlu bir planlama, organizasyon, fiziksel, teknik ve taktik öğrenme süreçleri olduğuna vurgu yapılmaktadır.

Yaşar Sevim'e göre (2010), özellikle sportif oyunlar açısından antrenman, fizik ve moral gücün, teknik ve taktik becerilerin organik ve psikolojik yüklenmelerle düzeltilmesi ve en üst düzeye getirilmesi amaçlarına yönelik bir eğitim sürecidir. Başka bir tanımda, organik bünyelerin verimleri günlük hayattaki etkinliklerin meydana getirdiği yükü doğru orantılı olarak artırır. Yükün artması, bu yükü karşılamak isteyen organizmanın olumlu anlamda fonksiyon ve yapısını değiştirir. Organizmanın verimi maksimal değere ulaştırılmak istenirse, bu durumda kişiye özel olarak

hazırlanmış, belirli hedefleri olan bir takım yüklerin uygulanması gerekir. Bütün bu etkinliklere verilen isim ise antrenmandır (Renklikurt, 1973).

Antrenman ve gelişim, belirli bir faaliyet veya işlevleri yerine getirmek için gerekli olan bilgi, beceri ve yeteneklerin edinilmesi ve aktarılması sürecini ifade eden geniş bir öğrenme eylemleri yelpazesidir (Niazi, 2011). Antrenman, belirli bir faaliyette veya bir dizi faaliyette etkili performans elde etmek için öğrenme deneyimi aracılığıyla tutum, bilgi, beceri ve davranışları değiştirmek için kullanılan planlı bir süreç olduğu belirtilmiştir (Wilson, 1999; Beardwell ve Holden, 2001).

Antrenman bilimi, organizmanın adaptasyonunu sağlamak için farklı şekillerde yöntemlerin uygulanmasıdır.

Kondisyon ise yorgunlukla başa çıkmak veya yorgunluğun üstesinden gelme kapasitesidir. Sporunun kondisyon seviyesi ne kadar yüksek ise toparlanma (dinlenme) oranı da o kadar yüksek ve etkili olur. (Blumenstein vd., 2007: 19).

Antrenman bilimi, tüm bilimlerin ortak özellikleri olan kuramsal, nesnel, objektif, deneysel, sistematik, genelleyici, interdisipliner oluş nitelikleri taşımakta ve gelişigüzel bilgidan bilimsel bilgiye ulaşırken, bilimsel veri toplama – gözlem – deneysel analiz aşamalarından geçmektedir.

¹ Doç. Dr., Hitit Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, abduhagullu@hitit.edu.tr

1. Psikolojik sürantrene: Aşırı uyarılar ve aşırı streslerin meydana getirdiği duyuşal süreçlerdir. Bunlar, metabolik oranı (organizmanın fiziksel ve kimyasal işlemlerini) artıracaktır. Örneğin; öfke, sinir, endişe ve aşırı heyecanlanmalar gibi psikolojik rahatsızlıklardan dolayı kalp atımının ve terlemenin artmasıdır.

2. Fizyolojik sürantrene: Aşırı ve yüksek hacimli antrenmanların sonucunda yeterli dinlenme verilmediğinde, sporcu organizmasının normal işleyişini engelleyici faktörler artar. Örneğin; sakatlık, kansızlık, düşük kan basıncı, sindirim bozukluğu vb. gibi fiziksel rahatsızlıklardır (Güllü ve Güllü, 2001: 41).

Sürantrenenin belirtileri: Bir sporcunun sürantrene durumuna girip girmediğini anlamak için bazı belirtileri dikkatli gözlemek gerekir. Bu belirtiler genel olarak üç başlıkta toplanabilir.

1. Psikolojik Belirtiler: Bir sporcunun psikolojik olarak sürantreneye girdiğini gösteren belirtilerdir.

2. Fizyolojik Belirtiler: Fiziksel ve motorsal (hareket) belirtiler de denir.

3. Fonksiyonel Belirtiler: Sağlık açısından meydana gelen rahatsızlıklardır. Örneğin; uykusuzluk, iştahsızlık vb. (Güllü ve Güllü, 2001: 43).

KAYNAKLAR

1. Beardwell, I., Holden, L. (2001), *Human resource management. A contemporary approach*. Essex: Pearson Education Limited.
2. Blumenstein, B., Lidor, R., Tenenbaum, G. (2007), *Psychology of Sport Training*, Oxford: Meyer and Meyer Sport Ltd. <https://books.google.com.tr/books?id=0GokSdTBvDYC&printsec=frontcover&hl=tr#v=onepage&q&f=false> adresinden alındı.
3. Bompa, T. O. (2011), *Dönemleme Antrenman Kuramı ve Yöntemi*, Derleyen: Tanju Bağırhan, 4. Baskı, Ankara: Spor Yayınevi.
4. Bompa, T. O. ve Buzzichelli, C. A. (2018). *Periodization: Theory and Methodology of Training*, Champaign, IL: Human Kinetics. https://books.google.com.tr/books?hl=tr&lr=&id=2f9QDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR1&dq=theory+and+methodology+of+training&ots=rwT3Pys5xm&sig=JkXuB4EANTzYNdqwraq6F4KmV_o&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false adresinden alındı.
5. Fox, E. L., Bowers, R.W., Foss, M. L. (1988), *The Physiological Basis of Physical Education and Athletics*. Fourth Edition, Philadelphia: William C Brown Publication.
6. Gamble, P. (2006), Periodization of Training for Team Sports Athletes, *National Strength and Conditioning Association*, 28(5): 56-66.
7. Güllü, A. ve Güllü, E. (2001). *Genel Antrenman Bilgisi (Sportif Performansı Geliştirmenin Yolları)*, İstanbul: Umut Matbaacılık.
8. Günay, M., Tamer, K., Cicioğlu, İ. (2006), *Spor Fizyolojisi ve Performans Ölçümü*, Ankara: Gazi Kitabevi.
9. Issurin, V. B. (2010), New Horizons for the Methodology and Physiology of Training Periodization, *Sports Med*; 40 (3): 189-206.
10. Jurgen, S. (1994), Overtraining, *New Studies in Athletics*, 9(3), 93-95.
11. Meeusen, R., Duclos, M., Gleeson, M., Rietjens, G., Steinacker, J., Axel Urhausen, A. (2006), Prevention, diagnosis and treatment of the Overtraining Syndrome, *European Journal of Sport Science*, 6(1), 1-14.
12. Milhem, W., Abushamsieh, K., Pérez Aróstegui, M. N. (2014), Training Strategies, Theories and Types. *Journal of Accounting-Business & Management*, 21 (1), 12-26.
13. Niazi, A. S. (2011), Training and Development Strategy and Its Role in Organizational Performance, *Journal of Public Administration and Governance*, 1(2), 42-56.
14. Renklikurt, T. (1973), *Antrenman ve Fizyolojik Özellikleri*, İstanbul: İstanbul Matbaası.
15. Selye, H. (1950), Stress and the General Adaptation Syndrome, *British Medical Journal*; 1(1): 1383-1392.
16. Sevim, Y. (2010), *Antrenman Bilgisi*, 8. Baskı, Ankara: Fil Yayınevi.
17. Turner, A. (2011), The Science and Practice of Periodization: A Brief Review, *National Strength and Conditioning Association*, 33(1): 34-46.
18. Wilson, J. P. (1999). *Human resource development. Learning and training for individuals and organizations*. London: Kogan Page Limited.

6. BÖLÜM

FİZİKSEL UYGUNLUK

Yetkin Utku KAMUK¹

FİZİKSEL UYGUNLUK KAVRAMI

Fiziksel uygunluk (FU) kavramı eskiden “*hastalıklardan uzak olma*” fikri ile bağdaştırılmakta ve şişman olanların FU düzeylerinin iyi olduğu kabul edilmekte iken, günümüzde fiziksel uygunluğun tanımı farklı şekillerde yapılmakta ve çeşitli bileşenler ile ifade edilmektedir.

İnsanlık tarihi boyunca “*şişmanlık*” sağlığın bir işareti ve yüksek yağ miktarı da avantaj olarak düşünülmüştür (Eknoyan, 2006). Aradan geçen zaman içerisinde FU kavramının anlamında değişiklikler meydana gelmiş ve “*yorulmaksızın günlük işlerin yapılabilmesi yeteneği*” (Deforche ve ark., 2003) ve “*bir fiziksel aktiviteyi gerçekleştirebilme kapasitesi*” (Ortega ve ark., 2008) gibi farklı tanımlamalar yapılmıştır. Genel olarak FU, “*günlük işleri yorgunluk hissetmeksizin canlı ve zinde olarak yapabilmek, serbest zamanını hoşça geçirmek ve öngörülemeyen acil durumlara hazırlıklı olmak için yeterli düzeyde enerjiye sahip olma becerisi*” şeklinde ifade edilebilir (Caspersen, Powell ve Christenson, 1985).

FİZİKSEL UYGUNLUĞUN TARİHÇESİ

Fiziksel uygunluğun tarihi, M.Ö. 30. yüzyıla kadar uzanmaktadır. Eski Çin’de, Xuanyuan Hu-

angdi tarafından yazılmış olan “Yellow Emperor’s Book of Internal Medicine” adlı kitapta, insanın dünyayla uyumunun hastalıkların önlenmesine neden olacağı ve hastalıklardan uzak kalmanın ise uzun yaşayabilmenin anahtarı olduğundan bahsedilmektedir. Daha sonra, Hipokrat’tan Galen’e kadar pek çok bilim insanı, FU ile sağlık arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Sparta’da hayatın beden eğitimi merkezli olduğu, gençlerin katıldıkları eğitimlerde ana hedefin onları askerliğe hazırlamak olduğu; Sparta beden eğitimi programında toplu oyunlar, güreş, okçuluk, taş fırlatma, cirit atma ve avcılık gibi faaliyetlerin var olduğu bilinmektedir. Benzer şekilde, PanHelenik oyunlarında da, askerlik için gerekli olduğu kabul edilen koşu, atlama, cirit atma, boks, pentatlon ve araba yarışı dallarında en iyi sporcular bir araya gelmekteydi. Tüm bu aktivitelerde başarılı olabilmek için kişilerin sürekli olarak antrenman yapmaları ve kendilerini hazır halde tutmaları gerekmektedir. Buna bağlı olarak, geliştirilecek olan beceriler için eğitim yapıp yeterli düzeye ulaşmak hedeflenirken, aynı zamanda genel FU seviyesi de artırılmaktaydı. Ancak Hipokrat, vücudun aşırı zorlanması halinde yüksek şiddette sağlık sorunlarının ortaya çıkabilme ihtimalinden ve bunun da organizmanın doğasını bozabileceğinden bahsetmiştir (US Department of Health, 1996).

¹ Dr. Öğr. Üyesi, Hitit Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, yukamuk@yahoo.com

olumlu olarak etki ettiği görülmüştür (İşler, Koşar ve Aşçı, 2001). Günümüzde sıklıkla karşılaşılan sedanter yaşam şeklinin, insan sağlığı üzerindeki kötü sonuçları nedeniyle toplumun önünde duran ciddi bir sağlık sorunu olduğu bilinmektedir. Düzenli fiziksel aktivitenin, FU gelişimi için önemli bir etken olduğu, ve bu sayede daha uzun ve kaliteli yaşamın mümkün olacağı belirtilmektedir. Fiziksel aktivitenin faydaları, kardiyovasküler sistem rahatsızlık riskini azaltması ve düzenli egzersize bağlı olarak vücuttaki koruyucu rezervde artışa neden olmasıdır (Genç ve ark., 2011).

Madde Kullanımı

Gün içerisinde içilmiş olan tek sigaranın bile fiziksel hareket kapasitesine etki ettiği, sigara kullanmakta olan insanların bundan olumsuz etkilendikleri, hatta merdivenleri çıkmakta dahi zorlandıkları ve çabuk yoruldukları bilinmektedir. Sigara kullanan kişilerin, egzersiz ve fiziksel hareketliliğe katılım konusunda, sağlık sorunları nedeniyle engellerle karşılaşmaları beklenebilir (Gümüş, Özgül ve Karakılıç, 2017). Daha önce yapılmış olan çalışmalardan elde edilen bulgulara göre, ölümcül risklerin sigara içmeyen yetişkinlerde % 56, fiziksel olarak aktif olanlarda % 47 ve sağlıklı beslenenlerde % 26 daha az olduğu bildirilmiştir (Tuncel ve ark., 2016).

KAYNAKLAR

1. ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription. (2018). Deborah Riebe (Ed.), 10. Basım, ABD: Wolters Kluwer.
2. Altuğ, F., Ünal, A., Kavlak, E., Çıtışlı, V., Cavlak, U. (2016). Düşük abdominal kas endüransının kronik bel ağrısına etkisi. *Türk Nöroşirürji Dergisi*, 26(1), 31-35.
3. Arslanoğlu, E., Aydoğmuş, M., Arslanoğlu, C., Şenel, Ö. (2010). Badmintoncularlarda reaksiyon zamanı ve denge ilişkisi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2), 131-136.
4. Aslan, C. S., Çınar, Z. (2012). Aktif veya sedanter kadın ve erkek bireylerin seçilmiş fiziksel ve fizyolojik özelliklerinin karşılaştırılması. *Spor Hekimliği Dergisi*, 47(1), 29-36.
5. Atar, A. (2005). Obezlerde plazma lipid düzeyleri ile antropometrik ölçümler arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uzmanlık Tezi*. İstanbul: Taksim Eğitim ve Araştırma Hastanesi.
6. Ateş, B., Çetin, E., Yarım, İ. (2017). Kadın sporcularda denge yeteneği ve denge antrenmanları. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 66-79.
7. Baechle, T. R., Earle, R. (2000). *Essentials of Strength Training and Conditioning*. 2. Basım. Illinois: Human Kinetics.
8. Balcı, Ş. S., Pekel, H. A., Tamer, K. (2005). Çocuklarda abdominal kuvvet/dayanıklılık testi, test süresi ve vücut kompozisyonu arasındaki ilişkiler. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7(1).
9. Başpınar, S. G., Ocak, Y., Yıldız, M., Erşan, K. (2016). The effect of various field grounds on sprint values of athletes. *The Journal of International Anatolia Sport Science*, 1(1), 1-10.
10. Bayrakçı Tunay, V. (2008). Yetişkinlerde Fiziksel Aktivite. Ankara: Sağlık Bakanlığı Yayınları.
11. Bayraktar, B., Kurtuluş, M. (2009). Sporda performans, etkili faktörler, değerlendirilmesi ve artırılması. *Klinik Gelişim Dergisi*, 22(1), 16-24.
12. Bilgiç, M., Pancar, Z., Şahin, F. B., Özdal, M. (2016). Sedanter çocuklarda iki farklı anaerobik güç testi arasındaki korelasyonun incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 1(2), 40-48.
13. Buckley, J.P. (2008). *Exercise Physiology in Special Populations*. Philadelphia: Elsevier.
14. Can, İ., Özmen, M. ve Bayrakdaroğlu, S. (2017). Antrenmanlı sporcularda çeviklik ve ağırlıklı squat sıçrama egzersizi esnasındaki hız ve güç değerleri arasındaki ilişki. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 12(2), 136-144.
15. Cawley, J., Maclean, J. C. (2011). Unfit for service: the implications of rising obesity for US military recruitment. *Institut zur Zukunft der Arbeit Discussion Paper Series*, 5822.
16. Caspersen, C. J., Powell, K. E., Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, 100(2), 126-131.
17. Ciccolella, M. E., Bonne, T. (2011). Legal aspects of aerobic capacity: objective evidence of the ability to work, part i: age as a bona fide occupational qualification. *Professionalization of Exercise Physiology Online*, 14(8), 1-13.
18. Corroll, V. A. (1967). AAHPER youth fitness test items and maximal oxygen intake. *Doktora Tezi*. Illinois: University of Illinois.

19. Crapo, R. O., Casaburi, R., Coates, A. L., Enright, P. L., MacIntyre, N. R., McKay, R. T. et al. (2002). ATS statement: guidelines for the six-minute walk test. *Am J Respir Crit Care Med*, 166, 111-117.
20. Cuğ, M., Dülgeroğlu, D. (2009). Biodex denge sisteminde cihaza alışmak için yapılan denemelerin gerçek ölçümler üzerine iyileştirici etkisi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(3), 13-22.
21. Çelik, A., Günay, E., Aksu, F. (2013). 7-9 yaş grubu ilköğretim öğrencilerinin fiziksel ve motorik özelliklerinin değerlendirilmesi. *DEÜ Tıp Fakültesi Dergisi*, 27(1), 7-13.
22. Çolak, H., Görmüş, I. S., Solak, M. T., Görmüş, N. (2002). *Spor ve Kalbimiz*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
23. Çon, M., Akyol, P., Tural, E., Taşmektepligil, M. Y. (2012). Voleybolcuların esneklik ve vücut yağ yüzdesi değerlerinin dikey sıçrama performansına etkisi. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 14(2), 202-207.
24. Davis, D. S., Quinn, R. O., Whiteman, C. T., Williams, J. D., Young, C. R. (2008). Concurrent validity of four clinical tests used to measure hamstring flexibility. *The Journal of Strength and Conditioning Research*, 22(2), 583-588.
25. Deforche, B., Lefevre, J., De Bourdeaudhuij, I., Hills, A. P., Duquet, W., Bouckaert, J. (2003). Physical fitness and physical activity in obese and nonobese Flemish youth. *Obesity Research*, 11(3), 434-441.
26. Doğan, A.A., Uyanık, M. (2000). Germe Egzersizlerinde Uygulanan Farklı Bekleme Sürelerinin Esneklik Gelişimi Üzerindeki Etkisi. 1. Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Kongresi Bildiriler. Ankara: Sim Matbaası.
27. Dunford, M., Doyle, J. A. (2008). *Nutrition for Sport and Exercise*. ABD: ThomsonWadsworth.
28. Dwyer, G. B., Davis, S. E. (2008). *ACSM's Health Related Physical Fitness Assessment Manual*. 2. Basım. Maryland: Wolters Kluwer Lippincott Williams and Wilkins.
29. Eknayan G. (2006). A history of obesity or how what was good became ugly and then bad. *Advances in Chronic Kidney Disease*, 13(4): 421-427.
30. Eler, N. (2018). Farklı sporlarda antropometrik ve fiziksel uygunluk parametrelerinin incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 20(3), 32-46.
31. Erdoğan, E., Öztürk, S. (2019). Statik ve dinamik kasılmalarda akut kas yorgunluğunun reaksiyon zamanına etkisi. *Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Dergisi*, 1(2), 55-62.
32. Erkmen, N., Suveren, S., Göktepe, A. S., Yazıcıoğlu, K. (2007). Farklı branşlardaki sporcuların denge performanslarının karşılaştırılması. *Spor metre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(3), 115-122.
33. Eroğlu, O., Zileli, R. (2015). Genetik faktörlerin sportif performansa etkisi. *Uluslararası Spor Egzersiz ve Antrenman Bilimi Dergisi*, 1(1), 63-76.
34. Fields, D. A., Hunter, G. R., Goran, M. I. (2000). Validation of the BOD POD with hydrostatic weighing: Influence of body clothing. *International Journal of Obesity*, 24(2), 200-205.
35. Fletcher, G. F., Balady, G. J., Amsterdam, E. A., Chaitman, B., Eckel, R., Fleg, J. et al. (2001). Exercise standards for testing and training. *Circulation*, 104, 1694-1740.
36. Gallagher, D., Heymsfield, S. B., Heo, M., Jebb, S. A., Murgatroyd, P. R., Sakamoto, Y. (2000). Healthy percentage body fat ranges: an approach for developing guidelines based on body mass index. *Am J Clin Nutr*, 72, 694-701.
37. Genç, A., Şener, Ü., Karabacak, H., Üçok, K. (2011). Kadın ve erkek genç erişkinler arasında fiziksel aktivite ve yaşam kalitesi farklılıklarının araştırılması. *Kocatepe Tıp Dergisi*, 12(3), 145-150.
38. Göral, K. (2014). Futsal oyuncularını ve futbolcularda sprint sürati, anaerobik güç ve dikey sıçrama ilişkisinin incelenmesi. *Akademik Bakış Dergisi*, 40, 1-11.
39. Göral, K., Göral, Ş. (2015). Kadın futbolcularda sprint sürati, dikey sıçrama ve kuvvet parametreleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 4(3), 116-123.
40. Gümüş, H., Özgül, S. A., Karakılıç, M. (2017). Fiziksel aktivite için park ve rekreasyon alanlarına gelen kullanıcıların mekân seçimini ve fiziksel aktiviteye katılımını etkileyen faktörler. *Spor metre*, 15(1), 31-38.
41. Günay, M., Cicioğlu, İ., Kara, E. (2006). *Egzersiz Metabolik ve Isı Adaptasyonu*. Ankara: Gazi Kitabevi.
42. Günay, M., Şıktar, E., Şıktar, E. (2017). *Antrenman Bilimi*. Ankara: Gazi Kitabevi.
43. Günay, M., Şıktar, E., Şıktar, E., Yazıcı, M. (2008). *Egzersiz ve Kalp*. Ankara: Gazi Kitabevi.
44. Güneş, S., Taşkın, H., Türk, S. (2019). Futbolda dar alan oyununun çeviklik performansına etkisi. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 59-65.
45. Harbili, S., Hazır, T., Hazır, S., Şahin, Z., Harbili, E., Açıkkada, C. (2008). Çocuk ve genç atletlerde vücut kompozisyonunun değerlendirilmesi: karşılaştırma çalışması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 19(3), 181-200.

