



# I. ULUSLARARASI EGZERSİZ VE SPOR BİLİMLERİ KONGRESİ

## 1st INTERNATIONAL CONGRESS ON EXERCISE AND SPORTS SCIENCES

**Editörler:**

**Prof.Dr. Soner ÇANKAYA**

**Doç.Dr. Burkay CEVAHİRCİOĞLU**

**Doç.Dr. Seda SABAH**

**Arş.Gör. Muhammet KUSAN**



21-22 Eylül 2023 - Samsun / TÜRKİYE



# I. ULUSLARARASI EGZERSİZ VE SPOR BİLİMLERİ KONGRESİ

## EGZERSİZ VE SPOR BİLİMLERİ KONGRESİ KİTABI

### I. INTERNATIONAL CONGRESS ON EXERCISE AND SPORTS SCIENCES

#### EXERCISE AND SPORTS SCIENCES CONGRESS BOOK

#### **Editörler:**

Prof.Dr. Soner ÇANKAYA  
Doç.Dr. Burkay CEVAHİRCİOĞLU  
Doç.Dr. Seda SABAH  
Arş.Gör. Muhammet KUSAN

#### ***Editörlerin Notu***

*Yazar ve/veya yazarlar bildiri kitabında yer alan görüşlerin, bulguların, sonuçların, tabloların, şekillerin, kullanılan kaynakların ve her türlü içeriğin, ulusal ve uluslararası telif haklarına konu olabilecek her türlü sorumluluğun kendisine ait olduğunu kabul eder.*

**21-22 EYLÜL/SAMSUN, TÜRKİYE**

# I. Uluslararası Egzersiz ve Spor Bilimleri Kongresi

Yaşar DOĞU - Prof. Dr. Mehmet Yalçın TAŞMEKTEPLİĞİL anısına



## Yayımcı – Baskı

**Editörler :** Prof.Dr. Soner ÇANKAYA  
Doç.Dr. Burkay CEVAHİRCİOĞLU  
Doç.Dr. Seda SABAH  
Arş.Gör. Muhammet KUSAN

**Kapak :** Sezer AYDIN

**Ünvan :** Ordu Üniversitesi Yayınevi

**Adres :** ODÜ Cumhuriyet Yerleşkesi

Uzaktan Eğitim Uygulama ve Araştırma Merkezi

MSSF Ek Bina 1. Kat

Altınordu, ORDU

**Telefon :** +90 452 226 52 71

**E-posta :** yayinevi@odu.edu.tr

**Web :** <http://yayinevi.odu.edu.tr>

**Yayın No :** 0018

**Sertifika No :** 44421

**ISBN :** 978-605-69671-8-4

**Baskı Tarihi :** Ekim 2023 – 1. Baskı

Bu kitabın yayın hakkı, yazarı ile Ordu Üniversitesi arasında yapılan sözleşme gereği Ordu Üniversitesi Yayınevi'ne aittir. Kitabın hukuki sorumluluğu yazarına aittir, kitapta yer alan fikir ve önermeler yayınevine yasal bir sorumluluk doğurmaz. Kaynak gösterilmeden kitaptan alıntı yapılamaz. Yayınevinin yazılı izni olmadan radyo ve televizyona uyarlanamaz. Oyun, CD/DVD veya manyetik bant haline getirilemez, fotokopi yada herhangi bir yöntem ile çoğaltılamaz.

# I. Uluslararası Egzersiz ve Spor Bilimleri Kongresi

Yaşar DOĞU - Prof. Dr. Mehmet Yalçın TAŞMEKTEPLİĞİL anısına



## ÖNSÖZ

Kongreler bilim insanlarının yeni gelişmeleri takip ettiği, bilgi ve deneyimlerini paylaşılabilirdiği en etkin ve sosyal çevrelerdir. Bu tür bilgi şölenlerinin araştırmacıları orijinal bilimsel çalışmalara teşvik etmek ve güncel araştırmaları tartışmaya açmak gibi önemli fonksiyonları görev edindikleri bilinmektedir. Son yıllarda spor bilimleri alanında gittikçe gelişen ve yerleşen spor bilimleri kongrelerine 1. Uluslararası Egzersiz ve Spor Bilimleri Kongresi (USBK-2023) ile katkı sağlıyoruz.

Bu kongre, Türkiye’de üç büyük üniversitenin katkılarıyla organize edilen uluslararası platformda gerçekleşen ilk spor bilimleri kongresi özelliğini de taşımaktadır. Sporda ahde vefa sloganıyla yola çıktığımız bu kongrenin ilkinin dünya ve olimpiyat şampiyonu Yaşar DOĞU ve merhum Prof. Dr. Mehmet Yalçın TAŞMEKTEPLİĞİL anısına Ondokuz Mayıs Üniversitesi ev sahipliğinde gerçekleştiriyoruz.

15 ülkenin katılımı ile gerçekleşen kongremize, 31’i uluslararası 30’u ise ulusal olmak üzere 61 bildiri hibrid (çevrimiçi ve yüzyüze) olarak sunulmak ve kongre kitabında yayınlanmak üzere kabul edilmiştir. Böylece kongremizde oluşacak olan bu paylaşım ortamında spor bilimlerinin farklı alanlarındaki güncel bulguların tartışılarak, spor bilimleri alanındaki kalitenin artacağına ve yeni-güncel araştırmalara yön verilebileceğine inanmaktayız.

Spor bilimleri alanına uluslararası bilimsel tecrübelerin paylaşılmasının amaçlandığı kongremizde, ilkinin düzenlemesinden kaynaklanabilecek eksiklerin de olabileceği kabulüyle, kongremizin spor bilimlerine katkıda bulunması ümit ediyor ve Ordu Üniversitesinde düzenlenmesi planlanan 2. Kongremizde sizler ile bulaşabilmeyi diliyoruz.

### **Kongre Başkanları**

Prof. Dr. Soner ÇANKAYA

Prof. Dr. Erkan Faruk ŞİRİN

Prof. Dr. Alparslan İNCE

Prof. Dr. Murat ELİÖZ

# I. Uluslararası Egzersiz ve Spor Bilimleri Kongresi

Yaşar DOĞU - Prof. Dr. Mehmet Yalçın TAŞMEKTEPLİĞİL anısına



## CONTENTS

Author\Yazar	Title\Başlık	Sayfa No
A. Waheed MUGHAL	ARCHERY SQUARE AND ARCHERS' LODGES IN TURKISH SPORTS CULTURE	1
Zinaida MIKHAILOVNA KUZNETSOVA	ARCHERY SQUARE AND ARCHERS' LODGES IN TURKISH SPORTS CULTURE	2
Adem KAYA Mehmet TÜRKMEN	TİMUR DÖNEMİ (1370-1405) OYUN VE SPORLARIN TÜKETİLMESİNE KISA BİR BAKIŞ	3
Luca ZAMBELLI	NEW SPORT ASSOCIATIONS AND HEALTH DEVELOPMENT IN THE DIMENSION OF MODERN WELFARE SERVICES, BETWEEN COMPANIES AND PUBLIC PARTNERSHIP	10
Zeynep DEMİRAY Yücel MAKARACI	SPORCULARDA ÜST EKSTREMİTE KASLARINA UYGULANAN KINEZYOTERAPİ BANTLAMASININ ETKİLERİ: SİSTEMATİK DERLEME	11
Aiyem TLEPBERGEN Mehmet TÜRKMEN	OSMANLI MENZİL OKÇULUĞUNDA KAİDELER	13
Younan SAAD Yakup YAZICI Ekrem Ali ALTUNTAŞ	ANTİK DÖNEMLERDE KADINLARIN SPOR İÇİN MÜCADELELERİ ÜZERİNE DÜŞÜNCELER	35
Younan SAAD Yakup YAZICI Ekrem Ali ALTUNTAŞ	BİR GELENEKSEL SPOR OLARAK ETİYOPYA'DA BOĞA ÜZERİNDEN ATLAMA TÖRENLERİ	42
Abdulkadir KILIÇ Seda SABAH Hacı Ali ÇAKICI	BEDEN EĞİTİMİ DESTEKLEME VE YETİŞTİRME KURSLARININ KAPATILMASININ SONRASINDA ÖĞRETMEN GÖRÜŞLERİNİN İNCELENMESİ	49
Yelemes ALIMKHANOV	CONCEPT OF SPORTS IN THE HOMERIC EPIC	51
Volkan SURAL	ELİT BOKSÖRLERİN ZİHİNSEL ANTRENMAN DÜZEYLERİNİN FAKLİ DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ	52
Soner ÇANKAYA	SPOR BİLİMLERİNDE NİTEL ARAŞTIRMA YÖNTEMLERİ: FENOMENOLOJİ DESENİ	54
Chipo MALAMBO Aneta NOVÁ Cain CLARK Martin MUSÁLEK	ASSOCIATIONS BETWEEN FUNDAMENTAL MOVEMENT SKILLS, PHYSICAL FITNESS, MOTOR COMPETENCY, PHYSICAL ACTIVITY, AND EXECUTIVE FUNCTIONS IN PRE-SCHOOL AGE CHILDREN: A SYSTEMATIC REVIEW	59
Alparslan İNCE Necdet APAYDIN	KADIN FUTBOL OYUNCULARININ HAMSTRING VE QUADRICEPS PİK TORKA ULAŞMA SÜRELERİ DİKEY SIÇRAMA BECERİSİ İLE İLİŞKİLİ MİDİR?	60
Smanaly KOCHKOROV	THE IMPORTANCE OF FOOTBALL IN DIFFERENT COUNTRIES IN ANCIENT TIMES	67
Anna NALOBINA	SPORTS TRAINING OF PHYSICALLY IMPAIRED VOLLEYBALL PLAYERS: RUSSIAN EXPERIENCE AND PROSPECTS FOR IMPROVEMENT	68
Aycen AYBEK Suat AYBEK	ALMANYA'DAKİ TÜRKLERİN TOPLUMSAL ENTEGRASYONUNDA FUTBOLUN ROLÜ (GELENEKSEL DERLEME)	69
Bekir Erhan ORHAN Yusuf AYDIN Nadir SOLAK	AKTİVİTELERDEN KEYİF ALMADA ANAHTAR ETKENLER	72