46. Haslofça, E., Haslofça, F., Kutlay, E. (2011) 9-10 yaş çocuklarda fiziksel uygunluk parametreleri arasındaki ilişkiler. *Spor Hekimliği Dergisi* 46(2), 67-76.
47. Hazır, T., Açıkada, C. (2002). Vücut kompozisyonunun değerlendirilmesinde biyoelektrik impedans analizinin güvenilirliği: karşılaştırma çalışması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 13(2), 2-18.
48. Hazır, T., Mahir, Ö. F., Açıkada, C. (2010). Genç futbolcularda çeviklik ile vücut kompozisyonu ve anaerobik güç arasındaki ilişki. *Spor Bilimleri Dergisi*, 21(4), 146-153.
49. Hekim, M., Hekim, H. (2015). Çocuklarda kuvvet gelişimi ve kuvvet antrenmanlarına genel bakış. *Journal of Current Pediatrics/Guncel Pediatri*, 13(2). 110-115.
50. Hoeger, W. W., Hoeger, S. A. (2010). *Principles and Labs for Physical Fitness*. 7. Basım. Belmont: Wadsworth Cengage Learning.
51. Holt, L. E., Pelham, T. W., Holt, J. (2008). *Flexibility: A Concise Guide to Conditioning, Performance Enhancement, Injury Prevention, and Rehabilitation*. New Jersey: Humana Press.
52. Hootman, J. M., Macera, C. A., Ainsworth, B. E., Martin, M., Addy, C. L., Blair, S. (2001). Association among physical activity level, cardiorespiratory fitness, and risk of musculoskeletal injury. *American Journal of Epidemiology*, 154(3), 251-258.
53. Houtkooper, L. B., Lohman, T. G., Going, S. B., Howell, W. H. (1996). Why bioelectrical impedance analysis should be used for estimating adiposity. *American Journal of Clinical Nutrition*, 64(Suppl), 436S-448S.
54. Howley, E. T., Thompson, D. L. (2017). *Fitness Professional's Handbook*. Seventh Edition. ABD: Human Kinetics.
55. İlhan, L. (2010). Hareketsiz yaşamlar kültürü ve beraberinde getirdikleri. *Verimlilik Dergisi*, 3, 195-210.
56. İri, R., Aktuğ, Z. B., Keskin, A. (2018). Çocuklarda fiziksel aktivitenin el göz koordinasyonu ve reaksiyon zamanı üzerine etkisinin incelenmesi. *Sportmetre*, 16 (1), 23-28.
57. İşler, A. K., Koşar, Ş. N., Aşçı, F. H. (2001). 10 haftalık step programına katılımın kız ve erkek öğrencilerin fiziksel uygunluğuna etkisi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 12(4), 18-25.
58. Jackson, B.K. (2008). A Comparison of completion times between a 1.5-mile run on an indoor track and treadmill in physically active individuals. Yüksek Lisans Tezi. Oklahoma: University of Central Oklahoma.
59. Janssen, I. (2007). Morbidity and mortality risk associated with an overweight bmi in older men and women. *Obesity*, 15(7), 1827-1840.
60. Johnson, B. L., Nelson, J. K. (1979). *Practical Measurements for Evaluation in Physical Education*. 3. Basım. Minnesota: Burgess Publishing Company.
61. Kamuk, Y. U., Tamer, K. (2019). Türk Silahlı Kuvvetleri'nde Fiziksel Uygunluğun Değerlendirilmesi. Ankara: Nobel Bilimsel Eserler.
62. Kaner, G., Pekcan, G., Pamuk, G., Pamuk, B. Ö. (2015). biyoelektrik impedans analizine karşı deri kıvrım kalınlığı ölçümü: yetişkinlerde vücut yağının tahmini. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 43(2), 111-118.
63. Karacan, S., Çolakoğlu, F. F., Erol, A. E. (2004). Obez orta yaş bayanlar ile menopoz dönemindeki bayanlarda aerobik egzersizin bazı fiziksel uygunluk değerlerine etkisi. *Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 13(1), 35-43.
64. Kaya, E. Ö., Köroğlu, Y., Sarıtaş, N., Kaya, M., Sucan, S. (2019). Eğitsel oyunlar etkinliğine katılımın çocuklardaki denge, reaksiyon ve çeviklik üzerine etkisi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 35-42.
65. Koutedakis, Y., Jamurtas, A. (2004). The dancers as a performing athlete: physiological considerations. *Sports Medicine*, 34(10), 651-661.
66. Kyrolainen, H., Hakkinen, K., Kautiainen, H., Santtila, M., Pihlainen, K., Hakkinen, A. (2008). Physical fitness, bmi and sickness absence in male military personnel. *Occupational Medicine* 58, 251-256.
67. Meredith, M. D., Welk G. J. (2004). *Fitnessgram Activitygram Test Administration Manual*. 3. Basım. Illinois: Human Kinetics.
68. Miller, D. K. (2006). *Measurement by the Physical Educator, Why and How*. 5. Basım. New York: McGraw Hill.
69. Morrow, J. R., Jackson, A. W., Disch, J. G., Mood, D. P. (2000). *Measurement and Evaluation in Human Performance*. 2. Basım. Illinois: Human Kinetics.
70. Nalbant, Ö. (2018). 13-14 yaş kız ve erkek basketbolcuların fiziksel ve kondisyonel özelliklerinin karşılaştırılması. *Sportmetre*, 16(1), 55-60.
71. Nande, P.J., Vali, S. A. (2010). *Fitness Evaluation Tests for Competitive Sports*. Mumbai: Himalaya Publishing.
72. Nieman, D. (2011). *Exercise Testing and Prescription: A Health-Related Approach*. 7. Basım. New York: McGraw-Hill.
73. Oh, S. W., Shin, S., Yun, Y. H., Yoo, T., Huh, B. Y. (2004). Cut-off point of bmi and obesity-related comorbidities and mortality in middle-aged Koreans. *Obesity Research*, 12(12), 2031-2040.

74. Okudur, A., Sanioğlu, A. (2012). 12 Yaş tenisçilerde denge ile çeviklik ilişkisinin incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(2), 165-170.
75. Ortega, F. B., Ruiz, J. R., Castillo, M. J., Sjöström, M. (2008). Physical fitness in childhood and adolescence: a powerful marker of health. *International Journal of Obesity*, 32(1), 1-11.
76. Özbay, S., Ulupınar, S., Özkara, A. B. (2018). Sporda çeviklik performansı. *Ulusal Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 97-112.
77. Özenoğlu, A., Uzdil, Z., Yüce, S. (2016). Kadınlarda tek başına planlı egzersizin antropometrik ölçümler ve vücut kompozisyonu üzerine etkisi. *Samsun Sağlık Bilimleri Dergisi*, 1(1), 1-10.
78. Özkan, A., Köklü, Y., Ersöz, G. (2010). Wingate anaerobik güç testi. *Journal of Human Sciences*, 7(1), 207-224.
79. Pancar, Z., Biçer, M., Özdal, M. (2018). 12-14 yaş grubu bayan hentbolculara uygulanan 8 haftalık pliometrik antrenmanların seçilmiş bazı kuvvet parametrelerine etkisi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 9(1), 18-24.
80. Panjan, A., Sarabon, N. (2010). Review of methods for the evaluation of human body balance. *Sport Science Review*, 19(5-6), 131-163.
81. Reiman, M. P., Manske, R. C. (2008). *Functional Testing in Human Performance*. Illinois: Human Kinetics.
82. Renstrom, P., Ljungqvist, A., Arendt, E., Beynon, B., Fukubayashi, T., Garrett, W. et al. (2008). Non-contact ACL injuries in female athletes: an International Olympic Committee current concepts statement. *British Journal of Sports Medicine*, 42(6), 394-412.
83. Santtila, M., Häkkinen, K., Pihlainen, K., Kyröläinen, H. (2013). Comparison between direct and predicted maximal oxygen uptake measurement during cycling. *Military medicine*, 178(2), 234-238.
84. Sargent, D. A. (1921). Physical test of a man. *American Physical Education Review*, 26, 188-194.
85. Schmidt, R. A., Lee, T. D. (1999). *Motor control and learning-a behavioral emphasis*. Üçüncü baskım. Illinois: Human Kinetics.
86. Serbest, K., Eldoğan, O. (2014). İskelet kaslarının yapısı ve biyomekaniği. *Akademik Platform Mühendislik ve Fen Bilimleri Dergisi*, 2(3), 41-51.
87. Sınırkavak, G., Dal, U., Çetinkaya, Ö. (2004). Elit sporcularda vücut kompozisyonu ile maksimal oksijen kapasitesi arasındaki ilişki. *Cumhuriyet Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 26(4), 171-176.
88. Sital, A., Çavdar, C., Yeniçerioglu, Y., Çömlekçi, A., Çamsan, T. (2002). Vücut kompozisyonunu değerlendirmede kullanılan yöntemler ve kronik böbrek yetmezlikli hastalardaki uygulama alanları. *Türk Nefroloji Diyaliz ve Transplantasyon Dergisi*, 11(4), 189-190.
89. Sturgeon, J., Meer, J. (2008). *The first fifty years 1956-2006: The President's Council on Physical Fitness and Sports revisits its roots and charts its future*. Washington, DC: Department of Health and Human Services.
90. Şahiner, İ., Balcı, Ş. S. (2010). Çocuklara uygulanan farklı otur-uzan esneklik testlerinin karşılaştırılması. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 1-9.
91. Şimşek, D., Ertan, H. (2011). Postural kontrol ve spor: kassal yorgunluk ve postural kontrol ilişkisi. *Spor metre*, 9(4), 119-124.
92. Talen, M. R., Mann, M. M. (2009). Obesity and mental health. *Prim Care Clin Office Pract*, 36, 287-305.
93. Tamer, K. (1990). *Sporda Fiziksel-Fizyolojik Performansın Ölçülmesi ve Değerlendirilmesi*. 2. Baskım. Ankara: Bağırhan Yayınevi.
94. Taş, M., Akyüz, M., Sevim, O., Akyüz, Ö., Taş, R. (2011). Üniversiteler süper ligindeki kadın basketbolcuların fiziksel uygunluk profillerinin belirlenerek vücut kompozisyonuyla ilişkilendirilmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 8(2), 834-844.
95. The Health and Social Care Information Centre. (2011). *Statistics on Obesity, Physical Activity and Diet: England*. Erişim Tarihi: 25 Temmuz 2020. Erişim adresi: www.ic.nhs.uk/webfiles/publications/003_Health_Lifestyles/opad11/Statistics_on_Obesity_Physical_Activity_and_Diet_England_2011_revised_Aug11.pdf
96. The Health and Social Care Information Centre. (2012). *Statistics on Obesity, Physical Activity and Diet: England*. Erişim Tarihi: 25 Temmuz 2020. Erişim Adresi: www.ic.nhs.uk/webfiles/publications/003_Health_Lifestyles/OPAD12/Statistics_on_Obesity_Physical_Activity_and_Diet_England_2012.pdf
97. Tuncel, F., Tuncel, S., Yüksel, H. S., Var, S. M. (2016). Ankara Üniversitesi kolejlerinde çalışan personelin sağlıklı yaşam alışkanlıkları ve fiziksel aktivite bilinç düzeyleri. *Spor metre*, 14(1), 109-119.
98. US Department of Health and Human Services. (1996). *Physical Activity and Health: A Report of the Surgeon General*. Atlanta: Department of Health and Human Services.
99. Yıldız, A., Tarakçı, D., Mutluay, F. K. (2015). Genç erişkinlerde fiziksel aktivite düzeyi ile vücut kompozisyonu ilişkisi: Pilot çalışma. *Sağlık Bilimleri ve Meslekleri Dergisi*, 2(3), 297-305.

7. BÖLÜM

ÖĞRETİM YÖNTEMLERİ

Hasan AKSOYAK¹

ÖĞRETİM YÖNTEMLERİS İLE İLGİLİ KAVRAMLAR

Öğrenme

Bireyin olgunlaşma düzeyine göre, çevresi ile etkileşimi yani tecrübeleri sonucu davranışlarında oluşan kalıcı değişikliklerdir. Bu yüzden Öğrenme sonucunda da;

- Davranışlarda bir değişme olmalıdır.
- Davranışlarda değişme kalıcı olmalıdır.
- Davranışlarda ki değişim bireyin çevresi ile etkileşimi sonucunda yani bir tecrübe sonucunda olmalıdır (Tamer ve Pulur,2001).

ÖĞRENMEYİ ETKİLEYEN FAKTÖRLER

Öğrenmeye Hazır Olmak

Öğrenme etkinliğinin gerçekleşmesi için birey fiziksel, psikolojik, duygusal ve sosyal açıdan öğrenmeye hazır olmalıdır. Kişi o konuyu ya da hareketi öğrenmeye istekli ve hevesli olmalıdır. Öğrenci ya da sporcu öğrenmek için ne kadar istekli ve hevesli ise öğretmenin ya da antrenörün çocuğa bir şeyler aktarması ve öğretmesi o kadar kolay ve kalıcı olur.

Motivasyon

Öğrenmeyi teşvik eden ve sağlayan tüm şartlara motivasyon denilmektedir. Öğrencinin ya da sporcunun uygulanan veya gösterilen bir hareketi ya da bilgiyi neden öğrenmesi gerektiğini bilmesi bunu nerede, nasıl ve hangi amaçlarla kullanacağını kavraması, öğrenme sonucunda o hareketin kendisine ne kazandıracığını bilmesi onu için bir motivasyon sebebidir.

Günümüzde bir çok antrenman ve çalışmada yarışma ve rekabet ortamı oluşturulması da bir motivasyon kaynağı olarak kullanılmaktadır. Uygulamalar esnasında ve sonrasında Takdir edilen övülen ve ödüllendirilen öğrenci çok daha kolay öğrenmektedir.

Alıştırma (Tekrar) Yapmak

Uygulanan hareketlerde ki beceriyi arttırmak alışkanlık kazanmak hareketi otomatik olarak ve hatasız yapabilmek için yapılan tekrarlara alıştırma denilmektedir. Öğrenme için gerekli olan tekrarların türü, süreleri ve aralarında ki zaman çok iyi ayarlanmalıdır.

Alıştırma ve tekrar yapılırken dikkat edilmesi gereken kuralları şu şekilde sıralayabiliriz.

¹ Öğr. Gör., Erciyes Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, haksoyak@erciyes.edu.tr

Örneğin Voleybolda parmak pas çalışması yapılırken öncelikle kaba formda hareketin tamamı gösterilir sonra sporcu ya da öğrencilerden uygulaması istenir. Öğrenciler uygularken gözlem yapılır hareketin yapılmasında ki hatalar tespit edilir bu hataların düzeltilmesine yönelik bireysel çalışmalar yaptırılır. Sonrasında hareket alışkanlık haline gelinceye otomatikleşinceye kadar tekrar ettirilir.

Burada öğretilecek hareketin durumuna zorluk derecesine göre uygulanacak grubun özellikleri de göz önüne alınarak birden fazla yöntemde karışık olarak uygulanabilir.

KAYNAKLAR

1. Bilen, M. (1993) *Plandan uygulamaya Öğretim*. Ankara: Takav matbaacılık
2. Clark, L. H., Irvings, S. (1968) *Secondary Scholl Teaching Method*. New York. The Macmillan Co.
3. Ertürk, S., (1979) *Eğitimde Program Geliştirme*. Ankara: Yelkentepe Yayınları
4. Jacobsen, D. ve Arkadaşları. (1985) *Methods for teaching a skill approach*. Toronto. London. Sydney.: Charles E. Merrill Pub.Co.
5. Lucio, H. W. (1963) *Reading in American Education*. Chicago.Atlanta.Dallas. Scott.Foresman and Co.
6. Muratlı, S. (2007) *Antrenman Bilimi Yaklaşımı ile Çocuk ve Spor*. Ankara: Nobel yayınevi
7. Rowizovski, A.J. (1984) *Designing Instructional Systems*. London, Newyork: Nichols Publishing.
8. Tamer, K., Pulur, A., (2001) *Beden Eğitimi ve Sporda Öğretim Yöntemleri*. Ankara: Kozan Ofset Yayıncılık
9. Weinwck, J. (1990) *Optimales Training*. Erlangen
10. Woodruff, D.A., (1961) *Basics Concepts of teaching*. San Francisco. Chandler Publishing Co.
11. Yavaş, M., İlhan, A., (1996) *Beden Eğitimi ve Sporda Özel Öğretim Yöntemleri*. Bursa: 1.Baskı

8. BÖLÜM



Celal TAŞKIRAN¹

PSİKOMOTOR İLE İLGİLİ KAVRAMLAR

Psikomotor, insan organizmasında hareket ile ilgili tüm gelişmeleri anlatmak için kullanılan bir kavramdır. Psiko; hareketin oluşmasında zihinsel faaliyetlerin rolünü ifade etmek için, motor ise; birçok parçanın bir arada çalışmasıyla meydana gelen organizmanın hareketlerini etkileyen biyolojik ve mekanik etmenlerini vurgulamak için kullanılan bir kavramdır. Bu iki kavramın birleşmesiyle oluşan psikomotoru tanımlayacak olursak;

Psikomotor; kişinin doğum öncesi anne karnında başlayan ve yaşam boyu devam eden, hareketle ilgili tüm davranışlarımızda meydana gelen gelişmeleri-değişmeleri inceleyen bir bilim dalıdır. Bir başka tanımla psikomotor; yaşam boyu sürecek olan motor becerilerde azalma veya yeni becerilerin elde edilmesi gibi tüm fiziksel değişimlerle uğraşır (Özer ve Özer, 2000).

Genellikle psikologlar ve eğitim bilimciler psikomotoru, antrenman bilimcilerde motor kavramını kullanmayı tercih ederler. Psikologlar ve eğitim bilimciler hareketin algılanması, zihne yerleştirilmesi, planlanması ve çıktılarının oluşturulması süreçlerini önemsediklerinden psikoyu, antrenman bilimcilerde organizmanın tüm faaliyetleri zaten zihin sürecinden geçmekte

olduğunu düşünerek bunu ifade etmeye ihtiyaç duymazlar. Psikomotor ile ilgili bilimde birçok kavramlar daha kullanılır. Bunlar; algısal motor, duyu motor, sensory motor, motor gelişim, motor öğrenme, motor kontrol vb. bilim insanlarının çalışma alanlarına göre bunların kavramlaştığını görüyoruz.

Hareket: vücudun herhangi bir parçasının veya vücudun tamamının, pozisyonundaki değişmeye (yer değiştirmesine) denir. Bir başka tanımla; beden her hangi bir parçasında veya bedenin bütünü pozisyonunda değişmedir (Cratty, 1973, Wickstrom, 1977). Bu ifadeyle vücudun küçük bir parçası olarak göz kapağının açılması/kapanması veya vücudun tamamının yürümesi/koşması gibi yer değiştirmesine hareket diyoruz. Hareketi genel anlamda; insan yaşamının doğumdan önce (anne karnında) başlayarak, yaşamın sonuna kadar devamlı gelişen, değişen, farklılaşan eylemler olarak da tanımlayabiliriz. Hareket ile ilgili kullanılan bir başka kavramda performanstır.

Performans: bir hareketin yapılmasından veya gerçekleştirilen hareketin sonucundan bir çıkarım elde etmek için kullanılır. Bu anlamda; hareketler ölçülebilir bir özelliğe sahiptir ve ölçmeler genellikle süre ve mesafe olarak belirtilir. Atletizmde zamana ve metreye göre sayısal ölçümü yapıldığı

¹ Doç. Dr., Hitit Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, celaltaskiran@hitit.edu.tr

duygularını anlatmaya çalışır. Beden eğitimi ve spor olumlu benlik için bir araçtır. Beden eğitimi ve spor ortamı başarıyı arttırır, fiziksel uygunluğu geliştirir, çocuklara sorumluluk alma alışkanlığı kazandırır. Araştırmalar hareketin benlik kavramı üzerinde olumlu etkilerini gösteriyor. Örneğin; dağcılık ve yüzme programına katılan çocukların benlik kavramlarını geliştirdiğini bulmuşlar.

Hareketin araç ve amaç olarak kullanıldığı beden eğitimi ve sporda antrenörlerin ve öğretmenlerin rolü oldukça önemlidir. Antrenör ve öğretmenin amacı, çocuklara fiziksel yeterlilik kazandırılarak benlik kavramı geliştirmek, yeteneklerini, sınırlarını ve kapasitesini keşfetmelerini sağlamak ve kendine güvenin gelişmesinde yardımcı olmaktır.

KAYNAKLAR

1. Bilir Ş (1979). Çocuk Gelişimi ve Eğitimi El Kitabı II. Hacettepe Üniversitesi Yayınları, Ankara
2. Cratty J B (1973) Teaching Motor Skills, Prentice Hall, Inc. New Jersey.
3. Erden M, Akman Y. (1998). Gelişim Öğrenme-Öğretme, Arkadaş Yayınevi, Ankara
4. Gallahue D. (1982). Understanding motor development in Children. Jhon, W., Sons, Inc. Canada
5. Gökmen H, Karagül T, Aşçı H F (1993). Psikomotor Gelişim. T.C. Başbakanlık Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü, Ankara
6. Hofsten von C (2008); Motor Development from an Action Perspective, Elsevier
7. Kephard C N, Godfred B B (1973). Movement Patterns and Motor Education. Prentice Hall, Inc. New Jersey.
8. Özer D S, Özer K, (2000). Çocuklarda Motor Gelişim, Nobel Akademik Yayıncılık Eğitim Danışmanlık, Ankara
9. Selçuk Z (2005) Gelişim ve Öğrenme, Nobel Yayın ve Dağıtım, Ankara
10. Wickstrom L R (1977). Fundamental Motor Patterns. Lea. Febiger, Philadelphia.
11. Yörükoğlu A (1981). Gelişim İlkeleri ve Çocuk Ruhsal Gelişimi. Ruh Sağlığı ve Hastalıkları, Ankara
12. <https://www.encyclopedia.com/children/applied-and-social-sciences-magazines/motor-development>

9. BÖLÜM



BECERİ ÖĞRENİMİ

Hasan AKSOYAK¹

Beceriye, günlük yaşantımızda ya da sportif etkinlikler esnasında yapmak istediğimiz ve planladığımız hareketi mümkün olan en az düzeyde efor ve enerji harcayarak kısa sürede yapabilme yeteneği olarak tanımlayabiliriz (Zorba,1999).

Bir başka tanımda Beceri “Bütün vücudun motorik özelliklerinin iyi bir koordinasyon içerisinde çalışır durumda olmasıdır.” (Muratlı ve Sevim, 1977). Yani sporcunun müsabaka ya da yarışma içerisinde, yapmış olduğu branşına uygun herhangi bir tekniği sergilerken her an değişen müsabaka ve yarışma koşulları ve diğer dış koşullarında baskısı altında uygulaması gereken hareketi en kısa sürede en az enerji harcayarak hatasız bir şekilde uygulayabilmesi ve sonrasında yeni oluşan duruma anında ve kısa sürede uyum sağlayabilmesi yeteneğidir.

Her branşın kendine has bir beceri özelliği vardır. Eğer o spor branşı ile ilgilenen sporcunun becerisi o branşa uygun ise sporcu o branşta başarılı olacaktır. Uygun değilse sporcunun ilgilendiği branşta çok başarılı olmasını bekleyemeyiz. Örneğin Basketbolda ki beceri kuvvet, sıçrama, zamanlama, dayanıklılık, esneklik vb. beceri özellikleri ön plandayken, Cimnastikte duruma ve yapılan harekete göre kuvvet, denge, sürat, esneklik, çabukluk vb. beceriler kombine bir şekilde yapılması gereklidir.

Burada önemli olan en az düzeyde enerji harçayarak en kısa sürede istenilen hareketi kusursuz bir şekilde yapabilmektir.

Çocuklukta temel spor eğitimi ve gerekli spor ilgisinin sağlanması ve devam ettirilmesi için beden eğitimi dersi ve fiziksel aktiviteler oldukça önemlidir. Kazanımlarıyla bireylerin yaşamlarında kalıcı etkiler bırakmaktadır (Türkay vd., 2019). Bu sebeplerden dolayı çocuklar kendi sahip oldukları beceriler doğrultusunda branşlara yönlendirilmeli ya da ilgilendikleri branşlar ile ilgili sahip olması gereken beceriler konusunda eğitim almaları ve antrenman yapmaları sağlanmalıdır.

Bu yönlendirme ve yapılacak antrenmanlar öncesi sporcuların sahip oldukları becerileri ölçmek için çeşitli ölçümler ve testler yapılmalıdır. Bu ölçüm ve testlerin sonucuna göre bir planlama ve programlama düzenlenerek çalışmalara başlanmalıdır.

BECERİNİN SINIFLANDIRILMASI

Becerinin Genel Beceri ve Özel beceri olmak üzere iki ayrı kategoride sınıflandırabiliriz.

Genel Beceri; hangi branşla uğraşırsak uğraşalım uygulanan bütün sportif branşlar için geçerli olan ve sporcuda bulunması gereken genel anlamda ki vücut koordinasyonudur.

¹ Öğr.Gör., Erciyes Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, haksoyak@erciyes.edu.tr

KAYNAKLAR

1. Bompa, T. Theory and Methodology of Training. Second edition. s.329
2. Cratty, B.J. (1990) Sporda Fiziksel Kabiliyetler. Spor Bilimleri Dergisi. İstanbul
3. KOÇ, S. (2005) *Beden Eğitimi ve Sporda Beceri Gelişimi*. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları
4. Köseoğlu,S., Yeniçeri,S. (1998) *Çocuklar ve Gençler için Basketbol Antrenörlüğü* . İstanbul: Beyaz Yayınları.
5. Muratlı, S., Sevim, Y. (1977), *Antrenman Bilgisi ve Testler*, Ankara: Bilim Matbaası
6. Özbaydar, S. (1983) *İnsan Davranışının Sınırları ve İnsan Psikolojisi.*, İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi
7. Özer, D.S., Özer, M.K. (2001) *Çocuklarda Motor Gelişim*. Ankara: Nobel Yayınevi.
8. Turgut, M. Fuat. (1990) *Eğitimde Ölçme ve Değerlendirme Metotları*, Ankara: Saydam Yayıncılık
9. Turkay, H., Mumcu, H. E., Çeviker, A., Güngöz, E., & ÖZLÜ, K. (2019). Beden Eğitimiinde Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması. *Gazi University Journal of Gazi Educational Faculty (Gujgef)*, 39(2).
10. Yavaş,M., İlhan,A. ,(1996) *Beden Eğitimi ve Sporda Özel Öğretim Yöntemleri*. Bursa: 1.Baskı
11. Zorba, E. (1999) *Herkes İçin Spor ve Fiziksel Uygunluk*, Ankara: GSGM Yayınları.

10. BÖLÜM

EGZERSİZ VE BESLENME EGZERSİZ VE BESLENME

Döndü UĞURLU¹

BESLENMENİN TEMEL İLKELERİ

Beslenme: Vücudun yaşamsal görevlerini icra edebilmesi egzersiz yapabilme, büyüme, çoğalma, gelişme, sağlığı muhafaza edebilme kısaca hayatın devam edebilmesi için dışarıdan besinlerin tüketilmesidir (Güneş, 2005: 1).

Beslenmenin Ana Amacı: Beslenme de tükettiğimiz gıda miktarı ile elde edilen enerji değeri vücudumuzun ihtiyaçları ile paralellik göstermelidir. Bu doğrultuda beslenmede en temel amaç ihtiyacı karşılar özellikte ve dengeli beslenme olmalıdır (Günay, 1999: 225).

Beslenme kişilerin hayatları boyunca sağlığının geliştirilmesi, korunması, iyileştirilmesi ve yaşam kalitesinin yükseltilmesi ile birlikte sağlıklı yaşam konusunda eğitilmesi, böyle bir yaşamın benimsetilmesini (fiziksel aktivite alışkanlığı, sağlıklı beslenme ve kötü alışkanlıkların önlenmesi) sağlamak amaçlanmalıdır (Pekcan vd., 2016: 26)

Her bir kişinin alacağı besinin miktarının ve çeşidinin aynı olmayacağı çok net şekilde görülmektedir. Örnek verecek olursak 7-8 yaşında bir kişi ile 45-50 yaşında biri aynı beslenmeyecektir. Erkek ile kadın aynı beslenmeyecektir. Bir sporcu ile sedanter bir kişinin aynı şekilde beslenmesi mümkün değildir. Hatta spor branşları arasında bile beslenme açısından farklılıklar vardır.

Bireylerin uygulamakta olduğu spor dalına, antrenmanlarına, günlük harcadığı enerji miktarına, yaşına ve cinsiyetini dikkate alarak besinlerini dengeli ve yeterli olacak şekilde almalıdır (Güneş, 2005: 1).

Beslenmenin Görevi: Bireylerin sosyal hayat içinde yaşamsal faaliyetlerini sürdürebilmesi ve sağlıklarını korumasına yardımcı olmaktadır.

BESLENME SORUNLARI

Sosyo-ekonomik Sorunlar: Ekonomik olarak kırsal ailelerde beslenme yeterli olmamakta ve istenilen boyutta gerçekleşmemektedir.

Beslenme Konusunda Yeteri Kadar Eğitimin Olmaması: Beslenme hakkında bilinçsiz olan ebeveynler çocuklarını doğru şekilde besleyememektedir. Karnı doysun, aç kalmasın mantığı içinde beslemektedir. Besin öğelerinin doğru dağıtılması gerektiği konusu bu durumlarda göz ardı edilmiş olmaktadır. Toplumu bilinçlendirmek bu açıdan çok önemlidir.

Çünkü genelde kişiler aile ve yörelerinin beslenme alışkanlıklarını benimserler. Bu durumda da çok yönlü beslenmeden ziyade kısır bir çevrenin beslenme alışkanlığını benimsemiş olurlar.

¹ Öğr.Gör., Kırıkkale Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, donduugurlu@hotmail.com

vücuttan yağ değil, vücudun yağsız kitlesinde de bir kayıplar olduğunu görmüşlerdir. Bu kayıplar kilo düşerken olmasını isteyemeyeceğimiz bir durumdur. Beslenmede uygulanacak farklı sınırlamalarla, belirli oranda kilo kaybına müsaade edilmelidir, fakat bu metodun tek başına uygulaması çeşitli sakıncaları da beraberinde getirir. Şişmanlık yağ oranında artış olduğuna göre, şişmanlığın tedavisinde istenilen şey ise başka fonksiyonları zarara uğratmadan bu oranın düşürülmesidir. Yoksa beslenmede yapılacak bu kısıtlamalar, sınırlama ölçüsüne göre sağlıkla ilgili çeşitli risklere neden olabilir (Akgün, 1993: 162).

Şişmanlığın sebebi ise; ihtiyaçtan fazla tüketilen gıdalar ve yetersiz fiziksel aktivitedir. Aşırı ya da yetersiz beslenme ideal kilonun korunmasını olumsuz etkilemektedir. Enerji ihtiyacı harcanmış ölçüdedir. İhtiyaç üzerine tüketilen besinler yakılmadığında yağa dönüşür ve vücutta depo edilirler. Yağ oranının yüksek olması yağsız vücut ağırlığını azaltacak ve vücuda yük olan bu yağlar sporcunun da performansını düşürecektir (Güneş, 2005: 54).

Kilo vermek veya ideal kiloyu muhafaza etmek için kendimizi ihtiyaç duyduğumuz besinlerden yoksun bırakmak hiçbir işe yaramaz. Doğru olan zararlı yiyecekler tüketmeyi bırakıp yerine sağlıklı olan yiyecekleri seçip, beslenmemizi dengeli ve uyumlu hale getirmektir (Zorba, 2006: 229). Koroner kalp hastalıklarının çıkış noktası çocukluk çağındaki durumudur. Yağ oranı fazla olan çocukların aynı zamanda trigliserit ve kolesterol değerleri de yüksek olur. Belirli oranda düzenli olarak fiziksel aktivite yapılırsa, gelecekte koroner kalp hastalıklarının risk oranı azalabilir (Zorba ve Saygın, 2017: 351). Buradan yola çıkacak olursak yeterli ve dengeli beslenme ilkesi ile birlikte yaşam boyu hareketliliği dikkate alarak, düzenli fiziksel aktiviteyi kendi şartlarımıza ve özel durumlarımıza (yaş, cinsiyet, sağlık durumu vb.) göre planlarsak başta kalp-damar hastalıkları olmak üzere diğer hastalıklardan korunarak daha sağlıklı bir yaşam sürme şansına kavuşabiliriz.

KAYNAKLAR

1. Akgün, N. (1993). *Egzersiz Fizyolojisi*. İzmir: Ege Üniversitesi Basımevi.
2. Aksoy, M., Nişancı, F., Kızıl, M., Çakır, B., ve Çarkçı, M. (2016). Besin öğeleri ve besin gurupları. *Türkiye Beslenme Rehberi* (s. 30-48).
3. Bayram, H., ve Öztürkcan, S. (2019). Sporcularda Ergonomik Destekler. *Türkiye Klinikleri Sağlık Bilimleri Dergisi*, 7.
4. Baysal, A. (2012). *Beslenme*. Ankara: Hatipoğlu.
5. Cavendish, M. (2011). *Nutrition and Fitness*. Malaysia: Marshall Cavendish Corporation.
6. Çetin, E., Ertaş Dölek, B., ve Orhan, Ö. (2008). Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Ergonomik Yardımcılar, Doping ve Sağlık Hakkında ki Bilgi ve Alışkanlıklarının Belirlenmesi. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 129-132.
7. Collins, A., Hunking, P., ve Samantha, J. (2011). *Sport and Exercise Nutrition*. England: A John Wiley ve Sons.
8. Dunford, M., ve Doyle, J. (2008). *Nutrition For Sport and Exercise*. United States of America: Thomson Corporation.
9. Fred, B., ve Cerestar, C. (2002). *Essentials of Sports*. England: John Wiley ve Sons.
10. Günay, M. (1999). *Egzersiz Fizyolojisi*. Ankara: Bağırman.
11. Günay, M., Tamer, K., ve Cicioğlu, İ. (2006). *Spor fizyolojisi ve performans ölçümü*. Ankara: Gazi.
12. Güneş, Z. (2005). *Spor ve Beslenme*. İstanbul: Nobel.
13. Karaağaoğlu, N., ve Eroğlu Samur, G. (2015). *Anne ve Çocuk Beslenmesi*. Ankara: Pegem.
14. Kudaş, S., Ülkar, B., Erdoğan, A., ve Çırçı, E. (2005). Ankara İli 11-12 Yaş Grubu çocukların Fiziksel Aktivite ve Bazı Beslenme Alışkanlıkları. *Spor Bilimleri Dergisi*, 19-29.
15. Mızrak, G. (2016). Glisemik İndeks, Glisemik Yük, Sağlıklı Beslenme ve Spor. *Ziraat mühendisliği dergisi*, 4-11.
16. Özçelik, A., Akbulut, G., Bilgiç, P., Yardımcı, H., ve Yılmaz, E. (2016). Sağlıklı vücut ağırlığının sağlanması ve korunması. *Türkiye Beslenme Rehberi* (s. 52). içinde Ankara.
17. Özer, K. (2006). *Fiziksel uygunluk*. Ankara: Nobel.
18. Pehlivan, A. (2005). *Sporla Beslenme*. İstanbul: Morpa.
19. Pekcan, G., Şanlı, N., ve Baş, M. (2016). Besine dayalı beslenme rehberi. *Türkiye Beslenme Rehberi* (s. 26). içinde Ankara.
20. Wiseman, G. (2004). *Nutrition and Health*. New York: Taylor ve Francis Group.
21. Zorba, E. (2006). *Vücut Yapısı Ölçüm Yöntemleri ve Şişmanlıkla Başa Çıkma*. İstanbul: Morpa.
22. Zorba, E. (2014). *Yaşam Boyu Spor*. Ankara : Atalay.
23. Zorba, E., ve Saygın, Ö. (2017). *Fiziksel Aktivite ve Fiziksel Uygunluk*. Ankara: Perspektif.

11. BÖLÜM



EĞİTSEL OYUNLAR

Emrah CERİT¹

OYUN KAVRAMI

Oyunun, her yaş grubunda ayrı bir önemi olmasına rağmen özellikle gelişim dönemindeki çocuklarda daha fazla etkiye sahip olduğu bilinmektedir. Çünkü yaşamlarının başında hayatta öğrenecekleri birçok kuralı farkına varmadan oyunlar sayesinde pekiştirerek daha kolay öğrenme şansı bulacaklardır (Hazar, 2000: 12).

Bir şeyleri başarma duygusunu tadan çocukların gelecekte başarılı bir yaşam sürdürmek için özgüvenlerinde bir artış ve hırs olacaktır. Oyunlarda başarıya ulaşamayan çocuklar ise bu durumu hırs yaparak bir sonraki oyuna kendilerini daha motive edecek şekilde hazırlayarak kazanmanın yolunu arayacaklardır. Buda başarmak için çaba göstermenin önemli olduğunu ortaya koymaktadır.

Çocukluk döneminin her evresinde oyun vazgeçilmez uğraşların başında yer almaktadır. Çocuk için bir serbest zaman uğraşı olarak değerlendirilmemelidir. Oyun oynarken çocuklar zaman geçirmek için bir etkinlik olarak oynamamaktadırlar, aksine kişiliğin gelişmesinde ve yaşam deneyimi kazanmada bir bütün olarak

değerlendirilmelidir (Gelen ve Özer, 2010: 74). Oyun çocuklar için eğlenerek öğrenmede, soyut kavramları anlamlandırmada ve karışık olayları çözümlenerek yaratıcı düşüncelerini geliştirmede bir araç olarak karşımıza çıkmaktadır (Varışoğlu ve Ark, 2013: 1067). Her toplumda geçmişten günümüze kadar oynanan oyunlar üzerine birçok kavram, kuram ve teori geliştirilmiştir. Çocukların doğduğu andan itibaren gelişimlerine etki eden bir unsur olarak karşımıza çıkan oyun, içinde buldukları toplumların değer yargılarını biçimlendiren bir etkinlikler bütünüdür (Yalçınkaya, 2005: 486).

Oyun, insanoğlunun dünyaya geldiği andan itibaren başlayan ve hayatının her anında süre gelen, yeri geldiğinde kuralları olan yeri geldiğinde de kurallara bağlı kalmadan uygulanan, kendine has yapısı olan, duyuşsal, psikomotor, fiziksel, bilişsel ve sosyal becerileri destekleyen, insanların kendisini ifade etmekte güçlük çekmediği, zaman ve mekân gözetmeksizin maddi kazanç sağlama-dan, gönüllülük esasına dayalı katılımı olan ve katılımcıların zevk alarak yapmış oldukları etkinliklerdir (Öztürk, 2010: 39).

¹ Dr. Öğr. Üyesi, Hitit Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi emrahcerit@hotmail.com

lirlenmelidir. Oyunlarda ebe ya da lider seçimlerinde ilk olarak en fazla hevesli olanlar tercih edilmelidir. Hevesli olmayan çocuklara ısrar edilmemelidir. Çünkü oyuna küsen çocuk bir daha oyunu oynamak istemez ve bulunduğu ortamdan uzaklaşmak ister buda psikolojik yönden yıpranmalarına neden olur.

Oyunun Uygulanması

Oyuna başlamadan önce birkaç kez tekrarlar yapılmalıdır. Pekiştirme sayesinde çocuklar oyuna daha çok motive olup sevebilirler. Grupların dağılımında öncelikli olarak yakın gördükleri arkadaşlarıyla grup olmaları önemlidir. Tezahürat, alkış gibi motive edici davranışlarda bulunmasına izin verilmelidir (Demirel, 2002: 45).