# I. Uluslararası Egzersiz ve Spor Bilimleri Kongresi

Yaşar DOĞU - Prof. Dr. Mehmet Yalçın TAŞMEKTEPLİĞİL anısına



Benil KISTAK ALTAN Mustafa Arslan BAŞAR Çiğdem BULGAN ERCİN	ÇOK ULUSLU YÜZME YARIŞLARINA KATILAN ÜLKELERİN BAŞARI DURUMUNUN YILLARA GÖRE İNCELENMESİ	74
Sıymık ARSTANBEKOV	THOUGHTS ON CHILDREN'S SPORTS IN ANCIENT ASIA MINOR AND EGYPT	76
Carlos Mallén LACAMBRA	SOCIOMETRY: A REVELATION OF SOCIO-AFFECTIVE RELATIONSHIPS IN TRADITIONAL SPORTING GAMES	77
Pierpaolo SANSONE Lorenzo GASPERİ Miguel-Angel GOMEZ RUANO İnga LUKONAİTİENE Daniele CONTE	THE INFLUENCE OF COMPETITION DEMANDS, MENSTRUAL CYCLE PHASE, RECOVERY AND INDIVIDUAL AND CONTEXTUAL FACTORS ON KEY PERFORMANCE INDICATORS IN PROFESSIONAL FEMALE BASKETBALL	78
Derya Selda SINAR ULUTAŞ Yasin ERSÖZ	KUVVET ANTRENMANLARINDA KAN AKIMI KISITLAMA UYGULAMASININ AKUT FİZYOLOJİK VE HORMONAL DEĞİŞİMLERİ	80
S. Saitdin AZIZBAEV	SPORTS IN ASIA MINOR AND WRESTLING ACTIVITIES IN THE EPIC OF GILGAMESH	82
E. İnga MENDOT Mehmet TÜRKMEN	AİDİYET DUYGUSU MÜCADELESİ İLE GÖĞÜS-GÖĞSE SPOR	83
Erkan GÜVEN Nevzat DEMİRCİ	FUTBOLCULARDA FARKLI ISINMA PROTOKOLLERİNİN ANAEROBİK GÜÇ, İZOKİNETİK KUVVET VE ŞUT HIZI ÜZERİNE AKUT ETKİSİ	91
Seda SABAH Soner ÇANKAYA Muhammet KUSAN	BEDEN EĞİTİMİ VE SPORDA UYARLAMANIN ROLÜ	93
İlia Afanesyevich CHERKASHIN Erol DOĞAN Osman İMAMOĞLU	FARKLI BRANŞ SPORCULARINDA KORONA VİRÜS SÜRECİNİN DEPRESYON DÜZEYLERİNE ETKİSİ	99
Abdul Rashid RESHAD Erol DOĞAN Osman İMAMOĞLU	SPOR FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİ OPTİMAL PERFORMANS DUYGU DURUMUNUN ARAŞTIRILMASI	104
Eylem GENCER	SIKLET SPORLARINDA HIZLI KİLO VERME: YÖNTEMLER VE ETKİLERİ	110
Feruz DJUMANIYAZOVA Mehmet TÜRKMEN	1861-1911 DÖNEMİ OSMANLI'DA YAĞLI GÜREŞ FESTİVALLERİ VE GÜREŞÇİLER HAKKINDA KISA BİLGİLER	112
Fatih BEDİR	DİJİTAL TEKNOLOJİLERİN REKREASYON ALANINDAKİ ROLÜ VE ETKİLERİ	124
Sıymık ARSTANBEKOV Mehmet TÜRKMEN	TARİHİ VE ARKEOLOJİK PERSPEKTİFTEN: GELENEKSEL TARZDA TÜRKLERDE ATLI ARABA YARIŞI	126
Petr BEZDEK	SPORT FOR SOCIAL INTEGRATION AND MENTAL HEALTH	141
Pere LAVEGA-BURGUÉS	TRADITIONAL GAMES AND SPORTS. A NECESSARY RESOURCE FOR A MODERN PHYSICAL EDUCATION	142
Osman İMAL Nurten DİNÇ	THE COMPARISON OF THE FUNCTIONAL PERFORMANCE BETWEEN WINDSURF AND KITESURF ATHLETES	143
Fatih KARAKAŞ Osman İMAMOĞLU	AFRİKA KİTASI GELENEKSEL GÜREŞLERİ VE TÜRK GELENEKSEL GÜREŞLERİ İLE KARŞILAŞTIRILMASI	144
Fatma TOKAT	FONKSİYONEL ANTRENMANA ELEŞTİREL YAKLAŞIM	146
Hamza KÜÇÜK	FUTBOLCULARDA MAKSİMAL AEROBİK HIZ (MAS) ANTRENMANLARI	148
Pijus MYKOLAİTIS Romualdas MALINAUSKAS	MENTAL HEALTH LITERACY IN STUDENT ATHLETES AND NON-ATHLETES	155

# I. Uluslararası Egzersiz ve Spor Bilimleri Kongresi

Yaşar DOĞU - Prof. Dr. Mehmet Yalçın TAŞMEKTEPLİĞİL anısına



Mürsel AKDENK	OTİSTİK ÇOCUKTA EĞİTİM DESTEK TERAPİSİ VE ÖZEL SPOR EĞİTİMİ VE AKUPRESSÜRDE ATÖLYE UYGULAMASI	156
Mürsel AKDENK Sibel ARAL	TÜRKİYE'DE VE DÜNYADA YENİ YAŞAR DOĞU GİBİ SPORCULAR YETİŞTİRİLMESİNDE GENÇLİK ÇALIŞMALARINI LİDERLİĞİ	158
Hasan SÖZEN Aleyna AKTAŞ Ahsen Nur EREN İsmail GEDİK	SPORCU VE SEDANTER ADOLESAN ERKEKLERİN SOMATOTİP DEĞERLERİ İLE DENGE DEĞERLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİSİ	160
İlker KİRİŞÇİ	ANKARA İLİNDE SPOR VE REKREASYON ALANLARI	162
Musa ŞAHİN	JUDOCULARDA FONKSİYONEL ANTRENMANIN ÖSTROJEN, TESTESTERON VE GROWTH HORMON SEVİYELERİ ÜZERİNE AKUT ETKİSİ	164
Musa ŞAHİN İklim Nur ÇELİK	8 HAFTALIK YÜKSEK ŞİDDETLİ FONKSİYONEL ANTRENMANIN BAZI KAN PARAMETRELERİ ÜZERİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ	166
Irina ANATOLYEVNA KOSTANTİNOVA	PICTURES RELATED TO WRESTLING IN THE SPORTS TOPICS ALBUM IN THE STATE ARCHIVES OF THE REPUBLIC OF TURKEY	168
Muhammet KUSAN	KAYNAŞTIRMA EĞİTİMİNDE DESTEK EĞİTİMİN ROLÜ	169
Muhammet KUSAN Soner ÇANKAYA Mehmet DERELİOĞLU	SPOR YÖNETİMİNDE DENETİM FONKSİYONU	176
Minoiu George EMILIAN Orțănescu DORINA Minoiu VERONICA	ORIENTEERING IN THE DIGITAL AGE: AN APPEALING APPROACH FOR THE YOUTH	183
Miktibek TAGAYEV	THE PLACE OF VIOLENCE IN SPORTS IN ANCIENT TIMES	184
Mehmet Vakıf DURMUŞOĞLU	SPOR VE TOPLUM İLİŞKİSİ	185
Mehmet ÖZTAŞ	İNOVASYON VE SPOR YÖNETİMİ: BİR DERLEME ÇALIŞMASI	187
Mehmet DERELİOĞLU	SPOR VE REKREASYON: TRABZON İL ÖRNEĞİ	189
Marat ERGESHOV	PRESENTATION OF TRADITIONAL SPORTS IN SOVIET TURKMEN CINEMA	191
Khalimakhon KODIROVA Mehmet TÜRKMEN	DÜNYA GELENEKSEL OKÇULUĞUNUN GELİŞİMİ VE İŞLEVİNE KISA BİR BAKIŞ	192
Kadir KESKİN	EGZERSİZ KAYNAKLI KAS HASARININ DEĞERLENDİRİLMESİ	202
Jim PARRY Jacob GIESBRECHT	SPORTS, REAL SPORTS AND THE OLYMPIC VIRTUAL SERIES	204
Burkay CEVAHİRCİOĞLU Hacı Ali ÇAKICI	BİLEK GÜREŞÇİLERİNİN MÜCADELE VE TEHDİT ALGILARININ İNCELENMESİ	205
Onur ÖKSÜZ Recep Nur UZUN Mehmet ÇEBİ	BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMENLERİNİN ÖZ SAYGI VE KARAR VERME STİLLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI	211
Leyla ALİZADEHEBADİ Yakup YAZICI Ekrem Ali ALTUNTAŞ	TUNUS'TA UYGULANAN GELENEKSEL GÜREŞ (GRECH) VE GÜNÜMÜZ TÜRK GÜREŞLERİ İLE BENZERLİĞİ	223



## CONFERENCE ID

### CONFERENCE TITLE

I. INTERNATIONAL CONGRESS ON EXERCISE AND SPORTS SCIENCES

### DATE and PLACE

21-22 SEPTEMBER/SAMSUN, TÜRKİYE

### ORGANIZING COMMITTEE

<b>HONORARY CHAIRMAN/ONURSAL BAŞKAN</b>	
Prof. Dr. Yavuz ÜNAL	Rector of Ondokuz Mayıs University
<b>HONOR BOARD/ONUR KURULU</b>	
Prof. Dr. Orhan BAŞ	Rector of Ordu University
Prof. Dr. Metin AKSOY	Rector of Selçuk University
<b>CONFERENCE CHAIRMANS/KONGRE BAŞKANLARI</b>	
Prof. Dr. Soner ÇANKAYA	Ondokuz Mayıs University
Prof. Dr. Erkan Faruk ŞİRİN	Selçuk University
Prof. Dr. Alparslan İNCE	Ordu University
Prof. Dr. Murat ELİÖZ	Ondokuz Mayıs University
<b>CONGRESS SECRETARIAT/KONGRE SEKRETERYASI</b>	
Assoc. Prof. Dr. Seda SABAH	Amasya University
Assoc. Prof. Dr. Burçay CEVAHİRCİOĞLU	Ordu University
Dr. Aydan ERMİŞ	Ondokuz Mayıs University
Res. Assist Muhammet KUSAN	Ondokuz Mayıs University



# I. Uluslararası Egzersiz ve Spor Bilimleri Kongresi

Yaşar DOĞU - Prof. Dr. Mehmet Yalçın TAŞMEKTEPLİĞİL anısına



## ORGANIZING COMMITTEE/ORGANİZASYON KOMİTESİ

Prof. Dr. Jamal ABUBSHARA	Palestine Technical University	Palestine
Prof. Dr. Tülin ATAN	Ondokuz Mayıs University	Türkiye
Prof. Dr. Patrik DRID	University of Novi Sad	Serbia
Prof. Dr. Murat ERDOĞDU	Selçuk University	Türkiye
Prof. Dr. Henrique Pereira NEIVA	University of Beira Interior	Portugal
Prof. Dr. Bahjat Abu TAME	Palestine Technical University	Palestine
Prof. Dr. Mehmet TÜRKMEN	Giresun University	Türkiye
Secretary General Serkan YALKIN	Ordu University	Türkiye
Assoc. Prof. Dr. Samet Hasan ABACI	Ondokuz Mayıs University	Türkiye
Assoc. Prof. Dr. Yener AKSOY	Ondokuz Mayıs University	Türkiye
Assoc. Prof. Dr. Erdal ARI	Ordu University	Türkiye
Assoc. Prof. Dr. Ali ERDOĞAN	Karamanoğlu Mehmetbey University	Türkiye
Assoc. Prof. Dr. Ömür Fatih KARAKULLUKÇU	Ankara Hacı Bayram Veli University	Türkiye
Assoc. Prof. Dr. Yıldırım KAYACAN	Ondokuz Mayıs University	Türkiye
Assoc. Prof. Dr. Gökhan İPEKOĞLU	Ordu University	Türkiye
Assoc. Prof. Dr. Ali SEVİLMİŞ	Karamanoğlu Mehmetbey University	Türkiye
Assoc. Prof. Dr. Yalçın TAHTALI	Tokat Gaziosmanpaşa University	Türkiye
Assoc. Prof. Dr. Ali TATLICI	Selçuk University	Türkiye
Assoc. Prof. Dr. Şaban ÜNVER	Ondokuz Mayıs University	Türkiye
Assist. Prof. Dr. Mehmet DERELİOĞLU	Avrasya University	Türkiye
Lect. Dr. Öncü Erineç KUZUCU	Ondokuz Mayıs University	Türkiye
Lect. Dr. Hamza KÜÇÜK	Ondokuz Mayıs University	Türkiye
Lect. Kazım BIYIK	Ondokuz Mayıs University	Türkiye
Lect. Fatih KARAKAŞ	Sinop University	Türkiye
Res. Assist Dr. Yusuf BARSBOĞA	Selçuk University	Türkiye
Res. Assist Dr. Hacı Ali ÇAKICI	Ordu University	Türkiye
Res. Assist Necdet APAYDIN	Ordu University	Türkiye
Res. Assist Muhammed Emirhan ÇELİK	Ordu University	Türkiye
Res. Assist Kaan KARAKUŞ	Ordu University	Türkiye
Res. Assist Hakkı MOR	Ondokuz Mayıs University	Türkiye
Res. Assist Bekir Furkan TÜZEL	Selçuk University	Türkiye
PhD Student M. Tolga BAYRAKTAR	Ondokuz Mayıs University	Türkiye