KAYNAKSLAR

- Akandere, M. (2003), *Eğitici Okul Oyunları*, Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Altun, M. (2000), *Eğitim Fakülteleri ve İlköğretim Öğretmenleri için Matematik Öğretimi*, Bursa: Alfa Yayınları.
- Aral, N., Baran, G., Bulut, Ş. ve Çimen, S. (2001), *Çocuk gelişimi 1. Baskı*, İstanbul: Ya-Pa Yayınları.
- Aral, N., Gürsoy, F. ve Köksal, A. (2000), *Okul Öncesi Eğitimde Oyun*, İstanbul: Ya-Pa Yayınları.
- Aral, N., Kandır, A., Can, Y., M. (2001), *Okul Öncesi Eğitim*, İstanbul: Ya-Pa Yayınları.
- Ayan, S., Memiş, U. A. (2012), Erken Çocukluk Döneminde Oyun, *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 14(2), 143-149.
- Aslan, N. (1977), *Oyunla Eğitim*, Ankara: Bilim Matbaası.
- Atik, B. (1991), *Oyunla Eğitim Okulöncesi Eğitimcileri El Kitabı*, Ankara: Bilim Matbaası.
- Bağlı, M.T. (2004), Oyun, Bilişsel Gelişim ve Toplumsal Dünya: Piaget, Vygotsky ve Sonrası, *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, cilt(37), 137-169.
- Charman, T., Baron-C, S., Swettenham, J., Baird, G., Cox, A., Drew, A. (2000). Testing joint attention, imitation, and play as infancy precursors to language and theory of mind. *Cognitive Development*, 15(4), 481-498.
- Cirav, Ö. (2018), 9-10 Yaş Grubu Çocuklara Uygulanan Eğitsel Oyun Aktivitelerinin Fiziksel Ve Motorik Özelliklerine Etkisi, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi) İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı, İstanbul.
- Demirel, Ö. (2002), *Öğretme Sanatı: Öğretimde Planlama ve Değerlendirme*, Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Duman, G., Temel, Z. F. (2011) Türkiye ve Amerika'da Anasınıfına Devam Eden Çocukların Oyun Davranışlarının İncelenmesi, *Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 1(1), 279-298.
- Ellialtıoğlu, M., F. (2005), *Okul Öncesi Dönemde Oyun ve Örnekleri*, İstanbul: YA-PA Yayın Pazarlama San ve Tic. A.Ş.
- Gelen, İ., Özer, B., (2010), Oyunlaştırmanın 5. Sınıf Matematik Dersinde Problem Çözme Becerisi ve Derse Karşı Tutum Üzerindeki Etkisi. *e-journal of New World Sciences Academy*, 5(1), 71-88.
- Güllü, M. (Ed.), (2012). *Eğitsel Oyunlar*. Ankara: Milli Eğitim Bakanlığı Yayınları.
- Günaydı, M., Can, E., (2019), Çocuk Oyunlarında Yer Alan Değer Unsurlarının Okul Öncesi Öğretmenlerinin Sınıf Yönetimine Etkisinin İncelenmesi, *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 8(4), 3021-3053.
- Hazar, M. (2000), *Beden Eğitimi ve Sporda Oyunla Eğitim*, Ankara: Saray Yayıncılık.
- Karaduğan, Ö. (2003). İlköğretim İkinci Kademe-de Sanatın Öğretiminde Eğitsel Oyunlarının Uygulanması ve Sonuçları, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Kuğuoğlu, S., Kürtüncü, M. (2006), Tanır Gelişim Dönemlerine Göre Oyunun Terapötik Kullanımı, *Ege Üniversitesi Hemşirelik Yüksek Okulu Dergisi*, 22(1), 293-304,
- Öncü, Ç, E., Özbay, E. (2006), *Okul Öncesi Çocuklar İçin Oyun*, Ankara: Kök Yayıncılık.
- Öztürk, A. (2010), *Okul Öncesi Eğitimde Oyun*, Ankara: Eğiten Kitabevi.
- Öztürk, A. (Ed.), (2011), *Okul Öncesinde Drama*, Eskişehir: T.C. Anadolu Üniversitesi Yayınları.
- Piaget, J. (1962), *Play, Dreams And Imitation in Childhood*. New York: Norton.
- Piaget, J. (2013). *Play, Dreams and Imitation in Childhood*, London: Routledge.
- Poyraz, H. (1999), *Okul Öncesi Dönemde Oyun ve Oyuncak*, Ankara: Anı Yayıncılık.
- Poyraz, H. (2012), *Okul Öncesinde Oyun ve Oyun Örnekleri*, Ankara: Pegem Yayıncılık.
- Sevinç, M. (2004), *Erken Çocukluk Gelişimi ve Eğitiminde Oyun*, İstanbul: Yaylacık Matbaası.
- Sevinç, M. (2005), *Erken Çocuklukta Gelişim ve Eğitimde Yeni Yaklaşımlar*, İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.

30. Seyrek, H., Sun, M. (2003), *Okul Öncesi Eğitiminde Oyun*, İzmir: MEY Yayınları.
31. Singer, J. L.(Ed.) (1995), *Imaginative Play In Childhood: Precursor of Subjective Thought, Daydreaming, and Adult Pretending Games, The Future of Play Theory: A Multidisciplinary Inquiry into The Contributions of Brian Sutton-Smith*. Albany, NY: State University of New York Press.
32. Suttun, Smith, B. (2001), *The Ambiguity of Play*, London: Harvard University Press,
33. Türkoğlu, B., Uslu., M. (2016), Oyun Temelli Bilişsel Gelişim Programının 60-72 Aylık Çocukların Bilişsel Gelişimine Etkisi, *Uluslararası Eğitim Bilimleri Dergisi*, 3(6), 50-68.
34. Varışoğlu, B., Şeref, İ., Gedik, M., Yılmaz, İ. (2013), Türkçe Dersinde Uygulanan Eğitsel Oyunlara Yönelik Tutum Ölçeği: Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışması, *Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi Türkçenin Eğitimi Öğretimi Özel Sayısı*, 6(11), 1060-1081.
35. Vygotsky, L. (1978). *Mind in Society The Development of Higher Psychological Processes*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
36. Yalçınkaya, T. (2005), *Oyuncak Yapımı ve Oyuncak Yapımında Kullanılan Birkaç Malzeme*, İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.

12. BÖLÜM

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÖNETİMİ

Gamze DERYAHANOĞLU¹

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR

İnsanlık tarihinin başlangıcından beri hayatta kalma mücadelesi vermek zorunda kalmış ve bu mücadele etmek kapsamında koşmak, yüzmek, atlamak, avlanmak, ilkel aletleri kullanmak gibi yaptığı mecburi aktiviteler günümüzdeki spor kavramı adı altında olmasa da sportif faaliyetlerin temelini oluşturmuştur. Fiziksel eğitimin başlangıcı olarak nitelendirilebilecek bu faaliyetler bütünü beden eğitimi ve spor olgusunun kökenini de oluşturmuş olarak kabul edilmektedir (Şentürk ve Özdilek, 2007). İnsan yaşamı boyunca daha verimli, sağlıklı ve kaliteli sürdürülebilmesi için hareket etmek ihtiyacı duymaktadır (Temel ve Aşar, 2009). Kendini geliştirmek ve istediği şekilde hayat sürmek isteyen birey de eğitim alma ve verme hususunda önemli rol oynamaktadır dolayısıyla eğitim sosyal yapının kültürleşmesi aşamasında oldukça önemli bir parça haline gelmektedir (Başar, 2007; Demirel ve Kaya, 2007).

Beden eğitimi, bireylerin sadece fiziki ve psikolojik olarak değil birbirleriyle sosyalleşmelerine de katkı sağlamaktadır. Bu durum göz önünde bulundurulduğunda beden eğitiminin kişilerin temel eğitimi ve öğrenim süreçleri için büyük oranda önem taşıdığı söylenebilir (Çelik ve Pular, 2011). Morgan, Saunders ve Lubans (2012) beden

eğitiminin hayati özellikleri geliştirmesinin yanı sıra, bireyin hayatını olumsuz etkileyen veya gelişmesini engelleyen kaygı, stres, depresyon gibi duyguların azalmasına hatta ortadan kalkmasına da faydalı olduğunu belirtmişlerdir. Dolayısıyla beden eğitiminin yararları tek bir yönlü düşünülemez birden fazla yönlü faydasının olduğunu ifade etmişlerdir.

Beden eğitimin öncelikle vücudun yapısını ve fonksiyonlarını geliştirmeye yönelik olup, eklem ve kasların düzenli ve disiplinli şekilde gelişmesini amaçlayarak kazanılan beden gücünü maddiyat için kullanan, organların düzenli ve disiplinli şekilde hareket etmesini sağlayan bir sistemler topluluğudur. Ayrıca beden eğitimi kişinin toplumsal gereksinimlerini karşılamasına yardımcı olarak bulunduğu yaşın sağladığı gücü rekabet olmadan destekleyen bir eğitim dalıdır (Ceylan, 2008).

Kavramsal olarak beden eğitimi ile ilgili literatürde birden fazla tanım yapılmaktadır. Sporun ve ortak faaliyetlerin bir bütün içerisinde bedensel etkinliklerin, kuvvet, hız çeviklik, koordinasyon ve tepki süresi gibi bileşenlerin gelişimine katkı sağlamaktadır (Aras, 2013; Erhan, 2009). Beden eğitimi çocuklarda ve gençlerde fiziksel aktivitenin gelişmesini sağlamak için bütün eğitim

¹ Dr. Öğr. Üyesi, Hitit Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, gamze_dryhngl@hotmail.com

3289 sayılı yasanın bazı maddeleri Bakanlar Kurulunca 2 Mart 1989 gün ve 20096 sayılı resmi gazetede yayınlanan 24.1.1989 gün ve 356 sayılı Kanun Hükmünde Kararname ile değiştirilmiştir. Beden Terbiyesi ve Spor Genel Müdürlüğü'nün adı Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü olarak yeni yapısına kavuşmuştur. Ayrıca spor branşlarında özerklik ve demokratik yapıya geçiş yapılan kanun değişiklikleri ile 1993 yılında Türkiye futbol federasyonunun kurulması ile gerçekleşmiştir. İlk seçim 5230 delege ile 5 Aralık 1993 yılında gerçekleşmiştir (Özelci, 2007).

GENÇLİK VE SPOR BAKANLIĞI

Gençlik ve Spor Bakanlığının kurulması; 6/4/2011 tarihli ve 6223 sayılı Kanunun verdiği yetkiye dayanılarak, Bakanlar Kurulu'nca 3/6/2011 tarihinde kararlaştırılmıştır. Kanun Hükmünde Kararname ile teşkilat yapısında değişikliğe gidilen Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü'nün 3289 sayılı kanunda yer alan "Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü" ibaresi "Spor Genel Müdürlüğü" olarak değiştirildi. 10/07/2018 tarihli 1 Nolu Cumhurbaşkanlığı Teşkilatı Hakkında Cumhurbaşkanlığı Kararnamesinde "Spor Genel Müdürlüğü" olan adı "Spor Hizmetleri Genel Müdürlüğü" olarak değiştirildi.

KAYNAKLAR

1. Açak, M. (2016), *Beden Eğitimi Öğretmeninin El Kitabı*, İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.
2. Akat İ., Budak, G., Budak, G. (1997), *İşletme Yönetimi*, İzmir.
3. Akdemir, A. (1995), *İşletme Bilimine Giriş*, Kütahya: Abacılar Ofset.
4. Akdenk, M. (1989), Türk Sporunun Gelişmesinde Spor Federasyonlarının Rolü Güreş Federasyonu Örneği, Doktora Tezi. İstanbul: Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
5. Aracı, H. (2006), *Lise Beden Eğitimi Ders Programları*, 2. Baskı. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
6. Aras, Ö. (2013), İlköğretim Kurumları İkinci Kademe Öğrenim Gören Öğrenci Ve Görev Yapan Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Beden Eğitimi Dersine Yönelik Görüş Ve Tutumlarının İncelenmesi (Kars İli Örneği). Yayımlanmamış yüksek

- lisans tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
7. Atıgan, F. (2011), *Yönetim ve Organizasyon*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım Tic. Ltd. Şti.
 8. Atılgan, D., KAPLAN, T. (2018), Crisis management in sport. *The Journal of International Civilization Studies (Uluslararası Medeniyet Çalışmaları Dergisi)*, ISSAS Special Issue, 3,1, 72-79.
 9. Bailey, R. (2006), Physical education and sport in schools: A review of benefits and outcomes. *Journal of school health*, 76(8), 397-401.
 10. Bailey, R., Armour, K., Kirk, D., Jess, M., Pickup, I., Sandford, R., & Education, B. P. (2009), The educational benefits claimed for physical education and school sport: an academic review. *Research papers in education*, 24(1), 1-27.
 11. Başar, E. (2007), *Türkiye'deki Eğitimin Tarihsel Gelişimi*. Ö. Demirel ve Z. Kaya (Editörler). İkinci Baskı. Pegem Akademi Yayıncılık. Ankara.
 12. Bateman, T. S., Snell, A. (2004), *Management- The New Competitive Landscape*. New York: McGraw-Hill Irwin, Sixth Edition.
 13. Bolat, T., Bolat, O. İ., Seymen, A., Erdem, B. (2009), *Yönetim ve Organizasyon*. Ankara: Detay Yayıncılık.
 14. Buluç, B. (1996), Yönetimde Örgütlenme Süreci. *Eğitim Yönetimi Dergisi*, 2(4), 510-521.
 15. Bursahoğlu, Z. (2000), *Eğitimde Yönetimi Anlamak Sistemi Çözümlemek*, Ankara: Pegem A Yayıncılık.
 16. Can, H., Aşan Azizoğlu, Ö., Miski Aydın, E. (2011), *Organizasyon ve Yönetim*, Ankara: Siyasal Kitabevi.
 17. Certo, S. C. (2003), *Modern Management*, Pearson Education International, 9th Edition, USA: New Jersey.
 18. Ceylan, R. (2008), İlköğretimde: Beden Eğitimi Dersinin, Takiben Yapılan Diğer Derslerde Öğrencilerin Başarıları Üzerindeki Etkisinin Araştırılması (Kütahya İli Örneği). Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Dumlupınar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Kütahya.
 19. Chalip, L. (2006), Ayırt edici bir spor yönetimi disiplinine doğru. *Spor yönetimi dergisi*, 20 (1), 21.
 20. Cimilli, V. (2017), Spor lisesi öğrencilerinde bedensel / kinestetik zekâ ile beden eğitimi dersine yönelik tutum düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi.
 21. Collyer, S., & Warren, C. M. (2009), Project management approaches for dynamic environments. *International Journal of Project Management*, 27(4), 355-364.

22. Çakal, Ö. (2009), Özel ve Kamu Hastane İşletmelerinde Görev Yapan Yöneticilerin Motivasyon Düzeylerinin Belirlenmesine Yönelik Bir Araştırma. Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İşletme Anabilim Dalı, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Edirne.
23. Çelik, Z., Pulur, A. (2011), Ortaöğretim Öğrencilerinin Beden Eğitimi Ve Spora İlişkin Tutumları. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8.Özel.
24. Çetin, C., Mutlu, E. C. (2010), *Temel İşletmeciliğe Giriş*. İstanbul: Beta Basım A.Ş.
25. Çumralıgil B. (1995), Seçilmiş Bazı İllerdeki Ortaöğretim Kurumlarında Beden Eğitimi Öğretiminin Yapısı ve Sorunları. Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Doktora tezi, Ankara: Gazi Üniversitesi.
26. Dalay, İ. (2001), *Yönetim ve Organizasyon İlkeleri Teoriler ve Stratejiler*, Adapazarı.
27. Demir, Y. (2006), Stratejik İnsan Kaynakları Yönetimi Açısından Performans Değerlendirme Yöntemlerinin İncelenmesi, Güven Sigorta T.A.Ş İçin Karşılaştırmalı Bir Model, Doktora Tezi. Konya: Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
28. Demirel, Ö., KAYA, Z. (2007), *Eğitim İle İlgili Temel Kavramlar*. Ö. Demirel ve Z. Kaya (Editörler). İkinci Baskı. Ankara:Pegem Akademi Yayıncılık.
29. Devocioğlu, S. (2002), Türk spor yönetiminde özerkliğin ekonomik boyutu (Türkiye futbol federasyonu örneği). Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Ankara.
30. Dever, A. (2010), *Spor Sosyolojisi*, İstanbul: Başlık Yayınları.
31. Dinçer, Ö. (1996), *İşletme Yönetimi*, İstanbul; Beta Basım Yayım Dağıtım A.Ş.
32. Dinçer, Ö. ve Fidan, Y. (1996), *İşletme Yönetimine Giriş*. İstanbul: Beta Yayınları.
33. Durgun, D. (2007), Türkiye’de Sporun Gelişimi ve Değişen Kullanıcı Gereksinmelerini Karşılıklı Yönde Modern Stadyum Yapılarının Temel Planlama Özellikleri, (Yüksek Lisans Tezi). Edirne: Trakya Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü.
34. Efil, İ. (1999), *İşletmelerde Yönetim ve Organizasyon*, İstanbul; Alfa Basım Yayım.
35. Eren, E. (2008), *Yönetim Ve Organizasyon (Çağdaş Ve Küresel Yaklaşımlar)*, İstanbul: Beta Yayıncılık.
36. Eren, E. (2011), *Yönetim ve Organizasyon (Çağdaş ve Küresel Yaklaşımlar)*. İstanbul: Beta Basım A.Ş.
37. Erhan, S. E. (2009), Doğu Anadolu Bölgesi İl Merkezlerinde Beden Eğitimi Dersinin İşlenebilirliği, Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Sorunları ve Bunların Öğrenci Tutumları Üzerine Etkisi. Doktora tezi, Ankara: Gazi Üniversitesi.
38. Eryılmaz, B. (2010), *Kamu Yönetimi*, Ankara: Okutman Yayıncılık.
39. Eryılmaz, B. (2013), *Kamu Yönetimi İçinde Temel Kavramlar*, Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.
40. Fayol, H. (1967), *General and Industrial Management*. Pitman.
41. Genç, N. (2004), *Yönetim ve Organizasyon; Çağdaş Sistemler ve Yaklaşımlar*, Ankara; Seçkin Yayıncılık.
42. Görmüş, Ş. A. (2001), İşletmelerde Kalite ve Verimliliğin Sağlanmasında Çalışanların Yönetime Katılmasının Yönetim Teorileri ve Fonksiyonları Açısından Önemi. *Ekonomik ve Teknik Dergi: Standard*, 474.
43. Güçlü, N. (2003), Stratejik Yönetim. *G.Ü. Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23, 2, 61-85.
44. Gül, Ç. (2008). Türk spor teşkilatının sorunları ve yeniden yapılanması. Yüksek Lisans Tezi, Atılım Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
45. Gündoğdu, F., Sunay, H. (2006). Spor yöneticisinde olması gereken nitelikler üzerine bir araştırma. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi (Gazi Besbd)*, XI, 22, 53 – 68.
46. Güven, G. (2006), Kütahya’daki okul öncesi eğitim kurumlarında uygulanan oyun ve spor programlarının incelenip değerlendirilmesi (Yüksek lisans tezi). Dumlupınar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Kütahya.
47. Heper, E. (2012), *Spor Bilimleri İle İlgili Kavramlar Ve Sporun Tarihsel Gelişimi*, Ed. O Ertan. Birinci Baskı, Açık Öğretim Fakültesi Yayınları, Eskişehir.
48. Heper, E., Koca, C., Ertan, H., Kale, M., Terek, S., Karabudak, E., Ertan, H. (2012), *Spor Bilimleri ile İlgili Kavramlar ve Sporun Tarihsel Gelişimi*. H. Ertan (Ed.), *Spor Bilimlerine Giriş (1. Baskı)*, Eskişehir: Anadolu Üniversitesi, 11-12.
49. Hellison, D.R.N. Cutforth, J. Kallusky, T. Martinek, M. Parker, And J. Stiel. (2000), Youth development and physical activity: Linking universities and communities. Champaign, IL: *Human Kinetics*.
50. Hellriegel, D., Jackson, S. E., & Slocum, J. W. (2002), *Management: A competency-based approach. South-Western: Thomson Learning*.
51. İkizler, H.C. (2000), *Sporda Sosyal Bilimler*. Alfa Basım Yayım Dağıtım Ltd.
52. İmamoğlu, A.F. (1992), İkininli yıllara doğru Türk sporu üzerine bazı gözlemler. *G.Ü. Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8, 1.
53. İmamoğlu, C. (2011), Aktif olarak spor yapan ve yapmayan lise öğrencilerinin beden eğitimi dersine