# I. Uluslararası Egzersiz ve Spor Bilimleri Kongresi

Yaşar DOĞU - Prof. Dr. Mehmet Yalçın TAŞMEKTEPLİĞİL anısına



SCIENTIFIC COMMITTEE/BİLİM KURULU		
Dr. Ahmed ABDELMOEEN	Benha University	Egypt
Dr. Jamal ABUBSHARA	Palestine Technical University	Palestine
Dr. Kostas ALEXANDRIS	Aristotle University of Thessaloniki	Greece
Dr. Yunus ARSLAN	Pamukkale University	Türkiye
Dr. Mert AYDOĞMUŞ	Karabük University	Türkiye
Dr. Gülfem Sezen BALÇIKANLI	Gazi University	Türkiye
Dr. Fatih BEKTAŞ	Trabzon University	Türkiye
Dr. Özgür BOSTANCI	Ondokuz Mayıs University	Türkiye
Dr. Cevdet CENGİZ	Canakkale Onsekiz Mart University	Türkiye
Dr. Mehmet Çağrı ÇETİN	Mersin University	Türkiye
Dr. Hayri DEMİR	Selçuk University	Türkiye
Dr. Isidori EMANUELE	University of Rome "Foro Italico"	Italy
Dr. Murat ERDOĞDU	Selçuk University	Türkiye
Dr. Nurtekin ERKMEN	Selçuk University	Türkiye
Dr. Serdar GERİ	Yalova University	Türkiye
Dr. Engin GEZER	Kafkas University	Türkiye
Dr. Serkan İBİŞ	Niğde Ömer Halisdemir University	Türkiye
Dr. Ekrem Levent İLHAN	Gazi University	Türkiye
Dr. Osman İMAMOĞLU	Ondokuz Mayıs University	Türkiye
Dr. Kürşat KARACABEY	Aydın Adnan Menderes University	Türkiye
Dr. Bahadır KAYIŞOĞLU	Karabük University	Türkiye
Dr. Osman KUSAN	Gumushane University	Türkiye
Dr. Recep KÜRKÇÜ	Amasya University	Türkiye
Dr. Mehmet Settar KOÇAK	Lokman Hekim University	Türkiye
Dr. Sefa LÖK	Karamanoğlu Mehmetbey University	Türkiye
Dr. Angela MAGNANINI	University of Rome "Foro Italico"	Italy
Dr. Verónica Alcaraz MUÑOZ	Catholic University of Murcia	Spain
Dr. İlker ÖZMUTLU	Tekirdag Namık Kemal University	Türkiye
Dr. Antonio PAOLI	Padova University	Italy
Dr. Jim PARRY	Charles University	Czechia
Dr. Hamdi PEPE	Duzce University	Türkiye
Dr. Rina POONIA	Manipal University	India
Dr. Stevo POPOVIĆ	University of Montenegro	Montenegro
Dr. Serkan REVAN	Selçuk University	Türkiye
Dr. Özcan SAYGIN	Mugla Sıtkı Kocman University	Türkiye
Dr. Abdelmalik SERBOUT	University of Djelfa	Algeria
Dr. Tarık SEVİNDİ	Aksaray University	Türkiye
Dr. Biruta ŠVAGŽDIENĖ	Lithuanian Sports University	Lithuania
Dr. Bahjat Abu TAME	Palestine Technical University	Palestine
Dr. Halil TAŞKIN	Selçuk University	Türkiye
Dr. Veysel TEMEL	Karamanoğlu Mehmetbey University	Türkiye
Dr. Turhan TOROS	Mersin University	Türkiye
Dr. Mehmet TÜRKMEN	Giresun University	Türkiye
Dr. Serdar USLU	Gazi University	Türkiye
Dr. Mustafa YILDIZ	Akdeniz University	Türkiye
Dr. Baki YILMAZ	Yildirim Beyazıt University	Türkiye
Dr. İdris YILMAZ	Trabzon University	Türkiye



## PARTICIPANTS' COUNTRIES

**Türkiye, Czechia, Iraq, America, Spain, Lithuania, Italy, England, Russia,  
Afghanistan, Pakistan, Moldova, Kazakhstan, Kyrgyzstan, Uzbekistan**

*\*Double blinded evaluation process*

**Accepted Article (Türkiye): 30**

**Accepted Article (Other Countries): 31**



## Önemli, Dikkatle Okuyunuz Lütfen

- ❖ Kongremizde Yazım Kurallarına uygun gönderilmiş ve bilim kurulundan geçen bildirimler için online (video konferans sistemi üzerinden) sunum imkanı sağlanmıştır.
- ❖ Online sunum yapabilmek için <https://zoom.us/join> sitesi üzerinden giriş yaparak “Meeting ID or Personal Link Name” yerine ID (851 4442 7836) numarasını şifre (123456) girerek oturuma katılabilirsiniz yada <https://us02web.zoom.us/j/85144427836?pwd=U29ERThodzlxRFJFdThydEhTWmRvZz09> adresinden doğrudan bağlanarak oturumlara katılabilirsiniz.
- ❖ Zoom uygulaması ücretsizdir ve hesap oluşturmaya gerek yoktur.
- ❖ Zoom uygulaması kaydolmadan kullanılabilir.
- ❖ Uygulama tablet, telefon ve PC’lerde çalışıyor.
- ❖ Her oturumdaki sunucular, sunum saatinden 5 dk öncesinde oturuma bağlanmış olmaları gerekmektedir.
- ❖ Tüm kongre katılımcıları canlı bağlanarak tüm oturumları dinleyebilir.
- ❖ Moderatör – oturumdaki sunum ve bilimsel tartışma (soru-cevap) kısmından sorumludur.

### Dikkat Edilmesi Gerekenler- TEKNİK BİLGİLER

- ◆ Bilgisayarınızda mikrofon olduğuna ve çalıştığına emin olun.
- ◆ Zoom'da ekran paylaşma özelliğine kullanabilmelisiniz.
- ◆ Katılım belgeleri kongre sonunda tarafınıza pdf olarak gönderilecektir
- ◆ Kongre programında yer ve saat değişikliği gibi talepler dikkate alınmayacaktır
- ◆ Sunumlar 10 dakika ile sınırlı olacaktır (7 dk sunum 3 dk soru cevap)

### IMPORTANT, PLEASE READ CAREFULLY

- ❖ To be able to attend a meeting online, login via <https://zoom.us/join> site, enter ID “Meeting ID or Personal Link Name” (851 4442 7836) and password (123456) solidify the session, or You can attend the sessions by connecting directly from <https://us02web.zoom.us/j/85144427836?pwd=U29ERThodzlxRFJFdThydEhTWmRvZz09>
- ❖ The Zoom application is free and no need to create an account.
- ❖ The Zoom application can be used without registration.
- ❖ The application works on tablets, phones and PCs.
- ❖ The participant must be connected to the session 5 minutes before the presentation time.
- ❖ All congress participants can connect live and listen to all sessions.
- ❖ Moderator is responsible for the presentation and scientific discussion (question-answer) section of the session.

### Points to Take into Consideration - TECHNICAL INFORMATION

- ◆ Make sure your computer has a microphone and is working.
- ◆ You should be able to use screen sharing feature in Zoom.
- ◆ Attendance certificates will be sent to you as pdf at the end of the congress.
- ◆ Requests such as change of place and time will not be taken into consideration in the congress program.
- ◆ Presentations will be limited to 10 minutes (7 minutes presentation, 3 minutes question and answer).



21.09.2023

Thursday / 16:00-18:30 (ANKARA – TÜRKİYE)

SESSION-1 / HALL-1

MODERATOR: Doç. Dr. Burkay CEVAHİRCİOĞLU

Congress Scientific Final Program

AUTHORS	AFFILIATION	TOPIC TITLE
Dr. Aycen AYBEK Dr. Suat AYBEK	Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi	Almanya'daki türklerin toplumsal entegrasyonunda futbolun rolü (geleneksel derleme)
Bekir Erhan ORHAN Yusuf AYDIN Nadir SOLAK	İstanbul Aydın Üniversitesi	Aktivitelerden keyif almada anahtar etkenler
Benil KISTAK ALTAN Mustafa Arslan BAŞAR Çiğdem BULGAN ERCİN	Haliç Üniversitesi	Çok uluslu yüzme yarışlarına katılan ülkelerin başari durumunun yıllara göre incelenmesi
Erkan GÜVEN Nevzat DEMİRCİ	Mersin Üniversitesi	Futbolcularda farklı ısınma protokollerinin anaerobik güç, izokinetik kuvvet ve şut hızı üzerine akut etkisi
Derya Selda SINAR ULUTAŞ Yasin ERSÖZ	Mersin Üniversitesi	Kuvvet antrenmanlarında kan akımı kısıtlama uygulamasının Akut fizyolojik ve hormonal değişimleri
Eylem GENCER	Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi	Siklet sporlarında hızlı kilo verme: yöntemler ve etkileri
Fatih BEDİR	Atatürk Üniversitesi	Dijital teknolojilerin rekreasyon alanındaki rolü ve etkileri
Fatih KARAKAŞ Osman İMAMOĞLU	Sinop Üniversitesi Ondokuz Mayıs Üniversitesi	Afrika kitasi geleneksel güreşleri ve türk geleneksel güreşleri ile karşılaştırılması
Mehmet ÖZTAŞ	Gaziosmanpaşa Üniversitesi	Inovasyon ve spor yönetimi: bir derleme çalışması
Kadir KESKİN	Gazi Üniversitesi	Egzersiz kaynaklı kas hasarının değerlendirilmesi
Mürsel AKDENK	İstanbul Esenyurt Üniversitesi	Otistik çocukta eğitim destek terapisi ve özel spor eğitimi ve akupressürde atölye uygulaması
Mürsel AKDENK Sibel Aral	İstanbul Esenyurt Üniversitesi International Dublin University	Türkiye'de ve dünyada yeni yaşar doğu gibi sporcular yetiştirilmesinde gençlik çalışmaları liderliği



21.09.2023

Thursday / 16:00-18:30 (ANKARA – TÜRKİYE)

SESSION-1 / HALL-II

MODERATOR: Doç. Dr. Seda SABAH

**Congress Scientific Final Program**

AUTHORS	AFFILIATION	TOPIC TITLE
Seda SABAH, Soner ÇANKAYA Muhammet KUSAN	Amasya Üniversitesi Ondokuz Mayıs Üniversitesi	Beden eğitimi ve sporda uyarılmanın rolü
Soner ÇANKAYA	Ondokuz Mayıs Üniversitesi	Spor bilimlerinde nitel araştırma yöntemleri: fenomenoloji deseni
Musa ŞAHİN	Karabük Üniversitesi	Judocularda fonksiyonel antrenmanın östrojen, testesteron ve growth hormon seviyeleri üzerine akut etkisi
Musa ŞAHİN İklim Nur ÇELİK	Karabük Üniversitesi	8 haftalık yüksek şiddetli fonksiyonel antrenmanın bazı kan parametreleri üzerine etkisinin incelenmesi
Osman İMAL Nurten DİNÇ	Charles University Celal Bayar Üniversitesi	The comparison of the functional performance between Windsurf and kitesurf athletes
Hasan SÖZEN, Aleyna AKTAŞ Ahsen Nur EREN, İsmail GEDİK	Ordu Üniversitesi	Sporcu ve sedanter adolesan erkeklerin somatotip değerleri ile denge değerleri arasındaki ilişkisi
Zeynep DEMİRAY Yücel MAKARACI	Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi	Sporcularda üst ekstremite kaslarına uygulanan kinezyo bantlamanın etkileri: sistematik derleme
Mehmet DERELİOĞLU	Avrasya Üniversitesi	Spor ve rekreasyon: trabzon il örneği
Alparslan İNCE Necdet APAYDIN	Ordu Üniversitesi	Kadın futbol oyuncularının hamstring ve quadriceps pik torka ulaşma süreleri dikey sıçrama becerisi ile ilişkili midir?
Abdulkadir KILIÇ, Seda SABAH Hacı Ali ÇAKICI	Amasya Üniversitesi Ordu Üniversitesi	Beden eğitimi destekleme ve yetiştirme kurslarının kapatılmasının sonrasında öğretmen görüşlerinin incelenmesi
Fatma TOKAT	Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi	Fonksiyonel antrenmana eleştirel yaklaşım
Volkan SURAL	Milli Eğitim Bakanlığı	Elit boksörlerin zihinsel antrenman düzeylerinin fakli değişkenler açısından incelenmesi
Hamza KÜÇÜK	Ondokuz Mayıs Üniversitesi	Futbolcularda maksimal aerobik hız (mas) antrenmanları



22.09.2023

Friday / 09:30-12:00 (ANKARA – TÜRKİYE)