- karşı tutumlarının karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
54. Karadağ, S. (2012), İlköğretim 8. Sınıf Ve Lise 11. Sınıf Öğrencilerinin Beden Eğitimi Dersine İlişkin Tutumlarının Çeşitli Değişkenlere Bağlı Olarak Karşılaştırılması (Kırıkkale Örneği). Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Kırıkkale Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
55. Karakuş, S., Küçük, V. (1999), Eğitimin bütünlüğü içinde orta dereceli okullarda beden eğitimi ve spor etkinlikleri. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 1, 279-293.
56. Karaküçük, S. (1998), Türkiye'de spor yöneticilerinin eğitimi. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 4 (1).
57. Karip, E. (2004), *Eğitim ve Okul Yöneticiliği El Kitabı*, (Editör: Yüksel Özden), Ankara: Pegem A Yayıncılık.
58. Kaya Sarıdede, Ş. (2018), Ortaöğretim Öğrencilerinin Beden Eğitimi Dersine İlişkin Tutumlarının İncelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
59. Ketten, M. (1993), *Türkiye'de Spor. Yeniden Düzenlenmiş II. Baskı*, İstanbul: Polat Ofset.
60. Kılçigil, E. (1985), *Sosyal Çevre-Spor İlişkileri*. Ankara: Bağırhan
61. Koçer, İ. (2007), İşletme ve Organizasyonlarda Stratejik Yönetim Yaklaşımları, Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
62. Koçel, T. (2014), *İşletme Yöneticiliği*. İstanbul: Beta Basım Yayım Dağıtım A.Ş.
63. Kriemler, S, Meyer, U., Martin E, Van Sluijs, E.M., Andersen, L.B., Martin, B.W. (2011), Effect of School-based Interventions on Physical Activity and Fitness in Children and Adolescents: A Review of Reviews and Systematic Update, *British Journal of Sports Medicine* 45(11).
64. Kurtiç, N. (2006), Futbol seyircisini saldırganlığa iten psiko-sosyal nedenler (Sakarya ili örneği). Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
65. Küçük, V., Koç, H. (2004), Psiko-Sosyal Gelişim süreci içerisinde insan ve spor ilişkisi. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (10): 131-141.
66. Lumpkin, A. (2005), *Introduction to Physical Education, Exercise Science, and Sport Studies* (6th ed.). New York: McGraw-Hill.
67. Mirzeoğlu, N. (2014), *Spor Bilimlerine Giriş*. Spor Yayınevi ve Kitapevi Spor Kuram Dizisi: 3, 6. Baskı, Ankara.
68. Morgan, P. J., Saunders, K. L., & Lubans, D. R. (2012), Improving physical self-perception in adolescent boys from disadvantaged schools: Psychological outcomes from the physical activity leaders randomized controlled trial. *Pediatric Obesity*, 7(3), 27-32.
69. Mucuk, İ. (2013), *Modern İşletmecilik*, İstanbul: Türkmen Kitabevi.
70. Nebioğlu, D. (2004), *Beden Eğitimi Dersi Genel Esasları Planlaması*. Ankara: Alp Yayıncılık.
71. Ommundsen, Y. ve Lemyre, P.-N. (2007), *Öz denetim ve stratejik öğrenme: Beden eğitiminde motivasyonel inançların ve öğrenme ortamının rolü*. J. Liukkonen, Y. Vanden Auweele, B. Vereijken, D. Alfermann ve Y. Theodorakis (Ed.), Fiziksel eğitimciler için Psikoloji: Odaklanmış öğrenci (s. 141-173). İnsan Kinetiği.
72. Ölmez, E. (2010), Görme engelli bireylerin sosyalleşme sürecine sporun etkisi. Yüksek lisans tezi. Ankara: Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
73. Özalp, İ. (2000), *İşletme Yönetimi*, Eskişehir: Birlik Ofset.
74. Özkalp, E., Kırel, Ç. (2001), *Örgütsel Davranış*, Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Eğitim Sağlık ve Bilimsel Araştırma Çalışmaları Vakfı Yayınları.
75. Özalp, İ. (2010), *İşletme Yönetimi*, Eskişehir: Nisan Kitabevi Yayınları.
76. Özelçi, M.A. (2007), Türk Spor Yönetiminde Kendine Özgü Bir Yapılanma: Türkiye Futbol Federasyonu. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Kültür Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
77. Özer, M. A. (2013), *21. Yüzyılın Modern Yönetimi için Geleceğe Yön Veren Yönetim Teorileri*. Ed. Mehmet Akif Özer, Ankara: Gazi Kitabevi Tic. Ltd. Şti., Ocak 2013.
78. Öztürk, Z., & Demir, Ö. (2017), Klasik, Neo-Klasik Ve Modern Yönetim Yaklaşımlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bir Analiz. *Uluslararası Sağlık Yönetimi Ve Stratejileri Araştırma Dergisi*, 3(2), 119-134.
79. Parker, L. D., & Lewis, N. R. (1995), Classical management control in contemporary management and accounting: the persistence of Taylor and Fayol's world. *Accounting, Business & Financial History*, 5(2), 211-236.
80. Ramasamy, T. (2009), *Principles of Management*, Mumbai: Himalaya Publishing House
81. Ramazanoğlu, F., Karahüseyinoğlu, M.F., Demirel, E.t., Ramazanoğlu, M.O., Altungül, O. (2005), Sporun Toplumsal Boyutlarının Değerlendirilmesi. *Doğu Anadolu Bölgesi Araştırmaları*, 153-157.
82. Rao, P. S., Pande, H. S. (2010), *Principles and Practice of Management*. Mumbai: Himalaya Publishing House.

83. Robbins, S., Coulter, M. (2003), *Management*, New Jersey; Prentice Hall, 7. Baskı.
84. Seefeld, V., Vogel, P. (1990), What can we do about physical education. Pricipal 1990 motor learning and human performance. *An application to physical education skills third edition, newyork, The Macmilan Comp*, 70.
85. Senemoğlu, N. (1997), *Gelişim, Öğrenme ve Öğretim: Kuramdan Uygulamaya*, Ankara: Spor Matbaacılık.
86. Serbest, Ş., Topkaya, İ. & Ersoy, Y.E. (2006). Okul Spor Takımlarında Yer Alan İlk ve Ortaöğretim Öğrencilerinin Akademik Başarı Açısından İncelenmesi. 9. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, 3-5 Kasım 2006, Atatürk Kültür Merkezi. Muğla.
87. Straßburger, D. (2007), *Risk management and solvency: mathematical methods in theory and practice* (Doctoral dissertation, Universität Oldenburg).
88. Sunay, H. (2017), *Spor Bilimlerine Giriş*. Ankara: Gazi Kitap Evi.
89. Şentürk, A., & Özdilek, Ç. (2007), Antik Ve Modern Olimpiyat Oyunlarında Olimpiyat Ateşinin Yakılma Sebepleri Ve Bugüne Kadar Düzenlenen Oyunlarda Meşaleyi Yakma Seremonileri. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (19).
90. Şimşek, M., Ş. (2018), *Yönetim ve Organizasyon*, 20. Basım, Eğitim Kitapevi.
91. Tamer, K. (2000), *Sporda Fiziksel-Fizyolojik Performansın Ölçülmesi ve Değerlendirilmesi*. Ankara: Bağırhan Yayınevi.
92. Tappe, M. K., Burgeson, C. R. (2004), Physical Education: A Cornerstone For Physically Active Lifestyles. *Journal Of Teaching In Physical Education*, 23, 281-299.
93. Taşmektepli, M. Y., İmamoğlu, O. (1996), Türkiye'de Kültürel Yapının Spora Etkisi Üzerine Düşünceler. *Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1).
94. Taylor, F. W. (1917), *The Principles of Scientific Management*. New York: Harper Brothers Publishers. Erişim Tarihi: 18.08.2020 <https://www.question.com/read/7293838/the-principles-of-scientific-management>
95. TDK <https://sozluk.gov.tr/> (Erişim: 17.08.2020)
96. Temel, C., Avşar, P. (2009), *İlköğretim Beden Eğitimi Dersi 1-8. Sınıflar Öğretmen Kılavuz Kitabı*, MEB Devlet Kitapları İkinci Baskı, Ankara: Saray Matbaacılık.
97. Tengilimoğlu, D., Işık, O., Akbulut, M. (2012), *Sağlık İşletmeleri Yönetimi*, Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
98. Tınaz, C., Turco, D. M., & Salisbury, P. (2014), Sport policy in Turkey. *International Journal of Sport Policy and Politics*, 6(3), 533-545.
99. Topaloğlu, C. (2011), Yönetim Kuramları ve Örgüt İç Çatışmalar. *Girişimcilik ve Kalkınma Dergisi*, 6(1), 249-265.
100. Topkaya, İ. (2004), *Oyun, Beden Eğitimi ve Spor Öğretiminin Eğitsel Temelleri*. Ankara: Nobel.
101. Tuan, L. T. (2016), The chain effect from human resource-based clinical governance through emotional intelligence and CSR to knowledge sharing. *Knowledge Management Research & Practice*, 14(1), 126-143.
102. Unlue, C., Serarslan, M.Z., Yamaner, F., & Sahin, S. (2012), Comparing of human resources management sports enterprises and the other service enterprises. *Social and Behavioral Sciences*, 46(12), 4808-4812.
103. Watt, D. C. (2003). *Spor yönetimi ve yönetimi*. Psychology Press.
104. Yapıcı Akar, N., Dirlik, O., Kıymalıoğlu, A., Yurtseven, Ö. (2011), Uluslararası İnsan Kaynakları Yönetimi Alanındaki Güncel Eğilimlerin Stratejik Yaklaşımlar ve Bölgesel Modeller Açısından Değerlendirilmesi: 1998-2008 Kesitinde Bir İnceleme, *Business and Economics Research Journal*, 2(4), 97-113.
105. Yetim, A. A. (2006), *Sosyoloji ve Spor*, İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.
106. Yetim, A. A. (2010), *Sosyoloji ve Spor*. Ankara: Berikan Yayınevi.
107. Yılmaz, A., Aslan, S. (2002), Örgütsel Zaman Yönetimi, *Cumhuriyet Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 3(1), 25-46.
108. Yozgat, O. (1992), *İşletme Yönetimi*, İstanbul; MÜ? Nihad Sayar Eğitim Vakfı Yayınları No: 435.
109. Zengin, E., ÖZTAŞ, E. (2008), *Yerel Yönetimler ve Spor*, Sosyal Siyaset Konferansları Dergisi, 54.

13. BÖLÜM

ENGELLİLER İÇİN BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR

Gül YAĞAR¹

ENGELLİ KAVRAMI

İnsanlık tarihi boyunca değişik tanımları yapılan engellilik kavramının nitelikleri dönemselsel olarak farklılıklar göstermiştir. Toplumun bilinç düzeyleri ya da inançlarına bağlı olarak oldukça farklı şekillerde tanımlanmış olmasına rağmen kavramsal çerçevesi her dönemde benzerdir. Engellilik, bireyin düşünme, öğrenme, görme, işitme, konuşma, hareket, sosyal beceri veya zihinsel faaliyetlerinin bir ya da daha fazlasını etkilemektedir. Bireylerin yaşadığı kültüre, çevreye, sosyoekonomik durumuna göre engelliliğe verdiği tepkiler de farklılaşmaktadır. Bu sebeple aynı engel türüne sahip olan bireyleri, engellilik durumu farklı şekillerde etkileyebilir. “Hastalık yoktur, hasta vardır” sözü engelli bireyler içinde geçerlidir.

Engel tanımlarının genelinde kelimenin kökeninde yer alan kısıtlama söz konusudur. Bu sebeple engellilik insan hayatının herhangi bir döneminde başına gelme olasılığı bulunan bir durum olarak görülmeye başlanmıştır (Çağlar, 2011: 156). Engellilik tanımı, gelişen bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır (Birleşmiş Milletler, 2018: 44). Bu durum, toplumların gelişimi ve değişimi ile yakından alakalı olup, toplumların engelli bireylere bakış açısı ve düşüncesiyle tanımlanabilmektedir (Harry, 2020: 4). Engellilik deneyimi

kişiye özgüdür ancak ortak etki faktörleri bulunmaktadır. Tanımların genel hatlarında bir sağlık sorunu söz konusudur. Engelliler Dünyası (2019) engelliliği, bireyin veya grubun olağan standardına göre önemli ölçüde bozulmuş olduğuna karar verilen bir durum olarak tanımlamıştır.

Birleşmiş Milletler Engelli ve Gelişim raporu ve Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ), engelli kavramını daha ayrıntılı ve anlamlı olacak şekilde ayırmıştır. Bu ayırım da insan işlevi ve engelli modeline dayanan bilimsel bir araç olmuştur. İşlevsellik, Yetiyitimi ve Sağlığın Uluslararası Sınıflamasında (2018) engelliliği, bireyin içsel kapasitesi ile çevresel ve kişisel faktörler arasındaki etkileşimden kaynaklanan, işlevsel bir alanda bir sınırlama olarak tanımlamıştır. Bu açıdan ele alındığında, beden işlevi ve yapıları, aktiviteler ve katılım olarak ayırmıştır. Birey şayet bacaklarını hareket ettiremiyorsa, beden işlevi ve yapısında bir kısıtlama; yürümekte zorluk çekiyorsa, temel aktivite düzeyinde kısıtlama ve çevresel engeller nedeniyle çalışmıyorsa, katılım düzeyinde bir kısıtlama yaşamaktadır (United Nation Department of Economic and Social Affairs, 2018: 22).

Dünyadaki diğer organizasyonlar engellilik kavramını farklı şekillerde tanımlamışlardır. Engelli Amerikalılar Yasasında (2020), engelli bireyi,

¹ Öğr. Gör. Dr., Hitit Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, gulyagar@hitit.edu.tr

1987-	1988-VIII. Paralimpik Oyunlar-Seul/Güney Kore IV. Kış Paralimpik Oyunları- Innsbruck/Avusturya 1989-Uluslararası Paralimpik Komite (IPC) kuruldu 1992-IX. Paralimpik Oyunlar-Baselona/İspanya (ilk ID kartlı sporcu) V. Kış Paralimpik Oyunları- Tignes-Albertville, Fransa 1993-I. Dünya Akondroplazi Oyunları-Chicago/ABD Uluslararası Akondroplazi Sporcu Federasyonu (IDAF) kuruldu. 1994- VI. Kış Paralimpik Oyunları- Lillehammer, Norveç 1996- X. Paralimpik Oyunlar-Atlanta/ABD 1998-VII. Kış Paralimpik Oyunları-Nagano/Japonya 2000-XI. Paralimpik Oyunlar-Sidney/Avustralya 2001-Defolimpik Dünya oyunlarında yerini aldı. 2002-VIII. Kış Paralimpik Oyunları-Salt Lake/ABD 2004-XII. Paralimpik Oyunlar-Atina/Yunanistan ISMWSF ve ISOD, Uluslararası Tekerlekli Sandalye ve Ampute Spor Federasyonu (IWAS) altında birleşmiştir. 2006-IX. Kış Paralimpik Oyunları-Torino/İtalya 2007-IPC, IPC sınıflama kodlarını yayınladı. 2008-XIII. Paralimpik Oyunlar-Beijing/Çin 2009-Paralimpik Sporda sınıflandırmanın hazırlanması ve bilimsel ilkeleri belirlendi 2010-X. Kış Paralimpik Oyunları-Vancouver/Kanada 2012-XIV. Paralimpik Oyunlar-Londra/UK 2014-XI. Kış Paralimpik Oyunları-Sochi/Rusya 2016-XV. Paralimpik Oyunlar-Rio/Brezilya
-------	--

dırılmıştır. Defolimpik Oyunlarında ise, atletizm, badminton, basketbol, plaj voleybolu, bowling, yol bisiklet, futbol, golf, hentbol, judo, karate, dağ bisikleti, oryantring, atıcılık, yüzme, masa tenisi, taekwando, tenis, voleybol, serbest stil güreş, greko-romen güreş, alpin kayak, satranç, kros kayak, curling, buz hokeyi ve snowboard spor dalları yer almıştır. Türkiye'de yer alan spor branşları ise engel türlerine göre oluşturulan federasyonlar altında ele alınmıştır.

Türkiye Bedensel Engelliler Spor Federasyonu kapsamında, ampute futbol, atletizm, atıcılık, badminton, bocce, bilek güreşi, halter, kayak, masa tenisi, okçuluk, oturarak voleybol, tekerlekli sandalye basketbol, tekerlekli sandalye curling, tekerlekli sandalye dans, tekerlekli sandalye eskrim, tekerlekli sandalye tenis, yelken, yüzme branşları bulunmaktadır.

Türkiye Görme Engelliler Spor Federasyonu kapsamında, Atletizm, futbol, futsal B2-B3, goalball, halter, judo, satranç ve yüzme branşları bulunmaktadır.

Türkiye İşitme Engelli Spor Federasyonu kapsamında, futbol, basketbol, voleybol, hentbol, taekwando, badminton, atletizm, bisiklet, bowling, futsal, güreş, tenis, yüzme, kayak, judo, karate, masa tenisi, play voleybolu, golf, oryantring, atıcılık, yelken, satranç ve curling branşları bulunmaktadır.

Türkiye Özel Sporcular Spor Federasyonu kapsamında, atletizm, basketbol, binicilik, bisikleti bowling, bocce, jimnastik, futbol, futsal, kayak, masa tenisi, tenis, voleybol ve yüzme branşları bulunmaktadır.

KAYNAKLAR

1. Aksoy, V., ve Topuz, Ç. (2019). Özel Eğitimde Değerlendirmenin Temelleri. V. Aksoy (Dü.) içinde, Özel Gereksinimli Öğrencilerin Eğitiminde Değerlendirme (s. 8-23). Ankara: Maya Akademi.
2. Andrews, E. E. (2016). Disability Models. *Practical Psychology in Medical Rehabilitation*, 77-83. doi:10.1007/978-3-319-34034-0_9

3. Bekiroğulları, Z., SoyTURK, K. ve GulSen, C. (2011). The Attitudes of Special Education Teachers and Mainstreaming Education Teachers Working in Cyprus and Special Education Teachers Working in the USA towards Mainstreaming Education. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 12, 619-637.
4. Brittain, I. (2016). *The Paralympic Games* (Secand Edition b.). London and New York: Routledge.
5. Camadan, F. (2012). Sınıf Öğretmenleri ve Sınıf Öğretmeni Adaylarının Kaynaştırma Eğitimine ve BEP Hazırlamaya İlişkin Öz-Yeterliklerinin Belirlenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 11(39), 128-138.
6. Cooper, P., Smith, C. J. ve Upton, G. (1994). *Emotional and Behavioural Difficulties*. London and New York: Routledge.
7. Danforth, S. (2001). A Pragmatic Evaluation of Three Models of Disability in Special Education. *Journal of Developmental and Physical Disabilities*, 13(4), 343-359. doi:10.1023/a:1012281312012
8. Disabled World, 2019; Erişim adresi: <https://www.disabled-world.com/disability/types/>
9. Equality and Human Rights Commission. (2020, Şubat 18). *Disability discrimination*. Ağustos 09, 2020 tarihinde <https://www.equalityhumanrights.com/en/advice-and-guidance/disability-discrimination#:~:text=In%20the%20Equality%20Act%20a,normal%20day%20to%20day%20activities>. adresinden alındı
10. Fraser, B. (2001). Hearing impairments. R. Gulliford, & G. Upton içinde, *Special Educational Needs* (s. 129-148). London and New York: Routledge.
11. Glen, I. (2001). Physical disabilities. R. Gulliford, & G. Upton içinde, *Special Educational Needs* (s. 149-164). London and New York: Routledge.
12. Gulliford, R. (2001). Learning difficulties. R. Gulliford, & G. Upton içinde, *Special Edutacional Needs*. New York: Routledge.
13. Harry, B. (2020). Historical and Cultural Influences on Education Policy and Disability Services. B. Harry içinde, *Childhood Disability, Advocacy and Inclusion in the Caribbean A Trinidad and Tobago Case Study*. Palgrave MacMillan. doi:10.1007/978-3-030-23858-2_1
14. Haworth, E. J., Tumbahangphe, K. M., Costello, A., Manandhar, D., Adhikari, D., Budhathoki, B., . . . Heys, M. (2017). Prenatal and perinatal risk factors for disability in a rural Nepali birth cohort. *BMJ Glob Health*, 1-10. doi:10.1136/bmjgh-2017-000312
15. Huang, J., ZHU, T., QU, Y. ve MU, D. (2016). Prenatal, Perinatal and Neonatal Risk Factors for Intellectual Disability: A Systemic Review and Meta-Analysis. *PLOS ONE*, 11(4), 1-12. doi:10.1371/journal.pone.0153655
16. Jaeger, P. T. ve Bowman, C. A. (2005). *Understanding Disability: Inclusion, Access, Diversity and Civil Rights*. United States of America: Praeger.
17. Koparan, Ş. (2003). Özel İhtiyaçları olan Çocuklarda Spor. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17(1), 153-160.
18. Lieberman, L. J. ve Houston-Wilson, C. (2017). *Strategies for inclusion : Physical education for everyone* (Third edition b.). Champaign, IL: Human Kinetics.
19. MASON, H. (2001). Visual impairments. R. Gulliford, & G. Upton içinde, *Special Educational Needs* (s. 111-128). London and New York: Routledge.
20. McCormack, C. ve Collins , B. (2012). The affirmative model of disability: a means to include disability orientation in occupational therapy? *British Journal of Occupational Therapy*, 75(3), 156-158. doi:10.4276/030802212X13311219571909
21. Mclean, S. A. ve Williamson, L. (2007). *Impairment and Disability: Law and ethics at the beginning and end of life*. Routledge: Taylor & Francis.
22. MEB. (2010). *Neden, Nasıl Niçin Kaynaştırma: Yönetici, Öğretmen ve Aile Klavuzu*. Ankara: İ. Aygün Matbaası.
23. MEB. (2018). *Beden Eğitimi ve Oyun Dersi Öğretim Programı*. Ankara.
24. Özel Eğitim Hizmetlere ait Özel Eğitim Hizmetler Yönetmeliği. (2018, 7 Temmuz). Resmi Gazete. (Sayı: 30471). <https://www.resmigazete.gov.tr/eskiler/2018/07/20180707-8.htm> adresinden alındı
25. Miller, C. (2001). Speech and Language Difficulties. R. Gulliford, & G. Upton içinde, *Special Educational Needs*. New York: Routledge.
26. Murdoch, H. (2001). Multi-sensory impairments. R. Gulliford, & G. Upton içinde, *Special Educational Needs*. London and New York: Routledge.
27. Mutlu, H. (2015). Engelli çocuğa sahi p olan kadınların tükenmişlik duyguları ve evdeki çocukla ilgili iş bölümü arasındaki ilişkinin incelenmesi. İstanbul.
28. Ranjeeta. (2018). Teaching strategies for learners with special educational needs. *National Journal of Multidisciplinary Research and Development*, 3(1), 696-698.
29. Retief, M. ve Letšosa, R. (2018). Models of disability: A brief overview. *HTS Teologiese Studies/Theological Studies*, 74(1), 1-8. doi:10.4102/hts.v74i1.4738

30. Schäfer, A. A., Bitencourt, L. G., Cassetari, B. S., Uggioni, E., ve Meller, F. O. (2019). Pre and post-natal characteristics of children and adolescents with intellectual disability. *Revista Cefac*, 21(3). doi:10.1590/1982-0216/20192131919
31. Scotch, R. K. ve Schriener, K. (1997). Disability as Human Variation: Implications for Policy. *The Annals of the American Academy of Political and Social Science*, 549, 148-159.
32. Shanimon, S. ve Rateesh, N. K. (2014). Theoretizing the Models of Disability Philosophical Social and Medical Concepts- An Empirical Research based on existing Literature. *International Journal of Scientific and Research Publications*, 4(6), 1-7.
33. Sibanda, P. (2015). Reviewing the models of disability within the frameworks for the empowerment of people with disabilities in Zimbabwe. *Scientific Journal of Pure and Applied Sciences*, 217-228. doi:10.14196/sjpas.v4i11.2049
34. Siegel, A. L. (2007). *The Complete IEP Guide: How to Advocate for Your Special Ed Child*. Consolidated Printers: NOLO.
35. Simpson, N. E. (1982). Prenatal diagnosis of genetic diseases by amniocentesis. T. Persaud (Dü.) içinde, *Genetic Disorders, Syndromology and Prenatal Diagnosis-(Advances in the study of Birth Defects Vol 5)*. England: MTP Press Limited.
36. Tesyev. (2020). *Tesyev*. <http://tesyev.org/tr/engelli-kime-denir> adresinden alındı
37. The Americans with Disabilities Act. (2020). *What is the definition of disability under the ADA?* Ağustos 9, 2020 tarihinde <https://adata.org/faq/what-definition-disability-under-ada> adresinden alındı
38. Tilstone, C. (2001). Severe Learning Difficulties. R. Gulliford, & G. Upton içinde, *Speical Educational Needs*. New York: Routledge.
39. Tilstone, C., Layton, L., Anderson, A., Gerrish, R., Morgan, J. ve Williams, A. (2004). *Child Development and Teaching Pupils with Special Educational Needs*. New York, USA: Routledge.
40. Tweedy, S. ve Howe, D. (2011). Introduction to the Paralympic Movement. Y. Vanlandewijck, & W. R. Thompson (Dü) içinde, *Handbook of Sports Medicine and Sciences The Paralympic Athlete* (s. 3-30). Oxford: UK: Wiley-Blackwell.
41. Türk Milli Eğitiminin düzenlenmesine ait 1739 sayılı Milli Eğitim Temel Kanunu. (1973, 24 Haziran). Resmi Gazete. (Sayı: 14574).
42. <https://www.mevzuat.gov.tr/MevzuatMetin/1.5.1739.pdf> adresinden alındı
43. United Nation Department of Economic and Social Affairs. (2018). *Disability and Development Report*. New York: United Nations.
44. Üstün, T. B., Chatterji, S., Bickenbach, J., Kostanjsek, N. ve Schneider, M. (2003). The International Classification of Functioning, Disability and Health: A new tool for understanding disability and health. *Disabil Rehabilitation*, 25(11-12), 565-571. doi:10.1080/0963828031000137063
45. Vickerman, P., Hayes, S. ve Whetherly, A. (2003). Special educational needs and National Curriculum Physical Education. S. Hayes ve G. Stidder (Dü) içinde, *Equity and Inclusion in Physical Education and Sport: Contemporary Issues for Teachers, Trainees and Practitioners* (s. 47-63). London and New York: Routledge.
46. Wasserman, D., Bickenbach, J. ve Wachbroit, R. (2005). *Quality of Life and Human Difference: Genetic Testing, Health Care, and Disability*. New York: Cambridge University Press.
47. Weinman, J. ve Petrie, K. J. (2009). Health psychology. M. G. Gelder, N. C. Andreasen, J. J. Lopez-Ibor Jr. ve J. R. Geddes (Dü) içinde, *New Oxford Textbook of Psychiatry* (s. 1135-1143). New York: Oxford University Press.
48. WHO. (1980). *International Classification of Impairments, Disabilities, and Handicaps*. Geneva: WHO.
49. WHO. (2002). *Towards a Common Language for Functioning, Disability and Health: ICF*. Geneva: WHO.
50. <https://www.who.int/classifications/icf/icfbeginnersguide.pdf?ua=1> adresinden alındı
51. WHO. (2011). *World Report on Disability*. Geneva, Switzerland: WHO.
52. WHO.. (2013). *How to use the ICF: A practical manual for using the International Classification of Functioning, Disability and Health (ICF). Exposure draft for comment*. Geneva: WHO.
53. Yazıcıoğlu, T. (2018a). Kaynaştırma Uygulamalarının Tarihsel Süreci ve Türkiye'de Uygulanan Kaynaştırma Modelleri. *Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi SBE Dergisi*, 8(1), 92-110. doi:10.30783/nevsosbilen.420028
54. Yazıcıoğlu, T. (2018b). Tersine Kaynaştırma Modeli ve Uygulama Örnekleri. *Uluslararası Sosyal Bilimler Eğitimi Dergisi*, 4(1), 39-48.

14. BÖLÜM



TAKIM SPORLARI

Fatih EVLİ¹

HENTBOL

Hentbol oyunu ilk olarak 19. yüzyılın sonlarında Kuzey Avrupa' da ortaya çıkmıştır. İskandinav ülkeleri ve Almanya bu oyunun ortaya çıkmasında ve tüm dünyaya yayılmasında önemli rol üstlenmişlerdir. 1848' te Holger Nielsen okulunda bu oyunun oynanması için uygun ortamı hazırlamış ve müsaade etmiştir. Hentbolun asıl halini kurgulayan ve ortaya koyan isim ise 1915-1917 yılları arasında Alman Max Heiser olmuştur. Önceleri açık alanda oynanan hentbol Kuzey Avrupa' nın sert iklim şartları nedeni ile çeşitli zorluklarla karşılaşmıştır. Bu zorluklar neticesinde açık alanda oynanan hentbol oyunu salonlara taşınmaya başlamıştır.

Hentbol dünyadaki gelişimi ile birlikte Türkiye' de de varlık göstermeye başlamıştır. Hentbolun Türkiye' de ilk başlangıcı 1927- 1938 yıllarına rastlamaktadır. Bu tarihlerde hentbol açık alanda oynanmaktadır. Askeri okullarda, aslen beden eğitimi öğretmeni Hüsamettin Güreli, Zeki Gökışık ve Nafi Tağman tarafından hentbol faaliyetleri yürütülmüştür. Aynı dönemde Gazi Eğitim Enstitüsü Beden Eğitimi Bölümü tarafından da futbol oyun sahasında el topu ismi ile hentbolun gelişimine önemli katkılar sağlanmıştır. Açık alanda oynanan el topu oyununa ait kurallar dönemin

beden eğitimi ve spor faaliyetlerini yürüten Türkiye İdman Cemiyeti İttifakı tarafından 1934 yılında belirlenmiş ve ilk resmi açık alan hentbol müsabakası 1938 tarihinde oynanmıştır(Türkiye Hentbol Federasyonu, 2020).

Türkiye' de salon hentbolu 1970'li yılların ortalarında Milli Eğitim Bakanlığı tarafından eğitim alma amacı ile yurt dışına gönderilen beden eğitimi öğretmenleri ile hız kazanmıştır. Federal Almanya' da eğitimlerini alan öğretmenler Türkiye' ye döndükten sonra salon hentbolunun gelişimine önemli katkılar sağlamışlardır. Türkiye' de salon hentbolunun gelişiminde bir diğer önemli isim Gazi Eğitim Enstitüsü öğretim üyesi Yaşar Sevim olmuştur. Daha sonra Türkiye Hentbol Federasyonunun ilk başkanlığını da yürütecek olan Yaşar Sevim, 1975 yılında salon hentboluna ait kuralları derleyerek bir kitap haline getirmiş ve bu sayede bu branşın yaygınlaşmasına önemli katkılar sağlamıştır. 1976 yılına kadar çeşitli isimler ve farklı branşlarla birlikte federasyon faaliyetlerini yürüten hentbol branşı 1976 yılında kendi ismi ile federasyon faaliyetlerine başlamıştır. Hentbol Federasyonu ilk başkanı olarak da Yaşar Sevim göreve getirilmiştir. Federasyonun kurulmasını takiben geçen üç yıl sonunda 1978 yılında hentbol A milli erkek takımı oluşturulmuş ve teknik

¹ Dr.Öğr.Üyesi, Hitit Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

15. BÖLÜM



ATLETİZM

Esin GÜLLÜ¹

Atletizm, belli bir alan veya pistte gerçekleştirilen insanın en doğal temel hareketlerinden koşma, yürüme, atlama ve atma gibi motorik becerilerinden oluşan bir spor dalıdır (Jordan, 2020). Çok sayıda ve farklı özelliklere yönelik disiplin zenginliğine sahip olan atletizm, Modern Olimpiyatların da en popüler spor branşlarından biridir (Candan, 1993).

ATLETİZMİN TARİHÇESİ

Atletizm yarışmaları Antik Yunan Olimpiyatlarında olduğu gibi, MÖ 776'dan başlayarak 11 yüzyıl boyunca, dini bayramların gözdesi olan ancak sadece erkeklerin yarıştığı son derece popüler ve prestijli yarışmalardı. 12. yüzyıl da İngiltere'de kısa süreli bir canlanma yaşamış olsa da bu çok uzun sürmedi. Gerçek anlamda atletizmin gelişimi 19. yüzyılda İngiltere'de başlayıp modern bir yapıya kavuşmuştur. 1849'da Sandhurst Kraliyet Askeri Akademisi modern zamanların ilk atletizm organizasyonunu düzenlemiştir. Ancak 1860'lara kadar spor gelişmedi. 1896 yılında Atina'da düzenlenen Yaz Olimpiyatları düzenlenen ilk uluslararası olimpiyat oyunları olmuş ve günümüze kadar her 4 yılda bir düzenlenmeye devam etmiştir. 16 ülke temsilcisinin katkılarıyla 1913'te Uluslararası Amatör Atletizm Federasyonu

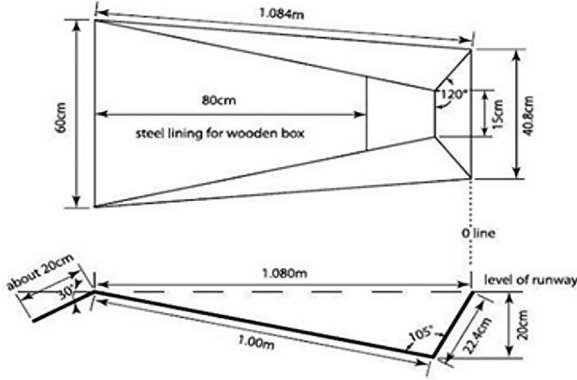
(IAAF) kurulmuştur. IAAF, spor için kuralları standartlaştırmak, yenilenen dünya rekorlarını onaylamak, atletizm yarışmalarının düzenlenmesinden yarışlarda kullanılacak malzemelere kadar birçok konuyla ilgili kararların verilmesiyle ilgili olarak görevlendirilmişti. Bugün de bu görevleri yerine getirmektedir (Jordan, 2020).

1920lerin başına kadar atletizm sadece erkeklerle yönelik bir branşken, Alice Milliat kadınların da olimpiyatlara dahil edilmesini savunmuş ancak Uluslararası Olimpiyat Komitesi (IOC) tarafından reddedilmiştir. 6 ülke temsilcisinin de katılımıyla 1921'de kadınlar için atletizm federasyonunun kurulmasını sağlamış, bu kuruluş daha sonra 1936 yılında IAAF ile birleştirilmiştir. İlk kez kadınlar 1928 Yaz Olimpiyatları'nda 5 atletizm branşı ile Yaz Olimpiyatları'na katılmışlardır. (Mary ve Bonin, 1977).

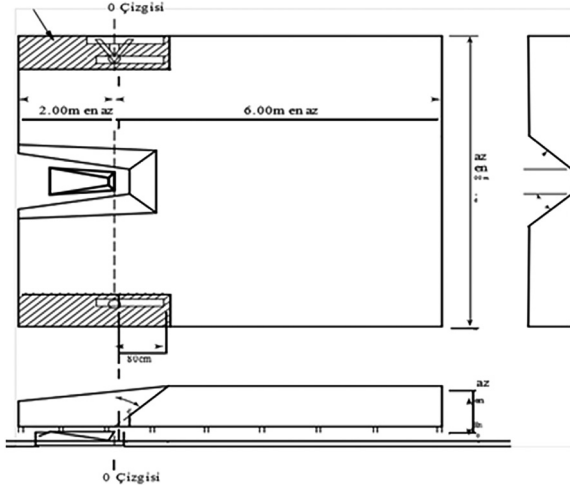
1990'lardan itibaren IAAF 200'den fazla üye ülke ile atletizmi daha profesyonel ve uluslararası hale getirmiştir. Atletizmde ilk para ödülü IAAF tarafından 1997 Dünya Şampiyonası'na konulmuş ve atletizm branşı profesyonel bir yarışma haline gelmiştir. IAAF 1998'de "IAAF Golden League" yarışmalarını Avrupada organize etmiş, daha yüksek düzeyde ekonomik teşvik sağlamıştır. (Rowbottom, 1997) 2010 yılından itibaren Av-

¹ Doç. Dr., Uşak Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, esingullu@usak.edu.tr

Minder ölçüleri, 6m uzunlukta, 6m genişlikte ve 0.8m yüksekliktedir. Ön parçalar en az 2m uzunluğunda olmalıdır. Minderin ön çıkmaları kazana yakın kenarlarda kazandan 10cm-15cm mesafede ve kazandan itibaren yaklaşık 45°lik açıldaki eğime sahip olmalıdır (Şekil 52).



Şekil 51: Sırıkla atlama kazanı



Şekil 52: Sırıkla atlama düşme minderleri

Yarışma Kuralları

1. Atlayıştan sonra çıta, sporcunun atlama sırasındaki hareketi nedeniyle düşerse atlayışı geçersiz sayılır.
2. Sporcu çıtaı geçmeden vücudunun herhangi bir bölümü veya sırtığı ile, mindere yada düşme alanındaki herhangi bir yere değerse atlayış geçersiz sayılır.
3. Sporcuların sırtığın üzerine ya da ellerine kavramayı kolaylaştırıcı madde sürmesine veya eldiven kullanmasına izin verilir.

4. Sporcu atlayışında sırtığı bıraktıktan sonra, dikmelerden ya da çıtadan uzağa doğru düşmediği takdirde, sporcu dahil hiç kimsenin sırtığa dokunmasına izin verilmez.
5. Atlayış esnasında sporcunun sırtığı kırılırsa; bu bir hata sayılmaz ve sporcuya yeni atlayış hakkı verilir.
6. Sporcuların her yüksekliği denemek için 3 hakkı vardır. Sporcu başarılı bir atlayış sonrasında bir üst yüksekliğe geçme hakkı kazanmış olur. Sporcu atlayışları esnasında herhangi bir yükseklikte "Pas" deme hakkına sahiptir.
7. Sporcular 1dk içerisinde atlayışına başlamalıdır. 2 veya 3 sporcu yarışıyor ise bu süre 2dk'ya çıkartılır. Tek sporcu yarışıyor ise sporcunun süresi 5dk olarak uygulanır.
8. Sporcuların kendi sırtıklarını kullanmalarına izin verilir. Sporcunun izni olmadan başka bir sporcunun sırtığı kullanmasına izin verilmez.

KAYNAKLAR

1. Açıkada, C. (1991), *Üç Adım Atlamanın Temelleri*, ABTD, Sayı 1, Ankara.
2. Ae M, Ito A, Suzuki M. (1992), The men's 100 meters: Scientific research project at the 3rd World Championship in Athletics, Tokyo 1991, *New Studies in Athletics*, 7, 47-52.
3. Ağırbaş, İ. (1995), *Çıkış*, ABTD, Sayı 19, Ankara.
4. Arnold, M. (1994), *Üç Adım Atlamanın Teknik Öğeleri*, ABTD, Sayı 14, Ankara.
5. Aygün, T. (1991), *Fosbury Flop Tekniğinin Biyomekanik Analizi*, ABTD, Sayı 2, Ankara.
6. Aygün, T. (1992), *Uzun Atlama*, ABTD, Sayı 6, Ankara.
7. Bartonietz, K., (2000). *Javelin throwing an approach to performance development*. In: Zatsiorsky, V., (2000). *Biomechanics in Sport*. Oxford: Blackwell Science, 401-434.
8. Brüggemann, G.P., Glad, B. (1990), Time analysis of sprint events: Scientific research project at the games of the XIV-th Olimpiad-Seoul 1988, *New Stud Athl*, 5, Supplement: 27-55.
9. Brüggemann, G.P., Koszewski, D., Müller, H. (1999), *Biomechanical research project: Athens 1997, final report*, Oxford: Meyer & Meyer Sport, 12-41.

10. Candan, N. (1993), Takım ve Bireysel Spor Bilgisi, Es-kişehir: Anadolu Üniversitesi Yayını, Yayın No.586.
11. Candan, N. ve Dündar, U. (1996), *Atletizm Teorisi*, Ankara: Sporsal Uygulama Dizisi.
12. Cheetham, M. E., Boobis, L. H., Brooks, S., Williams, C. (1986). Human muscle metabolism during sprint running, *Journal Applied Physiology*, 61, 54–60.
13. Çetin, A. (1997), *400m Engelli Koşunun Özellikleri ve Antrenman Çeşitleri*, ABTD, Sayı 26, Ankara.
14. Debaere, S., Jonkers, I., Delecluse, C. (2013). The contribution of stepcharacteristics to sprint running performance in high-level male and female athletes, *Journal of Strength and Conditioning Research*, 27(1), 116–124.
15. Delecluse, C. (1997), Influence of strength training on sprint running performance, *Sports Medicine*, 24, 147–156.
16. Delecluse, C., Diels, R., Goris, M. (1996), The F.A.S.T. project. A scientific follow-up of sprinting abilities, *New Studies in Athletics*, 11, 141–143.
17. Demir, M. (1995), *Bayrak Koşuları*, ABTD, Sayı 17, Ankara.
18. Demir, M. (1997), *Atletizm Koşular*, Ankara.
19. Gajer, B., Thepaut-Mathieu, C., Lehenaff, D. (1999), Evolution of stride and amplitude during course of the 100 m event in athletics, *New Stud. Athl.*, 14(1): 43-50.
20. Guthrie, M. (2008), *Başarılı Atletizm Antrenörlüğü*, Çeviri: Korkmazoğlu, C., İstanbul: Enka Spor, Eğitim ve Sosyal Yardım Vakfı Yayını.
21. Güngör, G. (1995), *Atletizm Temel Antrenörlük Bilgileri*, Ankara.
22. Henry, F.M. (1952), Force-time characteristics of the sprint start, *Research Quarterly*, 23:3, 301-318.
23. İşler, M. (1997), *Atletizm (Koşular, Atlamalar, Atmalar)*, Ankara: Tutubay Kitapları.
24. Jordan, T. *Track and Field*, 16 Ağustos 2020 tarihinde sitesi: <https://www.scholastic.com/teachers/articles/teaching-content/track-and-field/> adresinden alındı.
25. Mary H.L., Bonin, T.M. (1977), The Pioneering Role of Madame Alice Milliat and the FSFI in Establishing International Trade and Field Competition for Women, *Journal of Sport History. University of Illinois Press*, 4 (1): 72–83.
26. Mackenzie, B. (2001), Sprint Starts, 17. 08. 2020: <https://www.brianmac.co.uk/sprints/starts.htm> adresinden alındı.
27. Maćkała, K., Fostiak, M., Kowalski, K. (2015), Selected Determinants of Acceleration in the 100m Sprint, *Journal of Human Kinetics*, (45), 135-148.
28. Rowbottom, M. (1997), Athletics: Golden Four extended with more money and meetings, *The Independent*, Retrieved on 6 April 2010.
29. Sigersteth, P.O. ve Grinaker, V.F. (1962), Effect of foot spacing on velocity in sprints, *Research Quarterly*, 33:4, 599-606.
30. Stepanek, J. (1987). Comparison of the glide and the rotation technique in shot put, in Tsarouchas, L., Terauds, J., Gowitzke, B. and Holt, L., eds., *Biomechanics in Sport V: Proceedings of the 5 th International Symposium of Biomechanics in Sport*, Hellenic SportResearch Institute, Athens, 135-146.
31. The Guardian (2009), *Diamond League to launch next year*, Retrieved on 6 April 2010.
32. Tınazcı, C. (1997), *Uzun Atlamada Yerden Kopuşa Hazırlık ve Yerden Kopuş Sırasında Meydana Gelen Değişiklikler*, ABTD, Sayı 27, Ankara.
33. Tutorialspoint.com (2020), *Discus Throw*, 22.08.2020 tarihinde site: https://www.tutorialspoint.com/discus_throw/discus_throw_tutorial.pdf adresinden alındı.
34. Tutorialspoint.com1 (2020), *Hammer Throw*, 23.08.2020 tarihinde site: https://www.tutorialspoint.com/hammer_throw/hammer_throw_tutorial.pdf adresinden alındı.
35. Türkiye Atletizm Federasyonu (TAF), *2018-2019 Atletizm Teknik Kuralları El Kitabı*. Ankara.
36. Western Australia Little Athletics (2020), 19. 08. 2020: https://walittleathletics.com.au/wp-content/uploads/sites/9/2018/11/lavicRaceWalking_2012.pdf adresinden alındı.
37. Wikipedia.org (2020), *Atletizmde Olimpiyat madalyası kazananlar listesi #Maraton*, 17. 08. 2020: [https://tr.wikipedia.org/wiki/Atletizmde_Olimpiyat_madalyas%C4%B1_kazananlar_listesi_\(kad%C4%B1nlar\)#Maraton](https://tr.wikipedia.org/wiki/Atletizmde_Olimpiyat_madalyas%C4%B1_kazananlar_listesi_(kad%C4%B1nlar)#Maraton) adresinden alındı.
38. Wikipedia.org1 (2020), *Shot Put*, 22.08.2020: https://en.wikipedia.org/wiki/Shot_put adresinden alındı.
39. Yapıcı, A. K. (2019), *Atletizm*, Ankara: Sonçağ Akademi.