SESSION-II / HALL-I

MODERATOR: Dr. Aydan ERMİŞ

Congress Scientific Final Program

AUTHORS	AFFILIATION	TOPIC TITLE
Younan SAAD Yakup YAZICI Ekrem Ali ALTUNTAŞ	Malta, Dohok Valiliği İstanbul Aydın Üniversitesi Trabzon Üniversitesi	Bir geleneksel spor olarak etiyoopya’da boğa üzerinden atlama törenleri
Younan SAAD Yakup YAZICI Ekrem Ali ALTUNTAŞ	Malta, Dohok Valiliği İstanbul Aydın Üniversitesi Trabzon Üniversitesi	Antik dönemlerde kadınların spor için mücadeleleri üzerine düşünceler
Leyla ALIZADEHEBADI Yakup YAZICI Ekrem Ali ALTUNTAŞ	Broomfield Co United States	Tunus’ta uygulanan geleneksel güreş (grech) ve günümüz türk güreşleri ile benzerliği
Jim PARRY Jacob Giesbrecht	Charles University	Esports, real sports and the olympic virtual series
Pierpaolo SANSONE Lorenzo Gasperi Miguel-Angel Gomez- RuanoInga Lukonaitiene Daniele Conte	Universidad Católica de Murcia Universidad Politécnica de Madrid Lithuanian Sports University	The influence of competition demands, menstrual cycle phase, recovery and individual and contextual factors on key performance indicators in professional female basketball
Petr BEZDEK	Charles University	Sport for social integration and mental health
Minoiu George Emilian Orțănescu Dorina Minoiu Veronica	University of Craiova	Orienteering in the digital age: an appealing approach for the youth.
Pijus MYKOLAİTIS Romualdas MALINAUSKAS	Lithuanian Sports University	Mental health literacy in student athletes and non- athletes
Luca ZAMBELLI	University of Bologna	New sport associations and health development in the dimension of modern welfare services, between companies and public partnership
Chipo MALAMBO Aneta NOVÁ Cain CLARK Martin MUSÁLEK	Charles University Coventry University	Associations between fundamental movement skills, physical fitness, motor competency, physical activity, and executive functions in pre-school age children: a systematic review



22.09.2023

Friday / 09:30-12:00 (ANKARA – TÜRKİYE)

SESSION-II / HALL-II

MODERATOR: Doç. Dr. Yener AKSOY

Congress Scientific Final Program

AUTHORS	AFFILIATION	TOPIC TITLE
İlker KİRİŞCİ	Marmara Üniversitesi	Ankara ilinde spor ve rekreasyon alanları
Burkay CEVAHİRCİOĞLU Hacı Ali ÇAKICI	Ordu Üniversitesi	Bilek güreşçilerinin mücadele ve tehdit algılarının incelenmesi
Mehmet Vakıf DURMUŞOĞLU	Milli Eğitim Bakanlığı	Spor ve toplum ilişkisi
Onur ÖKSÜZ, Recep Nur UZUN Mehmet ÇEBİ	Ondokuz Mayıs Üniversitesi	Beden eğitimi öğretmenlerinin öz saygı ve karar verme stillerinin karşılaştırılması
Muhammet KUSAN	Ondokuz Mayıs Üniversitesi	Kaynaştırma eğitiminde destek eğitimin rolü
Muhammet KUSAN, Soner ÇANKAYA Mehmet DERELİOĞLU	Ondokuz Mayıs Üniversitesi Avrasya Üniversitesi	Spor yönetiminde denetim fonksiyonu
İlia Afanesyevich CHERKASHIN, Erol Doğan, Osman İmamoğlu	Master of Sports of Republic of Sakha Russia Ondokuz Mayıs Üniversitesi	Farklı branş sporcularında korona virüs sürecinin depresyon düzeylerine etkisi
Abdul Rashid RESHAD, Erol Doğan Osman İmamoğlu	Afganistan Reshad Enstitüsü Ondokuz Mayıs Üniversitesi	Spor fakültesi öğrencileri optimal performans duygu durumunun araştırılması
Carlos Mallén LACAMBRA	Campus University of Lleida	Sociometry: a revelation of socio-affective relationships in traditional sporting games
Marat ERGESHOV	Kyrgyzstan-Türkiye Manas University	Presentation of traditional sports in soviet turkmen cinema
Anna NALOBINA	Moscow City University, Institute of Natural Science and Sports Technologies	Sports training of physically impaired volleyball players: russian experience and prospects for improvement
A. Waheed MUGHAL	Sarhad University	Archery square and archers' lodges in turkish sports culture
Irina Anatolyevna KOSTANTİNOVA	Free International University of Moldova	Pictures related to wrestling in the sports topics album in the state archives of the republic of turkey
Pere LAVEGA-BURGUÉS	National Institute of Physical Education of Catalonia (INEFC)	Traditional games and sports. A necessary resource for a modern physical education





22.09.2023

Friday / 09:30-12:00 (ANKARA – TÜRKİYE)

SESSION-II / HALL-III

MODERATOR: Prof. Dr. Mehmet TÜRKMEN

Congress Scientific Final Program

AUTHORS	AFFILIATION	TOPIC TITLE
Zinaida Mikhailovna KUZNETSOVA	Tchaikovsky State Academy	Horse and chariot competitions in asia minor
Yelemes ALIMKHANOV	Al-Farabi Kazakh National University	Concept of sports in the homeric epic
Miktibek TAGAYEV	Kyrgyz State Academy	The place of violence in sports in ancient times
S. Saitdin AZIZBAEV	Kyrgyz State Academy	Sports in asia minor and wrestling activities in the epic of gilgamesh
Smanaly KOCHKOROV	Kyrgyz State Academy	The importance of football in different countries in ancient times
Sıymık ARSTANBEKOV	Kyrgyz State University of Physical Culture	Thoughts on children's sports in ancient asia minor and egypt
Sıymık ARSTANBEKOV Mehmet TÜRKMEN	Kyrgyz State University of Physical Culture Giresun University	Tarihi ve arkeolojik perspektiften: geleneksel tarzda türklerde atlı araba yarışı
Adem KAYA Mehmet TÜRKMEN	Bowie State University Giresun University	Timur dönemi (1370-1405) oyun ve sporların tüketilmesine kisa bir bakış
Aiym TLEPBERGEN Mehmet TÜRKMEN	Gumilyov Eurasian National University Giresun University	Osmanli menzil okçuluğunda kaideler
Feruz DJUMANIYAZOVA Mehmet TÜRKMEN	Biruni University Giresun University	1861-1911 dönemi osmanli'da yağlı güreş festivalleri ve güreşçiler hakkında kisa bilgiler
E. İnga MENDOT Mehmet TÜRKMEN	Tuvan State University Giresun University	Aidiyet duygusu mücadelesi ile göğüs- göğse spor
Khalimakhon KODIROVA Mehmet TÜRKMEN	Tashkent Pedagogical University Giresun University	Dünya geleneksel okçuluğunun gelişimi ve işlevine kısa bir bakış

# I. Uluslararası Egzersiz ve Spor Bilimleri Kongresi

Yaşar DOĞU - Prof. Dr. Mehmet Yalçın TAŞMEKTEPLİĞİL anısına

Hibrid  
Kongre



# I. Uluslararası Egzersiz ve Spor Bilimleri Kongresi

Yaşar DOĞU - Prof. Dr. Mehmet Yalçın TAŞMEKTEPLİĞİL anısına

Hibrid  
Kongre



# I. Uluslararası Egzersiz ve Spor Bilimleri Kongresi

Yaşar DOĞU - Prof. Dr. Mehmet Yalçın TAŞMEKTEPLİĞİL anısına



Kaydediliyor...

AMAÇ

Bu çalışmanın amacı; farklı ısınma protokollerinin (FIFA 11+, HarmoKnee, Dinamik Isınma) futbolcularda anaerobik güç, izometrik kuvvet, dikey sıçrama, sürat, çeviklik ve şut hızı performanslarına akut etkisinin incelenmesidir. Çalışmamızın bir diğer amacı ise söz konusu farklı ısınma yöntemlerinin etkilerinin karşılaştırılmasıdır.

Benil Kıstak Altan  
yusuf aydın  
DERYA SINAR U...

Benil Kıstak Altan  
yusuf aydın  
DERYA SINAR ULUTAŞ

Aycen AYBEK  
erkan güven

# I. Uluslararası Egzersiz ve Spor Bilimleri Kongresi

Yaşar DOĞU - Prof. Dr. Mehmet Yalçın TAŞMEKTEPLİĞİL anısına



The screenshot displays a Zoom meeting interface. At the top, there are three video thumbnails for participants: iklim nur çelik, Volkan SURAL, and MUSA ŞAHİN. To their right, the names of three other participants are listed: Necdet Apaydın, osman, and mehmet akif. Below the thumbnails is a toolbar with icons for mute, video, chat, and other functions. The main part of the screen shows a Microsoft PowerPoint presentation. The title bar reads 'MEHMET DERELİOĞLU TRABZON - Microsoft PowerPoint'. The ribbon includes tabs for 'Slaytlar' and 'Anahat'. The 'Slaytlar' tab is active, showing a list of slides. Slide 20 is selected and displays two aerial photographs of a beach area. The left photo shows a wide view of the beach with many people and colorful umbrellas. The right photo shows a closer view of the beach with buildings and a large crowd of people. The 'Anahat' tab is also visible, showing a list of slides with thumbnails.

Kaydediliyor...

UESBK 2023 HALL 2

Zeynep Şahin


Aldım nur çelik

Volkan SURAL

Fatma Tokat

osman

- A cross sectional design
  - 25 participants
  - Body composition (Tanita-780MA model)
- Isometric force dynamometers to test handgrip, leg and back strength (PortableTatie models)
- Depth jump test to evaluate the reaction time (My jump 2)
  - Y balance test battery.
  - Functional movement screening (FMS) battery.
- Man-Withney-U test was applied to observe the differences between the two groups and mean value was  $p < 0.05$ .



# I. Uluslararası Egzersiz ve Spor Bilimleri Kongresi

Yaşar DOĞU - Prof. Dr. Mehmet Yalçın TAŞMEKTEPLİĞİL anısına



Ormanik Kaydet Mirazdele ve Te... • bu bilgisayar konumuna kaydedildi Ara

Hacı Ali ÇAKICI HA

Doğa Giriş Ekle Çiz Tasarım Geçişler Animasyonlar Slayt Gösterisi Kaydet Gözden Geçir Görünüm Yardım Fovix PDF

Kaydet Teams'de Sun Paylaş

Yapıştır Yeni Slaytlan Slayt Yeneden Kullan Bölüm

Pano Gö Slaytlar Yazı Tipi Paragraf Çıkm Düzenleme Ses Etkentler Add in

1 2 3 4 5

1. Uluslararası Egzersiz ve Spor Bilimleri Kongresi

Hibrid Kongre

Yaşar DOĞU - Prof. Dr. Mehmet Yalçın TAŞMEKTEPLİĞİL anısına

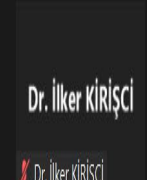
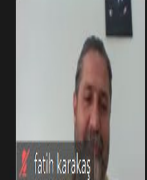
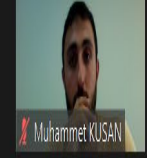
BİLEK GÜREŞÇİLERİNİN MÜCADELE VE TEHDİT ALGILARININ İNCELENMESİ

Hacı Ali ÇAKICI

2023

Not eklemek için tıklayın

Sayı 1 / 16 İngilizce (ABD) Engellebilirlik: Önerilere göz atın





## ARCHERY SQUARE AND ARCHERS' LODGES IN TURKISH SPORTS CULTURE

A. Waheed MUGHAL\*

\*Professor Dr., Sarhad University – Arts, Social Sciences & Education,  
Peshawer / Pakistan; e-mail: [dean.ss@suit.edu.pk](mailto:dean.ss@suit.edu.pk)

### ABSTRACT

Traditional sports and games (equestrian, archery, wrestling, javelin, etc.) have an important place in Turkish culture. Many areas have been allocated for traditional sports and games. The most important of these areas is; It is an arrow square that has served Turkish sports for hundreds of years. After Fatih Sultan Mehmet conquered Istanbul in 1453, he donated this area to archers, had border stones erected and issued an edict to protect the area. In the following periods, this area was given importance and became the most important sports center of the Ottoman Empire. Range, aim (buta) throwing and battering competitions were held in the arrow field, and the tradition of planting stones, especially as a result of range shooting, was the first example in the world. When the tirendaz trained in archery lodges, when they reached a certain level of skill, they performed a number of ceremonies such as taking small or large hilts, hitting them, shooting range arrows, removing range arrows from the ground, and planting range stones.

These ceremonies bear the traces of the past. Archery Square and archers lodge hosted archery activities as well as other traditional sports. Apart from sports activities, important social and cultural activities such as weddings, meetings, celebrations and excursions were held. In this respect, it has seen the functions of today's large parks.

**Keywords:** Culture, Sports, Archers Square, Archers Lodge.





## TİMUR DÖNEMİ (1370-1405) OYUN VE SPORLARIN TÜKETİLMESİNE KISA BİR BAKIŞ

Adem KAYA\* Mehmet TÜRKMEN\*\*

\*PhD. Bowie State University- Sport Management, Bowie, MD, USA.