16. BÖLÜM



CİMNASTİK

Hakan AKDOĞAN¹

Kelime anlamıyla cimnastik; çeşitli egzersizlerle, motorik özellikleri (hız, güç, kuvvet, denge, esneklik, çeviklik) geliştirmeyi amaçlayan, sistematik ve ritmik hareketlerden oluşan, vücut sistemleriyle koordineli bir şekilde uygulanan, çeşitli aletler üzerinde veya çeşitli aletler taşıyarak uygulanan, estetik ve görseelliği ön plana çıkaran bir spor branşıdır.(Akdoğan 2008) Fakat cimnastiği bu şekilde tanımlamak çok geniş alanı kapsayacaktır.

Olimpik bir spor dalı olan cimnastik, 140'dan fazla ülke federasyonunun üyesi olduğu Uluslararası Cimnastik Federasyonuna (FIG) bağlı olarak organizasyonlarını yapar. Dünyada ve ülkemizde federasyonlar bünyesinde, birçok alt branşa ayrılmaktadır. Bu branşlar aşağıdaki gibidir.(FIG 2020)

- 1 - Artistik Cimnastik Erkek (olimpik)
- 2 - Artistik Cimnastik Kadın (olimpik)
- 3 - Ritmik Cimnastik, (olimpik)
- 4 - Trampolin Cimnastik, (olimpik)
- 5 - Aerobik Cimnastik,
- 6 - Akrobatik Cimnastik,
- 7 - Genel Cimnastik Hareket Eğitimi (Herkes için cimnastik)
- 8 - Parkur

Cimnastiği oluşturan bu alt branşlar, uygulama alanı, ekipmanları, değerlendirme kuralları ve hareket çeşitleriyle birbirinden farklı branşlardır.

TARİHTE CİMNASTİK

Cimnastik, eski uygarlıklara uzanan köklü geçmişe sahip bir spor dalıdır. Bu günkü anlamıyla cimnastik 1800'lerde yaygınlaşmaya başlamıştır. (Bağcı 2003)

Dünyada Önemli Tarihler (Bağcı 2020)

1881 - Avrupa Cimnastik Federasyonu (FEG) Kuruldu

1896 - İlk modern olimpiyatlara cimnastik branşı da dahil edildi.

1903 - Cimnastikte ilk kez uluslararası yarışma yapıldı.

1921 - FEG ismi değişti. Uluslararası Cimnastik federasyonu (FIG) oldu.

1931 - Erkeklerde ilk kez artistik cimnastik dünya şampiyonası yapıldı

1934 - Kadınlarda ilk kez artistik cimnastik dünya şampiyonası yapıldı

1963 - ilk kez modern cimnastik (ritmik cimnastik) yarışması yapıldı

1971 - Pan Amerikan cimnastik birliği (PAGU) kuruldu.

¹ Erciyes Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Öğretim Görevlisi, hakangym0808@gmail.com

pım hatalarını takip ederler. 2 ayrı E hakem grubu kesinti yapar. kesintiler toplanır ve maksimum 20.00 puandan çıkarılarak E-Notu hesaplanır.

0.3	0.2		0.3	
0.2	0.1	+	0.1	0.2
0.3	0.2		0.3	

H (Horizontal yer değiştirme) Notu: Bir Trampolin serisinde sporcu, hareketlerini trampolinin orta merkezinde yapması gerekir. Orta merkezden yapılan sapmalar H-Notunun düşmesine sebep olur. Merkezden sapmaları, trampoline bağlı elektronik sistemler ölçer ve başhakem takip eder. Elektronik sistem olmadığı durumlarda, H- Notu için görevlendirilmiş E hakemleri, trampolin üzerindeki çizgi ve işaretli bölgeleri takip ederek sapmaları hesaplar ve H-Notunu hesaplar. H-notu maksimum 10.00 puandır. Her sapma kesintisi bu puandan düşürülerek hesaplanır.

T (Uçuş süresi) Notu: Bir Trampolin serisinde sporcu, mümkün olduğunca yükseğe sıçrayarak seri yapmalıdır. Ayrıca tüm hareketlerini baştan sona aynı yükseklikte yapmalıdır. Serideki her hareketin uçuş süresini hesaplamak için, trampoline ve bilgisayara bağlı, havada kalış süresini ölçen elektronik sistemler vardır. Bu sistemleri başhakem takip eder ve T-Notunu belirler. Elektronik sistemin olmadığı durumlarda, serinin video kayıtları izlenerek uçuş süresi belirlenir.

D (Zorluk) Notu: Zorluk hakemleri seri de yapılan tüm hareketlerin zorluk değerlerini kaydeder ve toplamında D-Notunu hesaplar.

Sonuç Notu: E (mak. 20.00) + H (mak 10.00) + D + T – Ceza puanı

1. Akdoğan H. (2008) *Elit artistik cimnastikçilerde bazı fiziksel ve fizyolojik parametrelerin incelenmesi Yüksek lisans tezi, Kayseri: Erciyes Üniversitesi – Sağlık bilimleri enstitüsü*
2. FIG (2020) *About The FIG* 20.08.2020 tarihinde Federation International gymnastics sitesi: <https://www.gymnastics.sport/site/about.php> adresinden alındı.
3. Bağcı E. (2003) *Elit artistik cimnastikçiler ile ritmik cimnastikçilerin Fiziksel ve fizyolojik özelliklerinin karşılaştırılması Yüksek lisans tezi, Ankara: Gazi Üniversitesi – sağlık bilimleri enstitüsü*
4. Bağcı E. (2020), *Cimnastik*, M.GÜNAY içinde, *ÖABT Öğretmenlik Alan Bilgisi Beden Eğitimi Öğretmenliği Konu Anlatımlı Soru Bankası* (s. 791-806) Ankara: Gazi Kitabevi
5. Serin E. (2020) *Cimnastik*, İ.YILDIRIM içinde, *ÖABT Beden Eğitimi Öğretmenliği Konu Anlatımlı* (s. 637-644) Ankara: Yargı Yayınevi
6. İnce M. (2017) *Değerlendirme Kuralları Artistik Cimnastik Erkekler* 20.08.2020 tarihinde Türkiye Cimnastik Federasyonu sitesi: https://www.tcf.gov.tr/ckfinder/userfiles/files/ACE_DK_2017-2020_V1_TR.pdf adresinden alındı.
7. Mülazımoğlu Ballı Ö. (2016) *2017-2020 Kurallar Kitabı Kadınlar Artistik Cimnastik* 20.08.2020 tarihinde Türkiye Cimnastik Federasyonu sitesi: <https://www.tcf.gov.tr/ckfinder/userfiles/files/KAC-KurallarKitabi-22-10-2016.pdf> adresinden alındı.
8. Suveren S. (1992) *Paralel ve barfikte temel eğitim çalışmaları*, Ankara: T.C.Başbakanlık Gençlik Ve Spor Genel Müdürlüğü
9. Agopyan A. Serdil Örs B. Şen Çakır C. E. Devenci N. S. Gökdemir Şahingöz N. Çimen Polat S. Kaymaklıoğlu Doğdu S. (2017) *2017-2020 Code Of Points Kurallar Kitabı Ritmik Cimnastik* 20.08.2020 tarihinde Türkiye Cimnastik Federasyonu sitesi: https://www.tcf.gov.tr/ckfinder/userfiles/files/16SU-B2018TR_COP_Ceviri.pdf adresinden alındı.
10. Ünal H. Koca Kosova M. (2016) *2017-2020 Değerlendirme Kuralları Trampolin Cimnastik* 20.08.2020 tarihinde Türkiye Cimnastik Federasyonu sitesi: https://www.tcf.gov.tr/ckfinder/userfiles/files/TRA_2017-2020_COP_TR.pdf adresinden alındı.

17. BÖLÜM

RİTİM EĞİTİMİ VE DANS

Özlem DEMİRTAŞ¹

“Müziğin ritmini duyamayanlar dans edenlere deli gözüyle bakarlar”.

George Carlin

RİTİM NEDİR?

Ritim denildiğinde akla gelen ilk şey müziktir. Müziğin nefesidir ritim, olmazsa olmazdır. Ama her ne kadar müzik alanında biliniyor olsa da doğanın da bir ritmi vardır. Ritim evrenin düzeninden sorumludur. Gezegenlerin hareketlerinden hayvanların hareketlerine, kalbimizin atışından, soluk alıp verişimize kadar, yolda yürürken adımlarımızda, konuşurken sözcüklerimizde, fikirlerimizde, iş hayatında, spor ve sağlık alanında hep bir ritmin varlığı söz konusudur.

Etimolojiye bakıldığında; “müzik” terimi; nabız temelli ritmik, melodi, dans ve şiir anlamına gelen Yunanca “mousiké” kökenine dayanmaktadır (Merker, 2001, 318). Bir müzikal kompozisyonda veya icrada belli notaları seslendirmeye basitçe “melodi” veya “ezgi” denir. Yunan müziğinde de melodi için “melos” terimi kullanılmaktaydı. Diğer taraftan, bir melodinin anlamlılığının ölçütü, onun makamla uyumlu olması ile birlikte, seslerin zamansal art ardalığının uyumunu göstermektedir. Bu art ardalığın, uyması gereken öl-

çülere veya kalıplara da yine bugünkünden farklı olmamak üzere antik zamanda “rhythmo” yani “ritim” adı verilirdi. Bu, Türkçede, her ne kadar farklı kalıplar içerisinde gerçekleşiyorsa da, ritim veya usul olarak karşılanmaktadır. “ritimler/rhythmois”, müzikte ezgi boyunca tekrarlanan döngüsel bir kalıptır (İlim, 2018: 61).

Yine TDK’na göre “ritim/tartım” dilimize Fransızcadaki “rythme” kelimesinden geçen; bir dizede, bir notada uzunluk, vurgu veya ses özelliklerinin, durakların düzenli bir biçimde tekrarlanmasından doğan ses uygunluğu, tartım, dizem anlamlarına gelmektedir (TDK, 2020).

Döngüsel veya düzenli tekrarlanmanın genellikle Yunan rithmosu olarak, muhtemelen “rhythm” gelen “akmaya” kelimesinin dalgaların periyodik hareketinden ima edildiği düşünülse de, ritmin periyodik hareketle, ölçüm ve sayı ile olan ilişkisinin mantıklı bir temele dayandırılması, Erken İyon döneminden beşinci yüzyılın ortalarına kadar hüküm süren ve bu anlamı kökten değiştiren Platon’un kavramsal yenilikleriyle başarılı gibi görünmektedir (Hasty, 1997).

Emile Benveniste, Platon’un terimin anlaşılmasına olan katkısından “Problems in General Linguistics” (1971) adlı kitabında:

¹ Dr. Öğr. Üyesi, Hitit Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, ozlemdemirtas@hitit.edu.tr

ya çabaladığını göstermektedir. Bu çaba ki ülkeyi yabancı platformlarda temsil etmesi için zamanın ünlü sporcu ve halk bilimcilerinden Selim Sırrı Tarcan'dan milli özelliklerimizi gösteren bir koreografi yapmasını bile söylemiştir. (http4) İşte, Selim Sırrı Bey "Sarı Zeybek" ve "Tarcan Zeybeği" danslarını bu vesile ile ortaya koymuş, 1924'te Paris'te yapılan Olimpiyat Oyunları'nda da zeybek oynamış, daha sonra bu dansı geliştirmiştir.

İstanbul'da yapılan balkan festivali sonrası, Atatürk, gösteri bittiğinde yaptığı konuşmada şöyle demiştir:

"Hanımefendiler, Beyler! Selim Sırrı Bey dansını ihya ederken ona bir şekl-i medeni vermiştir. Bu sanatkâr üstadın eseri hepimiz tarafından seve seve kabul edilerek milli ve içtimai hayatımızda yer tutacak kadar tekemmül etmiş, bedii bir şekil almıştır. Artık Avrupalılara, bizim de mükemmel bir raksımız var, diyebiliriz ve bu oyunu salonlarımızda, müsamerelerimizde oynayabiliriz. Zeybek dansı bu yeni şekli ile her içtimai salonda kadınlarla beraber oynanabilir ve oynanmalıdır" (Tarcan, 1922'den aktaran Çapan, 2002).



Resim 18: Mustafa Kemal Atatürk ve Sarı Zeybek

Mustafa Kemal Atatürk'ün sanat anlayışı, şüphesiz hem milli hem de medeni bir vizyona sahiptir. Atatürk'ün, Türk Dil Kurumu ve Türk Tarih Kurumları ile beraber Halk evlerini kurması, bu vizyonun ne kadar geniş olduğunun bir göstergesidir. Kurulan Halkevlerinden, Türkiye'deki unutulmaya yüz tutmuş halk dansları figürlerini araştırıp derlemesini istemiştir. Türkiye Cumhuriyeti'nin bugün danstan müziğe, tiyatrodan opera ve baleye, resimden mimariye elde ettiği tüm bu başarılar, onun sanatı ve sanatçıyı sevmesi, koruması, sanatını icra ettiği alanlarda da onu teşvik edip onurlandırması sayesinde (Evcin, 2011).

KAYNAKLAR

1. Adshad-Lansdale J., Layson, J. (1994), Dance History, Second edition, Routledge, London.
2. Aktaş, G. (1999), Temel Dans Eğitimi, Ege Üniversitesi Basımevi, İzmir.
3. And, M. (2016), Oyun ve Bugü-Türk Kültüründe Oyun Kavramı, 4. Baskı, YKY, İstanbul.
4. Armiñán, P. (2015), UNESCO Eski Genel Direktör Yardımcısı Dünya Dans Günü Mesajı.
5. Benveniste, E. (1971), Problems in General Linguistics, Mary Elizabeth Meek Translated, University of Miami Press.
6. Brinson, B. (1991), Dance_as_Education_towards_a_national Dance Culture. The RoutledgeFalmer Library on Aesthetic Education.
7. Britannica, (2020), Jean-Georges Noverre, The Editors of Encyclopaedia Britannica, <https://www.britannica.com/art/choreography>.
8. Buckland, T. (2007), Dancing from Past to Present: Nation, Culture, Identities (Studies in Dance History), The University of Wisconsin Press. ABD.
9. Carter, A. (2004), Rethinking Dance History: A Reader, London: Routledge, eBook.
10. Clarke, M., Vaughan, D.(1977), Encyclopedia of Dance and Ballet, Rainbird Reference Books Limited, N. York.
11. Climenhaga, R. (2008), Pina Bausch (Routledge Performance Practitioners), First published, Routledge N. York. ISBN 0-203-09895-1 Master e-book ISBN.
12. Çapan, Ş. (2002), Selim Sırrı Tarcan'ın Zeybek Oyunu Derleme Çalışmaları, Muğla Üniversitesi SBE Dergisi Bahar, Sayı 8.
13. Dehmen, B. (2010), Yirminci Yüzyılın Son Çeyreğinde Dans Tiyatro Buluşması: Pina Bausch, Lloyd Newson, Wim Vandekeybus, Doktora tezi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tiyatro Eleştirmenliği ve Dramaturji Anabilim Dalı.

14. Deutsch, D. (2013), *Psychology of Music*, Academic Press, Third Edition, 2013, ISBN-13: 978-0123814609.
15. Dündar, M. (2003), Anaokulu ve İlköğretimin Birinci Sınıfında Ritim Eğitimi, *G.Ü. Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi* Cilt 23, Sayı 2, 171-180.
16. Evcin, E. (2011), Atatürk'ün Güzel Sanatlara ve Sanatçılara Bakışı, Ankara Üniversitesi Türk İnkılap Tarihi Enstitüsü Atatürk Yolu Dergisi S 47, Bahar 2011, s. 521-555.
17. Forney, C., Dell'Antonio, A., Machlis, J. (2013), Second edition *The Enjoyment of Music*, W.W. Norton & Company, New York, London.
18. Gore, G. (1994), *Traditional dance in West Africa*, Janet Adshead-Lansdale and June Layson, Dance History, Second edition, Routledge, London.
19. Grau, A., Jordan, S. (2000), *Europe Dancing: Perspectives on Theatre, Dance, and Cultural Identity* 1st Edition, Routledge, London.
20. Hambly, W., (1926), *Tribal Dancing and Social Development*. By W. D.
21. Hasty, C. (1997), *Meter As Rhythm*, Published by Oxford University Press, Inc..(10-12).
22. H'Doubler, M., (1998), *Dance: A Creative Art Experience*, Mary Alice Brennan (Author, Contributor).
23. Hoff, A. (2008), *Dance Made Easy*. American Fitness. Vol. 26 Issue 4, p12-14. 3p.
24. İlim, F. (2018), Aristoteles'te Müzikal Terimlerin Anlamı ve Kullanımı *Kaygı* 30/2018: 55-66. DOI: 10.20981/kaygi.410683.
25. Kealiinohomoku, J. (2001), An Anthropologist Looks at Ballet as a Form of Ethnic Dance, Ann Dils; Ann Cooper Albright içinde *Moving history/dancing cultures:A dance history reader*. ISBN:9780819574251 0819574252 9780819564139 0819564133.
26. Koutedakis, Y., Jamurtas, A. (2004), The Dancer as a Performing Athlete Physiological Considerations, *Sports Med*, 34 (10): 651-661.
27. Kunej D., Turk, I. (2001), *New Perspectives on the Beginnings of Music: Archeological and Musicological Analysis of a Middle Paleolithic Bone "Flute"*, Nils L. Wallin, Björn Merker and Steven Brown içinde, *The Origins of Music*, (318). Bradford Books. ISBN 0-262-23206-5.
28. Laird W. *The Laird Technique of Latin Dancing*. Sixth Edition 2003. Revised. 2006.
29. Layson, J. (1994), *Historical Perspectives in The Study of Dance*, Janet Adshead-Lansdale and June Layson, Dance History, Second edition, Routledge, London.
30. Lerdahl, F., Jackendoff, R. (1996), *A Generative Theory of Tonal Music*, MIT Press.
31. Moore, A. (2012), *Ballroom Dancing By: Moore, Alex*. [Place of publication not identified] : Routledge.
32. Merker, B. (2001), *Synchronous Chorus and Human Origins*, Nils L. Wallin, Björn Merker and Steven Brown içinde, *The Origins of Music*, (318). Bradford Books. ISBN 0-262-23206-5.
33. Nalçakan, M. (2011), *Dansçı Sağlığı-Dans Hekimliği*. EÜ Devlet Türk Musikisi Konservatuvarı Dergisi, (1) 75-81.
34. Öke, M.K. (2011), *İlahlarla Dans: Ritim, Raks ve Afrika Ruhü*. Ed.: 1 bs. İstanbul: Hiperlink. Başlık Yayın Grubu.
35. Phillips-Silver, J., Trainor, L. (2005), *Feeling the Beat: Movement Influences Infant Rhythm Perception*. 3 June 2005 Vol 308 Science www.sciencemag.org, Downloaded from www.sciencemag.org on August 7, 2007.
36. Picart, C-Joan. (2006), *From Ballroom to DanceSport: Aesthetics, Athletics, and Body Culture*, SUNY series in Communication Studies, State University of New York Press.
37. Pramling Samuelsson, I. Asplund Carlsson, M., Olsson, B., Pramlinga N., Wallerstedt, C. (2009), *The Art of Teaching Children The Arts: Music, Dance and Poetry With Children Aged 2-8 Years Old*, *International Journal of Early Years Education* Vol. 17, No. 2, 119-135 ISSN 0966-9760.
38. Royce, A. (2003), *The Anthropology of Dance*, Translated Metin ÖZARSLAN, London.
39. Sarıkaya, R. (2019), *Ritim Öğretiminde Eğitsel Oyun Kullanımının Müzik Eğitimine Etkileri Üzerine Bir Araştırma*, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara, Doktora Tezi.
40. Sezinç, M. (2018), *3-6 Yaş Çocuklarda Müzik Ve Dans Eğitiminin Psikolojik Etkileri*, İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, Yüksek Lisans Tezi.
41. Sparshott, F. (2018). *Off the Ground: First Steps to a Philosophical Consideration of the Dance*, Princeton University Press.
42. TDK, (2020), "Ritim" kelimesinin anlamı, 3.08. 2020.
43. TDK, (2020), "Dans" kelimesinin anlamı, 3.08. 2020.
44. TDSEF, (2020), *Türkiye Dans Sporları Federasyonu*.
45. Wallin, N., Merker B., Brown S. (2001), *The Origins of Music*, Bradford Books. ISBN 0-262-23206-5.
46. WDSF, (2020), *Dünya Dans Sporları Federasyonu*
47. Yvonne, D. (1995), *Rumba: Dance and Social Change in Contemporary Cuba Blacks in the Diaspora*, Indiana University Press.
48. https://en.wikipedia.org/wiki/International_Dance_Day.
49. <https://www.haberturk.com/kultur-sanat/haber/1007>
50. <https://delta.dance/about/dances/>
51. <http://www.tufak.org.tr/ataturkhalkbilimi.html>.