ORCID Code: <https://orcid.org/0000-0003-3485-0540> ; E-mail: [akaya@bowiestate.edu](mailto:akaya@bowiestate.edu)

\*\*Prof. Dr., Giresun University - Sports Science Faculty, Giresun, Türkiye

ORCID Code: <https://orcid.org/0000-0002-5926-7522> ; E-mail:

[dr.turkmenmehmet@gmail.com](mailto:dr.turkmenmehmet@gmail.com)

### Özet

Bu çalışmada amaç, Emir Timur döneminde (1370-1405) geleneksel spor ve oyunlar ile bunların sergilendiği (tüketildiği) gösterileri incelemek, bu ihtişamlı dönemde söz konusu oyunları oynamanın ve sporları yapmanın siyasi, sosyal yapı ve yaşayışta ne gibi yer aldığı sorularına yanıt aramaktır. Nitel araştırma yönteminin betimsel tanımlama deseniyle yapılan bu çalışma, Büyük Türk hakanlarından biri olan Timur dönemi yapılmış oyun ve sporların bireysel ve ulusal bağlamda potansiyeli ile idari yapıdaki yerlerini vurgulamakla sınırlıdır. Emir Timur döneminde beden eğitimi ve spor, sağlıklı nesil, güçlü, dayanıklı ve cesur asker yetiştirmekle birlikte fiziksel, ruhsal, zihinsel ve ahlaki eğitiminin temelleri olarak kabul edilmiştir. Devlet olmanın ve devleti ayakta tutmanın savaşmak ve savaşı kazanmanın zorunlu olduğu o çağlarda, herkesin savaş talimi niteliğindeki araçları çok iyi kullanmalı ve bu tarz sporları yapmalı, fiziken zinde, düşmana her koşulda göğüs gerebilecek bilgi ve beceriye sahip olması, millet ve devlet olmak için adeta bir zorunluluktur. Bu oyun ve sporların yapılıp yaygınlaşması için Timur, meydanlar ve hatta kapalı alanlar yaptırarak teşvik etmiştir. Halkın yaptığı oyun ve sporların ülke çapında yaygın olduğu; küçük çocukların bu oyunlar ile birlikte düzenli olarak sporlara da yönelip yaptıkları görülmüştür. Sporda başarıya ulaşmak, sosyal prestij kazanmanın ve özellikle askeri sahada kademe almanın en önemli vasıtası olmuş, spor ve askeri tatbikat birbirini tamamlamıştır.

**Anahtar kelimeler:** Emir Timur, Geleneksel oyun ve spor, oyun sergilenmesi

### A BRIEF OVERVIEW OF THE CONSUMPTION OF GAMES AND SPORTS IN THE TIMEUR PERIOD (1370-1405)

#### Abstract

The aim of this study is to examine the traditional sports and games and the shows where they are exhibited (consumed) during the reign of Emir Timur (1370-1405), and to seek answers to the questions of what role playing the games and doing sports in this glorious period takes place in the political, social structure and life. This study, made with the descriptive design pattern of the qualitative research method, is limited to emphasizing the individual and national potential of the games and sports made during the Timurid period,



one of the Great Turkish khans, and their place in the administrative structure. During the Emir Timur period, physical education and sports were accepted as the foundations of physical, spiritual, mental and moral education as well as raising a healthy generation, strong, resilient and brave soldiers. In those ages when it was necessary to be a state and to keep the state alive, to fight and to win the war, everyone should use war-training tools very well and do this kind of sports, be physically fit, have the knowledge and skills to withstand the enemy under all conditions, and become a nation and state. it was imperative. The games and sports performed by the people are widespread throughout the country; It has been observed that young children regularly engage in sports together with these games. Achieving success in sports has been the most important means of gaining social prestige and especially in the military field, and sports and military exercises complement each other.

**Keywords:** King Timur, Traditional games and sports, performances

## GİRİŞ

Bu çalışmada daha ziyade 27 Zilhicce 804 (M-28 Temmuz 1402) Yıldırım Bayezid ile Çubuk çayından itibaren batıya doğru yaklaşık 6 km. kadar uzanan Kızılcaköy deresinde cereyan eden Ankara Savaşı'nda Osmanlı ordusunu mağlûp eden olarak tanınan, büyük savaşçı ve lider Timur'un hükümdarlık döneminde (1370-1405) savaş ve strateji karakterli geleneksel spor ve oyunlar ile bunların sergilendiği (tüketildiği) gösterileri incelenecektir. Timur, katıldığı bir savaşta ayağı aksak kalacak şekilde darbe aldığından dolayı kendisine Aksak Timur anlamına gelen Farsça *Timur-i leng*, Türkçeleşmiş olarak *Timurlenk*, Batılılar tarafından ise *Tamerlane* denilmekteydi. Türkistan coğrafyası Türkçesinde keskin ünsüzler kullanıldığından (*D* yerin *T*, *G* yerine *K* kullanıldığı gibi) '*Timur*' ve '*Temur*' terimleri, Anadolu Türkçesinde '*Demir*' terminin tam karşılığıdır. *Demir* (Timur/Temir) ise, tüm Türk dünyasında *gücün*, *kuvvetin*, *sağlam* ve *dayanıklılığın* simgesi olmuştur.

Hicri 25 Şâban 736'da (M-8 Nisan 1336), on iki hayvanlı Türk takvimine göre Sıçan yılında Keş (Şehrisebz) yakınlarındaki Hoca Ilgar köyünde doğdu. Babası yöredeki Barlas kabilesinin emîri Turagay, annesi Tekina Hatun'dur. Timur doğduğu sırada Çağatay Hanlığı çökmeye yüz tutmuştu ve hâkimiyet Cengiz Han soyundan gelen hanlardan çok kabile reislerinin elinde bulunuyordu. Batı Çağatay ulusunda beylik Barlaslar ve Celâyirliler'in elinden çıkıp Karaunaslar'ın (itibarı olmayan, melez ve karışık) eline geçmişti. İlk defa H-761 (M-1360) yılında adından söz edilen Timur, Çağataylar ve Moğollar arasındaki çatışmalara katıldı (Golombek, 1988: 56). Kendine müttefikler sağlamak suretiyle on yıllık mücadeleden sonra Mâverâünnehir'e hâkim olarak Semerkant'ta tahta oturdu (H-12 Ramazan 771/M-9 Nisan 1370). Kendisinin 'Aksak' veya "Lenk" diye anılması da bu



mücadele döneminde sağ kolu ve sağ bacağından yaralanmasındandır (Aka, 2010: 28). 1370'ten itibaren düzenlediği seferlerle günümüzdeki Orta Asya, Rusya, İran, Hindistan, Afganistan, Kafkasya, Ortadoğu ve Anadolu'nun büyük bir bölümünü ele geçirmiştir. Timur, 1370'te Çağatay Hanlığı'nın batısını kontrol altına alan askeri bir lider olarak kendini göstermiştir. 17 Şâban 807'de (18 Şubat 1405) öldü ve Semerkant'taki türbesine defnedildi (Aka, 2012: 174).

Cengiz Han'ın soyundan gelmediği için "Han" unvanı yerine "Emir" unvanını kullanmıştır ve ölünceye kadar kukla dahi olsa, Cengiz Han soyundan birini Han olarak yanında taşımıştır (Manz, 1999: 109). Timur bir yandan Cengiz yasasının uygulayıcısı olurken diğer taraftan kendine İslamın Kılıcı şeklinde atıfta bulunarak fetihlerini meşrulaştırmak amacıyla İslami semboller kullanmış ve Türkçülüğünü de her halükârda vurgulamış, o dönemde küresel dil sayılan Farsça ve Arapça yerine Çağatay Türkçesini kullanmıştır (Carter, 2005: 101).

### 1.1. Çocukluğu ve Gençliği Döneminde Yaptığı Sportif Oyunlar

Bu dönemde Amir Timur'nu çocukken oynadığı oyunlar, halk gösterileri ve halk oyunlarının gelişmesinde önemli bir temel oluşturmuştur. Amir Timur, gençliğinden itibaren uzun mesafe koşusu, solaklık, ata binme, ata binme, çim hokeyi oynama gibi sporlara çok düşküdü ve bu egzersizleri yaparak kendini düzenli olarak geliştirdi. Çocukken oynadığı “Kral-bakan” (Kazaklardaki *Altı-bakan*) oyunlarında gelecekteki stratejilerini ve eylemlerini planlıyordu. Bu oyunda kral rolündeki genç bir çocuk bakanları kontrol ediyor, askerlere çeşitli emirler veriyor, vergileri belirliyor ve suçluları cezalandırıyor. Amir Timur, zamanının emsalsiz bir generaliydi. Mükemmel bir insanı fiziksel sağlığı, durumlardaki el becerisi, hızlı hareket etme, zekanın mükemmelliği olarak anladı. Sadece fiziksel olarak formda olmanın bir erkek için yeterli olmadığını, onu zekasıyla doldurması gerektiğini vurguladı (Ahmedov & Bobobekov, 1997: 5).

Küçük yaşlardan itibaren prenlere çeşitli sporlarla uğraşmaları öğretildi. Emir Timur döneminde binicilik sporları yaygınlaşmış, yürüyüşlerde, diğer sınırlara mesaj iletmede, diplomatik ilişkilerde ve avlanmada atlar yaygın olarak kullanılmıştır. Karabayır atları savaş meydanlarında, Fergana atları ise uzun mesafe yürüyüşleri ve keşiflerde kullanılıyordu. Bunlarla ilgili sporlar doğal olarak gelişti. İnsanlar sadece binicilik sporlarıyla uğraşmakla kalmıyor, atların kendileri de eğitiliyor ve savaş meydanlarında belirli görevleri yerine getiriyorlardı. Atlar, yüksek atlamalar, tırmanışlar, su geçişleri ve diğer araziler için eğitildi.



Süvarilerin at üzerinde uzun mesafe kat etmesi ve at sırtında savaşıması, Emir Timur döneminde binicilik sporunun önem kazanmasına neden olmuştur.

## 1.2. Savaş Karakterli ve Stratejili Oyun Faaliyetleri

Avlanma, herkese, özellikle soylu çocuklara özel olarak öğretildi. Ne de olsa “av”, *orduya savaşımayı öğreten ve prensleri eğiten bir tatbikatti*. İplere asılma, yokuş çıkma ve inme ile ilgili egzersiz türleri ve bunların dağlık arazide kullanımı da yaygındır. Amir Timur'un ordu teçhizatı arasında özel halatlar vardı. İpekten dokunmuş halatlar geçitlerde, tepelere tırmanmada, iki tepeyi birbirine bağlamada ve benzeri durumlarda kullanılırdı. Merdivenler bazen onlardan ve hatta tahta kalaslarla geçilmez geçitlerden yapılırdı. Timurlu şehzadeleri, zamanlarının usta dağcıları ve dalgıçlarıydı. Emir Timur zamanında, devrinin ünlü pehlivanları vardı (Akhmedov, 1965: 41).

Kudretli, yani kuvvetli olan, insanları kaldırarak, taşları ve kemikleri kırarak, taş atarak ve değirmen taşlarını kaldırarak ve onları bir file taşıyarak güç ve hünerlerini gösterirdi. Atıcılık, atlama, kalecilik en popüler sporlardı. “Sayış”, Emir Timur'un devletinin en yaygın sporlarından biriydi. İnsanlar ağacın en ulusuna tırmandı ve içinden mızraklar atıldı. Bunda çocuk çeviklik, el becerisi, hedef belirleme ve kendini savunma gibi beceriler geliştirir. Hüseyin Vaiz Kâşifi, iki tür güreşten bahsetmiştir: Birincisi, yakalama yöntemidir. Yani göğüs göğüse güreş / *Fergana Kuraş*, ikincisi iç, yani serbest stil tarzı güreş / *Buhara Kuraş* (Clavijo, 2010: 20).

Emir Timur döneminde en popüler sporlardan biri yüzmeydi. Prensler ve gençler küçük yaşlardan itibaren bu egzersizle eğitildiler, nehirlerde, kanallarda ve rezervuarlarda hızlı ve uzun mesafeler yüzmeleri için eğitildiler, en zor durumlardan nasıl kurtulacakları öğretildi (Amir Timur in World History, 1996: 210).

Genel olarak Emir Timur zamanında beden ve ruhen olgun gençlere büyük ihtiyaç vardı. Amir Timur'un şu sözleri bizim görüşümüzün açık bir delilidir: “*Çerik (Asker/ Ordu) yaparken üç kurala uydum: Birincisi gencin gücüne, ikincisi kılıç oynama yeteneğine, üçüncüsü de erkeğe dikkat ettim. Zekasına ve olgunluğuna. Ancak bu üç vasfa sahip olduğumda işe alındım. Çünkü güçlü bir genç her türlü zorluğa ve ızdıraba karşı dayanıklıdır, kılıçla oynayabilen bir kişi rakibini yenebilir ve akıllı bir işçi zekasını her yerde zorlukların üstesinden gelmek için kullanabilir* (Amir Timur in the world history, 2006: 136).”