18. BÖLÜM

HALK OYUNLARI

Meltem EVLİ¹

Türk halk biliminin en önemli unsurlarından bir tanesi halk oyunlarıdır. Halk oyunları, yaşadığımız coğrafyada yüzyıllardır canlılığını ve özünü kaybetmeden günümüze kadar gelebilmeyi başarmıştır. Her alanda eşsiz zenginliğe sahip olan kültürümüzün bu denli renkli olmasında halk oyunları büyük paya sahiptir. Kültür kavramının ne ölçüde önemli olduğunu Ziya Gökalp Türkçülüğün Esasları adlı eserinde, medeniyetin uluslararası bir kavram olduğu milletler arasında alınıp verilebileceği ancak manevi kültürün milleti millet yapan, onun öz şahsiyetini belirleyen bir unsur olduğu şeklinde tanımlamıştır. Toplumlar için çok önemli olan bu manevi kültürün yıpratılması, kendine has olan değerleri kaybederek başka değerlerle şahsiyetsiz hale getirilmesi 20. yüzyıldan itibaren kültür emperyalizminin konusu olmuştur (Kurtkan, 1974). Kültür yozlaşmasının ve popüler kültürün toplumlara dayatılmaya çalışıldığı günümüzde de bu yozlaşmanın etkisinin azaltılması ve önüne geçilmesinde, öz kültürümüzün yeni nesillere aktarılmasında halk oyunlarının ve onu inceleyen bilim dalı olarak halk biliminin payı büyüktür. İçerisinde barındırdığı birlik ve beraberlik ruhu, hayatın her alanında var olan olayları yansıtabilmesi sayesinde farklı bölgelerin ve toplulukların kültürlerinin günümüze kadar gelmesinde etkili olmuştur.

FOLKLOR/HALK BİLİMİ

Folklore, kelime kökeni olarak Fransızca'dır ve halk bilimi anlamını taşımaktadır (Türk Dil Kurumu, 2020). Folklor, bir kavmin, topluluğun geleneğinde yer almış olan pratik bilgiler, atasözleri, türküler, efsaneler, masallar, danslar ve inançlar bütününe verilen isim olarak ifade edilebilir. Kökeni Fransızca olan bu kelime birçok dile yerleşmiş ve milletlerarası bir terim olarak kullanımda yerini almıştır. Toplumlara ait folklorun zenginliği o toplumun kültürünün zenginliği ile doğru orantılıdır (Erkal, 1986). Toplumun hayat akışı içerisinde birçok konuyu inceleyen folklor yanlış bir biçimde halk oyunları anlamında da kullanılmaktadır. Ancak folklor, içerisinde halk oyunlarının da bulunduğu çok çeşitli kavramları incelemektedir. İnsanların yaşamlarında binlerce yıl biriktirdiği ve toplum içerisinde halen varlığını devam ettiren kavramları incelemek folklorun amacı olarak ifade edilebilir (Kaya, 2016).

Halk biliminin inceleme ve çalışma yaptığı alanları;

Genel Konular

- Alan ile ilgili kaynaklar,
- Farklı disiplinlerle olan ilişkisi,
- Alana ilişkin araştırma teknikleri,

¹ Öğr.Gör., Hitit Üniversitesi, Osmancık Ömer Derindere MYO, meltemevli@hitit.edu.tr

YARIŞMA DEĞERLENDİRME BELGE ÖRNEKLERİ

TÜRKİYE ÜNİVERSİTE SPORLARI FEDERASYONU	
ARTİSTİK DAL YARIŞMASI	
ARTİSTİK DEĞERLENDİRME BELGESİ	
Takımın Adı	
ARTİSTİK DEĞERLENDİRME	
Ölçütler ve Puanlama Aralıkları	Açıklama
Karakteristik Yapı	0-10
Hareket Bütünlüğü ve Anlatım	0-07
Kişisel ve Toplu İcra Uyumunu	0-07
Oyun ve Müzik	0-06
Total Artistik Puanı 0-30	
ARTİSTİK DEĞERLENDİRME HAKEMİNİN (%60)	
Adı ve Soyadı	Toplam Puanı
İmzası	Rakam (Yazıyla)

TÜRKİYE ÜNİVERSİTE SPORLARI FEDERASYONU	
ARTİSTİK DAL YARIŞMASI	
TEKNİK DEĞERLENDİRME BELGESİ	
Takımın Adı	
TEKNİK DEĞERLENDİRME	
Ölçütler ve Puanlama Aralıkları	Açıklama
Sahne Kullanımı	0-10
Performan Düzeyi	0-10
Müzik	0-05
Giyim ve Kuşam	0-05
Total Teknik Puanı 0-30	
TEKNİK DEĞERLENDİRME HAKEMİNİN (%40)	
Adı ve Soyadı	Toplam Puanı
İmzası	Rakam (Yazıyla)

(Tüsf, 2020).

KAYNAKLAR

- Aksu, C., Şen, Y. 2010. Halk müziğimizde Trabzon, horon ve kemençe. *Sanat Dergisi*, (1).
- And, M. 2003. Oyun ve bütünü. Genişletilmiş 1. Baskı. Yapı Kredi Yayınları. İstanbul.
- Bodrum, 2020. Erişim adresi: https://bodrumdans.com/2016/12/23/eye_denilince_akla_zeybek_dansi_gelir/
- Boğaziçi, 2020. Erişim adresi: <https://haberler.boun.edu.tr/tr/haber/bogazicililer-zeybek-kulturu-yasatiyorlar>
- Demirsipahi, C. 1975. Türk Halk Oyunları. Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları. Ankara.
- Doğan, A.S. 2011. Erzurum'un ilçelerinde oynanan Halay oyunlarında bilinmeyen garabet (garampet). *Ekev Akademi Dergisi*. 15(49), s. 129-139.
- Dokuz Eylül, 2020. Erişim adresi: <http://web.deu.edu.tr/atiksu/ana50/trad08.jpg>
- Durbilmez, B. (2013). Halk bilimi araştırmalarının 100. Yılında: "halk bilimi" ile "edebiyat" ın ortak alanları ve "halk edebiyatı" üzerine bir değerlendirme. *Milli Folklor*, 25(99).
- Ekmekçioğlu İ., Bekar, C., Kaplan, M. 2001. Esin Yayınevi. İstanbul.
- Erden, Z.B., Şenol, A., Tezsever, S., Kartal, G. 1999. Türk Halk Oyunları Giysileri. Milli Eğitim Basımevi. Ankara.
- Erkal, M.E., 1986. Sosyolojik açıdan spor. Milli Eğitim Basımevi. Ankara.
- Eroğlu, T. (1999). Halk Oyunları El Kitabı. Mars Basımevi. İstanbul.
- Eroğlu, T. 2017. Türkiye'deki halk oyunlarının temel özellikler, tür ve dağılım bakımından incelenmesi. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, Yıl: 5, Sayı: 42, s. 67-78.
- Erzurum, 2020. Erişim adresi: <https://erzurum.ktb.gov.tr/TR-178899/erzurum-barlari.html>
- Gerek, Z. 2008. Halk oyunları ve spor eğitimi alan üniversite öğrencilerinin fiziksel uygunlarının eurofit ile karşılaştırılması. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 10(3).
- Hoyat, 2020. Erişim adresi: http://www.hoyathalkoyunlari.com/?page_id=406
- İşcan, F. 1988. Türklerde spor. Milli Eğitim Basımevi. Ankara.
- Kaya, M. 2016. Fiziksel zihinsel boyutlarıyla halk oyunları. Ürün Yayınlar. Ankara.
- Kırklareli, 2020. Erişim adresi: <https://folklorkuru.org.tr/yorelerimiz/kirklareli/>
- Koca, E. 2009. Açıklamalı zeybek bibliyografyası. Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi. Afyonkarahisar.
- Konya, 2020. Erişim adresi: <http://www.konyaninsesi.com.tr/halk-oyunlarinda-kiyasiya-rekabet-768246h.htm>

22. Köse, F. 2006. Türk halk oyunları türlerinden kaşık oyunlarının yapısal özellikleri. Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi. İzmir.
23. Kurtkan, A. 1974. Genel sosyoloji. Fakülteler matbaası. İstanbul.
24. Salman, F. 2011. Çorum ve civarında geleneksel giysilerin özellikleri. *Sanat Dergisi*, (12), 25-38.
25. Thof, 2020. Erişim adresi: https://thof.gov.tr/yarisma-belgeleri_2
26. Trabzon, 2020. Erişim adresi: <https://trabzon.ktb.gov.tr/TR-57735/horon-ve-calgilarimiz.html>
27. Trt Haber, 2020. Erişim adresi: <https://www.trthaber.com/haber/kultur-sanat/halk-oyunlari-secmeli-ders-olsun-onerisi-259735.html>
28. Tufak, 2020. Erişim adresi: <http://www.tufak.org.tr/bolgeleregorehalkoyunlarimiz.html>
29. Türk Dil Kurumu, 2020. Erişim adresi: <https://sozluk.gov.tr/?kelime=>
30. Tüsf, 2020. Erişim adresi: <http://www.tusf.org/Data/Sites/1/2019-faaliyetler/halkoyunlar%C4%B1/%C3%BCniversiteler-halk-danslar%C4%B1-ve-halk-m%C3%BCzi%C4%9Fi-yar%C4%B1%C5%9Fma-esaslar%C4%B1-16.01.2019.pdf>

19. BÖLÜM

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETİM PROGRAMLARI

Zafer DOĞRU¹

GİRİŞ

Günümüzde ve ülkemizde bir mesleği yapabilmek üzere kamu sektöründe çalışmaya başlayabilmenin anahtarı KPSS sınavına girmektir, bu sınavdan mümkün olduğunda fazla doğru soru cevaplayabilmektir. Bu sınav içerisinde yer alan özel alan ile ilgili sorulardan bir kısmı da öğretim programlarından gelmektedir. Genel program geliştirme ve öğretim programları dışında yalnızca beden eğitimi ve spor dersi öğretim programı da öğretmen adaylarının hakim olmaları gereken meslek bilgisine yönelik önemli alanlardan birisidir. Günümüz koşullarında örgün eğitimin basamaklandırılması 4+4+4 şeklinde ilk dört yılı kapsayan ilkököl ve öncesini kapsayan anaokulu basamaklarında ne yazık ki alan ile ilgili dersler olmasına karşın beden eğitimi ve spor öğretmeni ataması yapılmamaktadır. Ortaokul ve Ortaöğretim (lise)'de beden eğitimi ve spor dersi yer almaktadır. Bu eğitim basamağı için hazırlanmış olan ortaokul (5,6,7 ve 8. Sınıf) beden eğitimi ve spor dersi öğretim programı (Milli Eğitim Bakanlığı [MEB], 2020) ile ortaöğretim (9,10,11 ve 12. Sınıf) beden eğitimi ve spor dersi öğretim programı bulunmaktadır (MEB, 2020).

Eğitim açık bir sistemdir. "Sistem, ortak bir amaç doğrultusunda etkileşimde bulunmakta

olan bileşenler ya da öğeler takımı olarak tanımlanır (Açıkgöz, 2003)". Sönmez (2004, 2017) sistemi, en az bir hedefi gerçekleştirmek üzere uygun ve değişik öğelerden oluşan dirik bir örüntü olarak tanımlar. Eğitim en genel tanımıyla kültürleme sürecidir (Sönmez, 2017). Eğitim, bireyin davranışlarında kendi yaşantısı yoluyla kasıtlı ve istendik davranış değişikliği oluşturma sürecidir (Ertürk, 1975). Eğitim, bireyin bireyde kasıtlı ve istendik davranış değişikliği oluşturarak kültürel değerlerin bireye kazandırılması süreci olarak tanımlanabilir. Burada dikkat edilmesi gereken önemli nokta öğrenilen ve öğretilen şeylerin toplumsal açıdan faydalı ve kabul edilebilir nitelikte olmasıdır.

Eğitim ve öğretim sistemleri öğrencilere öğrenirken eğlenme duygusunu yerleştirerek ve bu süreci karşılına çıkabilecek değişikliklerle karşılaştıklarında da sürdürmelerini sağlayacak özellikleri kazanmalarını sağlayabilmelidir. Aslında öğrenmek eğlenceli bir iştir, bireyler yeni şeyler öğrendikçe mutlu olurlar, okulöncesi ve ilkököl çocuklarında bu duygu durumunu görmek hemen her zaman mümkündür.

Genel olarak sistem Şekil 1'deki döngüyü takip eder. Süreç içerisine giren bireyin eğlenerek mutlu olarak öğrenme durumunu yaşaması beklenen

¹ Dr. Öğr. Üyesi, Hitit Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, zaferdogru@gmail.com

Eğitimde çeşitlilik; “birey, eğitim düzeyi, ders içeriği, sosyal ortam, okul imkânları vb. iç ve dış dinamiklerden ciddi şekilde etkilendiği için, ölçme ve değerlendirme uygulamalarının etkinliğini sağlamada öncelik öğretim programlarından değil öğretmen ve eğitim uygulayıcılarından beklenir”. Bu durumda çeşitlilik, özgünlük ve yaratıcılık beden eğitimi ve spor öğretmenlerinden beklenmektedir.

Beden eğitimi ve spor öğretim programlarında ölçme ve değerlendirme ilkeleri aşağıdaki gibi özetlenebilir:

- Beden eğitimi ve spor dersi öğretim programlarında yer alan kazanım ve açıklamaların sınırları esas alınmalıdır.
- Beden eğitimi ve spor dersi öğretim programı, ölçme sürecinde kullanılacak ölçme araç ve yöntemleri açısından beden eğitimi ve spor öğretmenlerine değişmez ve kesin sınırlar çizmediği gibi yol göstericidir. Beden eğitimi ve spor öğretmeni tercih ettiği ölçme ve değerlendirme araç ve yöntemi ile ilgili olarak gereken akademik ve teknik standartlara uyması gerekmektedir.
- Beden eğitimi ve spor dersinde ölçme ve değerlendirme uygulamaları beden eğitimi ve spor eğitimin önemli bir bileşenidir ve eğitim süreci boyunca yapılması gerekir. Ölçme sonuçlarının öğrenci değerlendirilmesinde tek başına referans alınması şeklinde değil izlenen süreçlerle birlikte bütünlük içinde ele alınması yoluyla sağlıklı bir sonuca ulaşılması sağlanabilir.
- Bireysel farklılıklar ölçme değerlendirmeyi güçleştiren önemli bir değişkendir, bu özelliğinden dolayı bütün öğrencileri içine alan, bütün öğrenciler için genel olan tek tip bir ölçme değerlendirme yönteminden söz etmek uygun değildir. Öğrencinin akademik gelişimi tek bir yöntemle veya teknikle ölçülüp değerlendirilmeyeceğini beden eğitimi ve spor öğretmeni göz önünde bulundurmalıdır.
- Gelişim alanlarının hesaba katıldığı bir ölçme değerlendirme yaklaşımının benimsenme-

si oldukça önemlidir. Beden eğitimi ve spor dersi yalnızca “bilme (bilişsel)” için değil, “hissetme (duyuşsal)” ve “yapma (devinişsel)” gelişim alanlarını da içerdiğinden yalnızca bilişsel kazanımların ölçülmesi yeterli değerlendirmelerin yapıldığını göstermez ve bu kabul edilemez.

- Dönem içerisinde öğrencilerin performanslarının değerlendirilmesi oldukça önemlidir, çok odaklı ölçme değerlendirme yaklaşımının benimsenmesi ve uygulanması gerekir. Öğrencilerin ölçme değerlendirmeye konu olan performansları, ilgileri, tutumları, değer yargıları ve başarı düzeyleri zamanla değişebilir, bu nedenle söz konusu özellikleri tek bir zamanda ölçmek yerine süreç içindeki değişimleri dikkate alan ölçümler kullanmak esas olmalıdır. Ölçme değerlendirme uygulamalarının beden eğitimi ve spor öğretmeni ile öğrencilerin aktif katılımıyla gerçekleştirilmesi de oldukça önemlidir.

KAYNAKLAR

1. Abels, K. W & Bridges, J. M. (2010). Teaching Movement Education: foundations for active lifestyles. Sheridan Books: Human Kinetics.
2. Açıkgöz, K. Ü. (2003). Etkili Öğrenme ve Öğretme. İzmir: Eğitim Dünyası.
3. Atan, T, Eliöz, M. ve Polatcan, İ. (2014). Expectations of Parents Participation of Their Children in Physical Education Lessons Living in Different Regions in Turkey. Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 16 (1), 57-74. DOI: 10.17556/jef.40525
4. Bayram, A. (2015). Eğitim Bilimine Giriş. Ed: Sönmez, V. Ankara: Anı Yayıncılık.
5. Demirel, Ö. ve Kaya, Z. (2002) Ed. Öğretmenlik Mesleğine Giriş. 2. Basım, Ankara: Pegem A Yayıncılık
6. Demirhan, G. (2003). Kültür, Eğitim, Felsefe ve Spor Eğitimi İlişkisi. Spor Bilimleri Dergisi, 14 (2), 92-103. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/sbd/issue/16413/171506>.
7. Erdemli, A. (1999). Kültür Birliği Olarak Avrupa ve Spor. Spor Bilimleri Dergisi, 10 (2), 3-15. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/sbd/issue/16426/171557>.

8. Ertürk, S. (1975). Eğitime Program Geliştirme. Ankara: Yelkentepe Yayınlar
9. Kayapınar, F. Ç. ve Savaş, B. (2012). İlk + Orta okullarda beden eğitimi dersinde ölçme ve değerlendirme. Ankara: Anı yayıncılık.
10. McAndrew, M. (2009). Ensuring the proper competency in the host language: Contrasting formula and the place of heritage languages. *Teachers College Record*, 111(6), 1528-1554.
11. MYK (2015). Türkiye Yeterlilikler Çerçevesi. https://www.myk.gov.tr/images/articles/editor/130116/TYC_tebliğ_2.pdf
12. Özkoparan, O. ve İnan, M. (2018). Beden Eğitimi ve Spor Derslerinde Alternatif Ölçme-Değerlendirme Yöntemlerinin Kullanılmasına İlişkin Öğretmen Görüşlerinin İncelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Araştırmaları Dergisi*, 10 (1), 23-38. DOI: 10.30655/besad.2018.0.
13. Özyürek, A., Tezel Şahin, F. ve Gündüz, Z. (2018). Nesilden Nesile Kültürel Aktarımda Oyun ve Oyuncakların Rolü. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 27 (1), 1-12. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/cusosbil/issue/36563/414513>
14. Silik, C. ve Güçer, E. (2016). Uluslararası Spor Organizasyonlarının Sosyo-Kültürel Etkileri: 2013 Mersin XVII. Akdeniz Oyunlarına Yönelik Bir Uygulama. *Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 17 (36), 97-115. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/sobbiad/issue/36435/412710>
15. Sönmez, V. (2004). Program Geliştirmede Öğretmen El Kitabı. 11. Baskı, Ankara: Anı Yayıncılık.
16. Sönmez, V. (2017). Öğretim İlke ve Yöntemleri. 9. Baskı, Ankara: Anı Yayıncılık.
17. Taşgın, Ö. (2010). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin İlgilendikleri Spor Dalı ve Kültürel Farklılıklara Dayalı Atılganlıklarının İncelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 6 (4), 0-0. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/ataunibesyo/issue/28869/308810>.