Buradan da anlaşılmaktadır ki, askere alınan gençlerin ata binme, atıcılık, koşma ve diğer yönlerden düşmana karşı mücadele gibi bazı beceri ve yeteneklere sahip olmaları gerekmektedir. Tarih kitaplarında Amir Timur'un ordusu, düzenli olarak spor yapması, eğitim alması ve durumlara hazırlıklı olması nedeniyle profesyonel bir ordu olarak kabul edilir. Amir Timur döneminde beden kültürünün oldukça gelişmiş olduğunu görmekteyiz (Uljaeva, 2023: 64).

### 1.3. Savaş Karakterli ve Stratejili Spor Faaliyetleri

Orta çağ son yıllarında insan geçimini tarımda, el sanatlarında, iç ve dış ticarete veya seyahatlerde çalışarak geçirirdi. O çağlarda sportif egzersizler, savaşçı becerileri geliştirmek için yapılırdı ve savaşlar daha ziyade beden gücüne dayanmaktaydı. Orta çağ, insanların fiziksel olarak formda olmasını, kılıç-kalkan kullanmasını, ata binmesini, koşmasını, halat çekmesini, rekabet etmesini, güreşmesini ve diğer sporları yapmasını gerektiren bir savaş zamanıydı. Emir Timur'un saltanatının en önemli toplantılarında, her emir ve katılımcı yanında birer kılıç ve yay-ok taşırdı. Resmî tatillerde spor ve halk oyunlarına da büyük yer verilirdi.

Saha gösterileri arasında at yarışı, 'keçi koşusu' (Köpkari / Kökbörü), 'devrilme' (Oodarış / Eniş / At üstünde güreş), 'chavgan' (Polo), yuvarlanma oyunu (?), gerçek bir güç testi olarak kabul edilen askeri liderin seçimiyle de ilgili olan "güreş", 'kılıç-kalkan', 'nayza', (er-sayış) 'topuz' (çoknar-toknaş) ve diğer savaş silahları ve zırhı ile koçbaşı yarışmaları yer alır ve horoz dövüşleri. Eski oyunlar ve yarışmalar gibi öncülük etti (Sharafuddin Ali Yazdiy, 1994: 290).

Seyirciler çok aktifti: her grup, takım veya klan, sahada gücünü veya becerisini deneyen temsilcisini (veya eğitilmiş bir atı, horozu veya koçu) destekledi ve teşvik etti. Bütün oyunu ya da gösteriyi onunla geçirdi, başarısıyla mutlu olarak sosyal prestij kazandı ve yenilgisiyle üzüldü (Yusupova, 2004: 7). Katılımcılar ve seyirciler çok mutlu oldular, kazananları takdir ettiler, taze bir ruh, yeni buluşmalar için umut verdiler ve böylece sahadan ayrıldılar.

İbn Arabşah, bu kutlamaların nasıl millî bayrama dönüştüğü hakkında detaylı bilgiler vermiştir. "Her usta, zanaatında gayretle çalıştı ve her sanatçı, becerisini elinden gelen iyi şekilde gösterdi, öyle ki, bir marangoz bile mükemmel bir zırha sahip bir atlı yaptı ve imajını, hatta turnaklarını ve kirpiklerini, yaylarını, kılıçlarını ve diğerlerini mükemmelleştirdi. İlgili şeyler (her şey) kesin bir şekilde yapılmıştır. Diğer kategorilerdeki



*sanatçılar, müzik, mizah ve anekdotlar da hünerlerini göstermiştir...*" Halk "(iddiaya göre) bu resmî tatillerde saklanan geyiklerdi ve kutlamalar yaptılar ve (şimdi) yuvalarında rahat rahat yatan aslanlara dönüştüler. *"Eğlence cennetine indiler. (Onların) var olan ahmaklık ve kabalıklarının yerini lütuf ve taltif almıştır"* (Amir Timur in World History, 1996: 210).

*"Burada olsan sadece ud sesi duyardın... kadehin süzülüşünü, şarkıcının şarkısını, damadın dansını, yürürken elinde şarap tutan kadını, mis kokulu çiçek suratı, çiçek yüzlü âşığı duyardın. ... dilin terennüm ettiğini görürdünüz,"* diye açıkladı İbn Arabşah. Kasaplar loncasının kınlarını ve maskelerini kullanarak evcil hayvan, koyun ve keçi kılığına girmiş, fil yetiştirmiş ve bu kılıklar içinde belli bir gösteri yapmıştır. Bir gelenek şeklinde tarihi bir efsaneyi yansıtır. Bunun, Rüstem'in kişileşmesi haline gelen güneş tanrısı Mithras ile ilgili bir efsane olduğunu varsayıyoruz. Fil, koyun ve özellikle altın boynuzlu keçi sembolleri buna işaret etmektedir (Sharafuddin Ali Yazdiy, 1997: 239).

Kürkçüler de benzer bir gösteri sergilediler: benzer şekilde yetenekli kürkçüler, bazıları kaplana, diğerleri aslanlara dönüştü, çeşitli hayvanların derilerine saklanarak gerçek bedenler haline geldi. Hem şekil hem de renk olarak kendilerini tilki, sırtlan, leopar ve vaşaklara dönüştürdüler. Dışarıdan bir canavar ama aslında bir peri. Yetenekli sanatçılar da buna katıldı, vahşi ve vahşi hayvanlar kılığında performans sergilediler. Dizide elbette efsane bir olay gösteriliyor (Tashkanbayev, 2017: web). Şarafuddin Ali Yezdi, *"köşk"* (saray), *"mesana"* Minarenin şerefesi, *Genellikle bir dizi kemerli pencereden oluşur. Kulenin genel dekorasyonuna uygun olarak iç duvarlar gançlarla, dış cepheler ise sırlı perçinlerle bezenmiştir. Asma kat*) ve **çortok**ların (*Çortok: Kapalı çarşı. Günümüzde hala Özbekistan'ın Buhara, Semerkant ve Hive kentlerinde bulunan, dört tarafa uzanan kapalı çarşı, pazar yeri*) sayısını 104 olarak gösteriyor. Binlerce sanatkâr ve zanaatkarın katıldığı söyleniyor (Tashkanbayev, 2017: web).

## SONUÇ

Böylece, savaşların beden gücüne dayandığı Emir Timur dönemi, başta Buhara, Semerkant ve Hive olmak üzere tün iller ve kasabalarda binicilik, atıcılık ve güreş sporlarının materyalleri olmak üzere kılıç-kalkan, süngü vb. zanaat erbabı esnaflar kuruldu. Ayrıca, savaşçı becerileri geliştirmek için yapılan sportif egzersizleri halkına yaymak ve halkını zinde tutmak amacıyla *"kabak meydanı"* (*atlı okçuluk*), çöğen, gökbörü, binicilik ve güreş meydanları tahsis ettirdi. Yine bu tür sporlar oyunlarının sürdürülebilirliğini sağlamak için tüm



kasaba ve şehirlere köşk, *mezana* (ve 104 *Çortok* gibi kalıcı mimari eserler inşa ettiler ve onları emeklerinin ürünleriyle süslediler. Duran ya da hareket eden her cihaz, rengarenk çizgileri, yöntemleri, karakterleri, oyunları, büyümlü gözleri, fıstık tanelerinden serpiştirilmiş şiirsel sözleri hayretler içinde bırakan nur yüzlü şarkıcılar, müzisyenler ve oyuncularla dolu olduğu görülmüştür. Yenilmez savaşçı Emir Timur'un seferlerine katılan 200.000 kişilik ordudaki genç subay ve askerlerin çoğu, zamanın usta sporcularından meydana gelmiş, spor ve askeri tatbikat birbirini tamamlamıştır.

## REFERANSLAR

- Aka, İsmail (2012). "Timur Mad." *Türkiye Diyanet Vakfı- İslâm Ansiklopedisi*, 41. Cild, 27 Mayıs 2019 tarihinde kaynağından arşivlendi. Erişim tarihi: 16/08/2023., 173-177 ss.
- Aka, İsmail (2010). *Timurlular Devleti Tarihi*. Ankara: Berikan Yay., ISBN 978-2213640655.
- Akhmedov A., Bobobekov X. (1996). "Sharafuddin Ali Yazdiyning'din Zafarnoma: asari / Amir Temur va uning jahon tarikhidagi urni". *Mavzuidagi khalqaro tezislari konferansi*, Taşkent: Özbekistan, v. 97-98.
- Akhmedov, B. (1965). "Ulugbek and political life of Maverannahr in first half XV centuries". In b.: *From history of epoch of Ulugbek*. Sb. Article. -Tashkent: Science, 1965, 5-56 pp.
- Amir Temur in the world history* (2006) – Tashkent: East, 2006. -p. 136.
- Amir Temur in World History* (1996). Orijinalin kaynağı: Indiana & Uuml; University. Bukhara: United Nations Education Science and Culture Organization.
- Carter V. (2005). *Findley, The Turks in World History*, Oxford University Press, 978-0195177268
- Clavijo, Rui Gonzalez de (2010). *The Diary of a Voyage to Timur's Court in Samarqand*. -Tashkent, Uzbekistan, 2010.-P.20 <https://en.wikipedia.org/wiki/Timur>
- Golombek, Lisa & Donald Wilber (1988). *The Timurid Architecture of Iran and Turan*, Vol. 1 and 2. Princeton: Princeton University Press.
- Manz, Beatrice Forbes (1999). *The Rise and Rule of Tamerlane*. Cambridge University Press, p.109. ISBN 0-521-63384-2.
- Semenov, A.A. (1960). "Gür-i Emir Türbesindeki Timur'un ve Ahfadının Mezar Kitabeleri" (trc. Abdülkadir İnan), *TTK Belleten*, XXIV/93 (1960), s. 139-163.
- Sharafuddin Ali Yazdiy (1994). *Zafarnoma. Movarounnahr voqealari (1360-1370) / Force tilidan tarzhima va isohlar muallifi*. O. Buriev, Masul Muharrir, suz boshi ve nashrga tayyorlovchi A. Urinboev. - Taşkent: Kamalak. 1994. - 290 b
- Sharafuddin Ali Yazdiy (1997). *Zafarnoma: Muhammed Ali Buhari tarzhimasi-1519 yil*. Taşkent: "Shark", 1997. – 239 b
- Tashkanbayev, Xusnitdin Sh. (2017), "Art and culture during the period of Amir Temur and Timurids" // <http://shosh.uz/amir-temur-va-temurilar-davrida-sanat-va-madaniyat/> Erişim Tarihi: 18.04.2023.
- Uljaeva, Sh. (2019). "The European Culture Under the Empire of Amir Temur", *International Journal of Engineering and Advanced Technology (IJEAT)*, ISSN: 2249 – 8958, Volume-9 Issue-1, October 2019, 4653-4655 pp.
- Uljaeva, Shoxistaxon (2023). "Public Performances and Folk Games in the Reign of Amir Temur". *British View –Multidisciplinary Journal*, ISSN 2041-3963, Volume 8 Issue 6 2023, 63-66 pp.
- Yusupova D. Yu. (2004). *Asomiddin Ürinboyev*. Tashkent: UzR AN instut vostokovedeniya imeni Abu Raykhana Beruni, 2004. – B.7.



## HORSE AND CHARIOT COMPETITIONS IN ASIA MINOR

Zinaida Mikhailovna KUZNETSOVA\*

\*Professor Dr., Tchaikovsky State Academy of Physical Culture and Sports,  
Tchaikovsky, Tatarstan – Kazan / Russian Federation; e-mail: [kzm\\_diss@mail.ru](mailto:kzm_diss@mail.ru)

### ABSTRACT

The purpose of this research will be to focus on the existence of horse and chariot competitions in Asia Minor. A literature review was conducted. The chariot, an ancient, open, two- or four-wheeled vehicle that originated in Asia Minor around 3000 BC, was first used in royal funeral ceremonies. In later history, it was used in wars and later in horse racing and hunting. The two-wheeled horse carriage has been the basic technology of warfare for 2 thousand years. It has been determined that the first art document showing that horse and chariot competitions were practiced in ancient times was in the Sumerians. The Assyrians used four-wheeled horse carriages instead of two-wheeled horse carriages. In the 9th century BC, horse carriages were used by the Assyrians for war purposes and were later used as prestige or ceremonial vehicles.

*Conclusion:* It can be assumed that horses and chariots were widely used in the Near East civilization, whether for war or sports purposes. It is thought that horses and chariots were used in religious ceremonies and hunting activities, apart from wars.

**Keywords:** Asia Minor, Horse, Carriage, Sports





## NEW SPORT ASSOCIATIONS AND HEALTH DEVELOPMENT IN THE DIMENSION OF MODERN WELFARE SERVICES, BETWEEN COMPANIES AND PUBLIC PARTNERSHIP

Luca ZAMBELLI<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Research fellow, Department of Quality Life Studies, University of Bologna, Italy

ORCID Code: 0000-0003-4076-9896

e-mail: luca.zambelli5@unibo.com

### ABSTRACT

The study highlights the evolution of sport as an instrument of preventive well-being, describing the evolution of the legislative framework of the motor activities system in Italy, with an interdisciplinary perspective. The aim of the research is to show an innovative approach to private-public partnerships for developing the wellness thanks to the physical activity. The study matches new legislative and jurisprudence data, with results of sociological and pharmacological investigations onto ethical approach and education to the health lifestyle. Firstly, the research shows the impact of the creation of new bodies in the government, which plotted direct actions to support grassroots sports organizations, aiming to promoting plans for the implementation of correct lifestyles. Secondly, the decree 38/2021 contains rules aimed at enhancing the territorial importance of sports organizations, which can help them and their private partners in the assignment and restoring of sport buildings, through the reconnaissance of the social benefits of sport activities, which are now assessable in bids evaluation by public authorities. Thirdly, the study is focused on the new figure of the kinesiologists, recognized as professionals by the State, who represents the central characters for the renovation of sports, because they are able to structure and lead new services in parallel to sport, in a preventive educational perspective as the education against doping. The problem of doping has many connections related to the psychology, and growing of the young generations, especially with mental and aesthetical implications due to the expansion of social media. Moreover, the managers of sports can manage new welfare and educational services for young people, creating partnerships with associations from the third sector. In the last part, the research highlights the impact of the new laws, to supporting work-life balance policies issued by companies, which can create new welfare benefits for workers and their families through the creation of sports and social hubs, where people find educational and sport services for them and for their kids, and other social services. The companies can finally invest in the restoring of sport facilities, and in the management of them collaborating with sport associations, with profit for their images and the well-being of workers, and the collectivity. The result of the research is a model of guidelines for governing bodies who want to create a new a welfare policy to improve the social well-being of a territory, leading to new wellness services in a preventive health model.

**Keywords:** Well-being - Welfare - Work-life Balance – Public Private Partnership - Kinesiologist.



## SPORCULARDA ÜST EKSTREMİTE KASLARINA UYGULANAN KİNEZYO BANTLAMANNIN ETKİLERİ: SİSTEMATİK DERLEME

Zeynep DEMİRAY<sup>1</sup>, Yücel MAKARACI<sup>2</sup>

\*<sup>1</sup>Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Bilimleri Ana  
Bilim Dalı, Karaman, Türkiye, ORCID: 0009-0007-4794-4235

E-posta: zeynepsah\_in@hotmail.com

<sup>2</sup>Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi  
Bölümü, Karaman, Türkiye, ORCID: 0000-0002-6891-9916

E-posta: yucelmkr@gmail.com

### ÖZET

Bir tür elastik bant olan kinezyo bant (KB), sporcularda çeşitli kas-iskelet merkezli rahatsızlıkların iyileştirilmesi ve atletik performans gelişimi için kullanılan klinik bir yöntemdir. KB temel olarak, uygulandığı bölgedeki eklem hareket açıklığında (ROM) hareket edebilme işlevi kazandırmaktadır. Aynı zamanda, kan akış hızı ve lenfatik drenajdaki artışa bağlı olarak ağrıdaki azalma ile karakterizedir. Ancak, bantlamanın şekli, uygulama bölgesi ve örneklem grubundaki farklılıklar gibi nedenlerden dolayı KB'nin olumlu etkilerinin aynı perspektifte yorumlanması zorlaşmaktadır. Çoğu spor disiplninde özellikle üst ekstremiteye ait sakatlık veya kaslardaki güç kaybı, sporcuların optimum performansa ulaşmasını engelleyen bir etmen olarak kabul edilmektedir. Bu derleme çalışmanın amacı; sporcularda üst ekstremite kaslarına uygulanan KB yönteminin atletik performansa etkisini incelemektir. Ocak 2013-Temmuz 2023 arasında Science Citation Index (SCI), SCI-Expanded ve PubMed/MEDLINE veri tabanlarında tam metin olarak yayınlanmış, çevrimiçi erişime açık İngilizce makaleler PRISMA rehberi doğrultusunda sistematik olarak araştırılmıştır. “Kinesio taping” ve “upper extremity” kelimeleri makale taramasında kullanılan kelimelerdi. Araştırma esnasında çalışma türü (derleme, meta-analiz, araştırma makalesi), spor branşı, cinsiyet, KB uygulaması (gerilim, yön ve uygulama bölgesi) ve etki süreci (akut veya kronik) gibi bir kısıtlama uygulanmamıştır. Belirtilen kriterleri taşıyan 7 makale ayrıntılı olarak incelenmiştir. Bu çalışmalarda KB uygulamasının kas kuvveti, kas yorgunluğu, maksimal istemli kasılma ve ROM gibi performans parametrelerinde etkili olduğu gözlenmiştir. KB'nin olumlu etkilerine rağmen istatistik anlamlılık taşımayan çalışmalardaki ortak yorum, düşük örneklem sayısı ve kısa uygulama süresiydi. Ayrıca, kadınlarda beklenen olumlu etkinin görülememesi ise düşük kas oranı ile ilişkilendirilmiştir. KB yönteminin performans parametrelerindeki olumlu etkilerinin kesinlik kazanması için farklı bantlama teknikleri, daha uzun uygulama süresi ve katılımcıların antrenman düzeyi gibi etmenler gözetilerek kurgulanacak araştırmalara ihtiyaç olduğu düşünülmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Atletik performans, kinezyo bant, kas kuvveti, PRISMA, sistematik derleme



## THE EFFECTS OF KINESIO TAPING ON THE UPPER EXTREMITY MUSCLES IN ATHLETES: A SYSTEMATIC REVIEW

### ABSTRACT

Kinesio tape (KT), which is a type of elastic band, is a clinical method used for the treating of various musculoskeletal conditions and enhancement of athletic performance in athletes. Basically, KT allows the joint to move through its full range of motion (ROM) in the area of application. It is also characterized by a reduction of pain due to an increase in blood circulation and lymphatic drainage. However, it is difficult to interpret the positive effects of KT from the same perspective as a result of reasons such as taping method, application area, and variety of sample groups. In particular, upper extremity injury or decreased muscle strength is considered a factor that prevents athletes from reaching optimal performance in a wide range of sports disciplines. The purpose of this review is to examine the effect of KT application to the upper-extremity muscles on athletic performance in athletes. The scientific databases Science Citation Index (SCI), SCI-Expanded, and PubMed/MEDLINE were systematically searched following PRISMA guidelines for articles, in English, with full-text available online between January 2013 and July 2023. The search was performed by “kinesio taping” and “upper extremity” keywords. Then, studies that did not include athletes and/or physically active adults were excluded. While reviewing, there were no restrictions on study design (review, meta-analysis, research article), sport discipline, gender, KT method (tension, direction, and application area), and treating process (acute or chronic). Seven studies met the study criteria were thoroughly reviewed. Findings indicate that KT method was useful in performance parameters such as muscle strength, muscle fatigue, maximal voluntary contraction, and ROM. The small sample size, and taping for a shorter duration were the common ideas in the studies that did not present statistically significant findings despite the positive effects of KT. In addition, the lack of the expected positive effect KT in female adults was associated with low muscle mass. Further studies are needed to consider different taping methods, longer duration of taping, and fitness level of the sample in order to assess the certainty about the positive effects of the KT method on performance parameters.

**Keywords:** Athletic performance, kinesio tape, muscle strength, PRISMA, systematic review



## OSMANLI MENZİL OKÇULUĞUNDA KAİDELER

Aiym TLEPBERGEN\* Mehmet TÜRKMEN\*\*

\*PhD, L.N. Gumilyov Eurasian National University – Student in Cultural Studies,  
Astana/Kzakistan ORCID Code: <https://orcid.org/0000-0002-3354-9943> ; E-mail:  
a.tlepbergen@gmail.com

\*\*Prof. Dr., Giresun University - Sports Science Faculty, Giresun, Türkiye  
ORCID Code: <https://orcid.org/0000-0002-5926-7522> ; E-mail:  
dr.turkmenmehmet@gmail.com

### ÖZET

Menzil-okçuluğu, en uzağa okun atılması esasına dayanan dünyanın ik okçuluk disiplini. Menzil mesafeleri kaydetmek için yapılan atışlar dikkatlice deftere kaydedilmiştir. Bazı okçuluk risalelerinde bu atışlara okçunun adı, atış mesafesi, atış tarihi gibi bilgileri içerecek şekilde yer verilmiştir. Bu çalışmanın merkezini Osmanlı Devleti'nde II. Mehmet döneminde 1454 yılında kurulan 'Okçuluk Tekkesi' (Tekke-i Kemankeşân) oluşturmaktadır. Okçuluğun bir spor disiplini olan '*menzil-okçuluğu*'nun dünyada ilk kez temeli burada atılmıştır. Osmanlı'da menzil okçuluğunun eğitimi, eğitimde kademe alma (küçük ve büyük kabza törenleri), okçuluk okulunda ustalaşabilme ve mezun olabilme (ustalık ritüelleri), menzil atışlarında rekor kırma, menzil taşı dikme vb. birtakım ritüel prosedürü uygulanmaktaydı. Çalışmamızda padişahların kural, kaide ve ritüellerine yönelik hazırlayıp yayınladığı fermanlar incelenmiştir. Çalışmamızda 'Atıcılık Kanunları' (Kanunname-i Rımat), atıcılar sicil defteri ve diğer arşiv kitapları, 'okçulukla ilgili eserler' (kavsnameler), 'menzil, menzil tomarı' (menzıl-nâme), Çalışmada Osmanlı arşiv belgeleri ve Menzil Okçuluğu Kitabı'nın kronikleri (Kavsnâme-i menâzil), 'Menzil defteri' (Defter-i menâzil) kullanıldı. Ayrıca konuyla ilgili tarihi ve güncel kaynaklardan da yararlanılmıştır. Sonuç olarak; 15. yüzyılın ortalarına kadar avcılık ve özellikle savaş amaçlı yapılan okçuluktan tamamen farklı olan Osmanlı menzil okçuluğunun birçok kuralı olan bir spor disiplini olduğu, okçuluk sporu disiplini ve sporunda kurumsallaşmanın dünyada ilk olduğu; burada kullanılan yay ve okun bir mühendislik harikası olduğu sonucuna varılmıştır.

**Anahtar kelimeler:** Osmanlı, menzil-okçuluğu, okçular tekkesi, okçular kanunnamesi.



## RULES IN OTTOMAN RANGE ARCHERY

### ABSTRACT

Range archery is a sport of archery based on throwing the furthest arrow. Shots to record distances or range records were carefully recorded. In some archery treatises, these shootings are included in such a way as to include information such as the name of the archer, the shooting distance and the shooting date. The center of this study is the 'Archery Lodge' - 'Archers School' (*'Kemankeş Tekkesi' - 'Okçular Mektebi'*), which was established in 1454 during the reign of Mehmet II in the Ottoman Empire, 'range archery' (*'menzil okçuluğu'*), a sport discipline in archery, was taken for the first time in the world. The training of range archery in the Ottoman Empire, skipping in education (small and large hilt ceremonies), be able to master and graduate from the school of archers (mastery rituals), record breaking in range shooting, erecting a range stone, etc. The edicts prepared and published by the sultans for the rules, rules and rituals of the sultans were examined in our study. In our study, 'Shooters Laws' (*'Kanunname-i Rımat'*), shooters registry book and other archive books, 'archery related works' (*'kavsnames'*), 'range, scroll of range' (*'menzıl nâme'*), 'Ottoman documents and chronicles of Ranges archery book' (*'Kavsnâme-i menâzil'*), 'Ranges book' (*'Defter-i menâzil'*) were used. In addition, historical and current sources related to the subject were also used. In conclusion; It has been concluded that Ottoman range archery, completely different from archery made for hunting and especially war until the middle of the 15th century, was a sports discipline with many rules, and the institutionalization in archery sports discipline and sports was the first in the world.

**Keywords:** Ottoman, range-archery, archers' lodge, archers' law.

### 1. GİRİŞ

Türk tarihinde engin, Türk spor geleneğinde zengin bir yeri okçuluk, tıpkı atlı sporlar ve güreş gibi bir spor formatı olmanın çok ötesindedir. Okçuluk Türk halklarının sosyal, siyasi, ekonomik, dini yapı ve yaşayışlarının hemen her safhasında yer almış, aynı zamanda sanat, edebiyat, adet ve geleneklerinin teşekkülünde de mühim bir yer teşkil etmiştir. Osmanlı Devleti, Türk dünyası okçuluğunun kaymak tabakasıdır. Okçuluğun kaide ve kurallarıyla, usta çırak ilişkisi, ödülleri, adabı muâşeret, esnafı, menzil taşlarıyla sanatı vb. ile ilgili bazı kitaplar yazılmıştır. En azından bunların bir kısmının transkripsiyonları ve çevirileri günümüzde mevcuttur. Türkiye’de sporu sahici bir “dönemlendirme” yapabilmek için, geçmişe dönük bir “tarih muhasebesi” yapmak zorunludur. Osmanlı tarihi dikkate alınmadan Türkiye’de sporun tarihi yazılamaz. Fakat Türkiye’de dönüp dolaşp aynı kaynaklar kullanılmış ve kullanılmaktadır. Hâlbuki Osmanlı arşivlerinde konuyla ilgili çok sayıda belge bulunmaktadır. Bu belgelerden faydalanmak yerine Çinli bunu böyle görmüş, İngiliz araştırmacı şöyle demiş, Ruslar arkeologlar böyle yazmış, Almanlar anakronizm yapmış vs. tersine mühendislikten isim bulmaya çalışılmıştır (Türkmen & Useev, 2022: 78). Dolayısıyla genelde sporun özelde okçuluğun tarihine hagiographic (menkıbevi) bir yorum getirmek



yerli araştırmacılarda adet halini almıştır. Zaten Türkiye’de spor tarihçiliği ya modernleşmeci-batılılaşmacı değerler dizisi ekseninde ele alınmış ya da kültürel özcü vurgular yüklenerek modernite öncesi sporların ve bu sporların modern türevlerinin tarihi şeklinde yazılmıştır. İkinci şekli Türklerin Orta Asya’da ve Osmanlının yaygın olarak yaptıkları okçuluk gibi sporların günümüze kadar gelmiş otantik uzantıları, Türkiye’de spor tarihçiliğinin çok önemli bir bölümünü oluşturmaktadır. Antik geleneksel sporları merkeze alan bu tür çalışmalarda daha ziyade tarihten günümüze Türklerin görkemli medeniyetler kurdukları tezine dayanır (Akin, 2004). Maalesef bu anlayış, sadece Türk yerli yazarlarında değil, nerdeyse tüm dünya spor tarihçilerinde tedavisi olmayan bir hastalık gibidir. Fakat zengin arşiv belgeleri dururken, bu tür kompleksli yorumlara Türk araştırmacıların ihtiyacı olmayacağı açıktır. Kaldı ki, bu tür menkıbevi çalışmaların uluslararası akademik çevrede ciddiye alınmayacağı da bir gerçektir.

Osmanlı okçuluğu denince, elbette geleneksel okçuluk ve savaşta kullanımı akla gelmektedir. Hâlbuki savaş okçuluğu ve av okçuluğunun yanı sıra bir spor olgusu ve formatıyla yapılmış “menzil okçuluğu” bulunmaktadır. Kurumsal yapısı ve buralarda mistik ve hiyerarşik bir eğitimiyle, ahilik ritüelleriyle, vakfiyeleri ve ‘meslek erbabı’ (‘*ehli hiref*’) vb. kombineleriyle ciddi bir disiplin söz konusudur. At üstünde ve yerdeki atışlarıyla, katı kompozit yayıyla mühendislik harikası olarak görülen Osmanlı okçuluğunun Batıda önünde saygıyla eğilen önemli bir aydın kitlesi bulunmaktadır (Oman, 2002; Klopsteg, 1947). Dünyadaki akademik ve entelektüel çevreler Türk okçuluğunu yerel araştırmacılardan daha önemsemiş olmalı ki, bugün gerçek Osmanlı kompozit yayı Avrupa’da yapılmakta ve konuyla ilgili yayınlarda Türkiye’den çok dış dünyada bulunmaktadır (Karpowicz, 2008; Swoboda, 2012).

Özellikle so 10-15 yıldır geleneksel okçuluğa ilginin artmasıyla beraber bu alanda sportif ve akademik araştırmalar, tabii olarak önem kazandı. Bu ilgi ve yönelimin neticesinde ortaya çıkan resmi federasyonlar ile puta, atlı okçuluk, darp, menzil atıcılığı gibi muhtelif okçuluk kollarında müsabakalar düzenlenmektedir. Kanaatimizce spor dallarını niteleyen *geleneksel* tabiri, ifa edilecek araştırmalarda öncelikle tarihi kaynaklara yönelmeyi gerekli kılar. Kavsnâme ve okçuluk risalesi gibi tarihi kaynaklar üzerinde yapılacak bilimsel araştırmalar neticesinde meydana gelen çıkarımlar, geleneksel okçuluğun günümüze uyarlanması temel taşlar olacaktır (Aksoy, 2002: 70-71). Ayrıca Okçular Tekkesi etrafında oluşan teşkilat yapısının anlaşılması açısından arşiv kayıtları, dikkate değer kaynaklardır (Şahintürk, Karaca, Özkılınç, Kırca, Temel ve Gurulkan, 2019: 16). En basit anlatımıyla uzak mesafe atışlarını ifade eden menzil okçuluğu, Türk okçuluk tarihinde hatta sosyal tarih alanında oldukça etkili ve kapsayıcı bir yere sahipti (Kunter, 1942a: 253-255). Belirli esaslar ve teşkilat etrafında yürütülen bu spora kurallara uyan herkes katılıp eşit şartlarda yarışabilirdi (Arbak, 1957: 3). Menzil atanlar, çeşitli ihsan ve hediyeler almalarının yanı sıra diktirdikleri menzil taşları sayesinde isimlerini ölümsüzleştirdi (Bayrakal, 2018: 3). Farklı statülerden insanların aynı şartlarda yarışmaları, atışlar dahilinde sosyal statünün kırılmasını sağladı. Kemankeşlere tahsis edilen *Ok Meydanı* denilen özel alanlarda asırlarca icra edilen bu



sporun günümüz şartlarında yürütülmesi, kültürel mirasın yaşatılması açısından emsalsiz bir öneme haizdir (Ayanoğlu, 1974: 12).

Ancak kültürel mirasın aslına uygun yaşatılması, öncelikle söz konusu mirasın tarihsel süreç içerisindeki umumi tabiatına sadık kalınmasıyla mümkündür. Elbette değişen şartlar gereğince her alanda olduğu gibi bu alanda da ihtiyaç görülen güncellemelerin meydana gelmesi zaruridir. Ayrıca 2019 yılında Türk okçuluğunun UNESCO Somut Olmayan Miras Listesi'ne dahil edilmesi, bu tür araştırmalara ayrı bir önem kazandırmaktadır. Kültürel değerleri aslına uygun şekilde yaşatmak adına dikkat edilmesi gereken, öncelikle bu değerlerin temel yapıtaşı olan unsurları doğru kavramaktır. Zira menzil okçuluğu doğası gereği nitelikli bir geleneğe sahip, sürekliliği olan kültürel miraslarımızdandır. Bu itibarla çalışmamız, bilimsel literatüre katkı sağlamasının yanı sıra menzil okçuluğuna dair günümüzdeki ve gelecekteki faaliyetlere hizmet etmeyi amaçlamaktadır (Türkmen, 2021: 168).

Çalışmamızda, Osmanlı Devleti'nde menzil atışlarında hizmet eden görevlileri, mesafe birimi, menzil açma kuralları, atış alanları, atış vakitleri, katılım şartları, kategorileri, müsabaka kuralları ve menzil koşularını ele alacağız. Konuyu farklı dönemlere işaret eden kaynaklar üzerinden ele almamız, menzil atıcılığının tarihsel sürecini ve bu süreç içerisinde şartlara göre nasıl değiştiğini kavramamızı sağlayacak. Ayrıca bu çalışma ile menzil atıcılığının genel düzeninin ve organizasyonunun ortaya konması amaçlanmaktadır. Hedef atıcılığı, darp atışı veya atlı okçuluk gibi okçuluğun diğer alanlarından izole bir araştırma, menzil atışlarını her yönüyle ele alan bütüncül tespitleri ortaya koymamızı mümkün kılacaktır. Zira bu ayırım dikkate alınmadan ortaya çıkan bazı araştırmalarda menzil açma ile kabza alma veya menzil bozma atışları ile menzil koşuları konularının birbirine karıştırılması, bazı yanlış tespitlerin meydana gelmesine neden olmaktadır. Özellikle menzil atıcılığında mesafe birimi ('gez') sorunsalı, atışları idare eden teşkilatın özerk yapısı ve gelir kaynakları, atış kurallarının süreç içerisindeki dönüşümü, menzil kategorileri veya yay kuvveti gibi unsurlar üzerinden atıcıların sınıflandırılması mevcut literatüre katkı vermesi açısından değinmek istediğimiz öncelikli konulardandır. Ayrıca atıcıların mevsimlik değişimlere veya rüzgâr gibi hava şartlarına dair dikkatlerinin tespiti, bu unsurların menzil atıcılığı üzerindeki birincil etkisini öne çıkarması açısından önemlidir.

## 2. BULGULAR VE TARTIŞMA

### 2.1. Osmanlı Menzil Atışı Okçuluğunda Görevliler

Menzil atışları, Atıcılar Tekkesi tarafından idare edilirdi. Arşiv kayıtlarında Okmeydanı Tekkesi, *Tekye-i Tirendazan* veya *Kemankeşler Tekkesi* olarak da geçmektedir (A.DVNS.MHM.d, 103/139). Tekke'deki hiyerarşinin başındaki şeyhin yanında görevli üç ihtiyar bulunurdu ve bu ihtiyarlardan biri, menzil atışlarından sorumluydu (Irtem, 1939: 19). Şeyh, kabza almış (lisanslı) ve genelde menzil sahibi olan tecrübeli kemankeşler arasından seçilip merkezi idare tarafından tayin edilirdi (TSMA.e, 255/49). İstanbul'da *Atıcılar Tekkesi* inşası ardından atanan ilk şeyh, Mahmud Dede idi (Mustafa Âli, 2009: 624- 626). Onun



ardından Hamza Dede ve Şeyh Hamdullah atandı. Arşivlerdeki şeyh tevcihi (tayini) kayıtları incelendiğinde atanan şeyhlerin, genelde atıcılar tarafından merkezî idareye sunulan kişiler olduğu anlaşılıyor. Örneğin Mustafa Nafizi'nin Okmeydanı Şeyhliği'ne atanması, miladi 1789 kayıtlı bir arzuhal sonrasında gerçekleşti (HAT 1471/48). Ayrıca miladi 1757 kayıtlı "Okmeydanı'nda tirendazan taifesinin üzerine şeyh olan Yayıbaşızade Hafız İsmail meşihat beratı cülus-ı hümayun için tecdid eylemiştir." kaydı, padişah değişikliklerinde de şeyhlerin beratının yenilendiğini göstermektedir (AE.SMST.III, 42/2968).

Osmanlı Arşiv kayıtları <sup>(1)</sup> incelendiğinde Okmeydanı şeyhlerinin gelirleriyle alakalı verilere ulaşmak mümkündür. Miladi 1782 kayıtlı belge, İstanbul Duhan Gümrüğü'nden elde edilen yirmi akçe yevmiyenin Okmeydanı şeyhlerine ödendiğini göstermektedir (TSMA.e, 765/40). Miladi 1855 kayıtlı bir dahiliye kaydı ise miktarı Şeyhülislamlik kurumunda kayıtlı Ahi Çelebi kazasından bir miktar gelir ve şeyhlere mahsus beş yüz elli guruş vakıf geliri maaşın Okmeydanı şeyhine ödendiğini belirtir (İ..DH.. / 352 - 23251). Kanibeyzade Ahmed Bey'in şeyhliğe atandığı miladi 1878 kayıtlı belgede şeyhe ödenen miktar, aylık beş yüz kuruş olarak yazılıdır (İ..DH../773-62946).

Galata kadısı ve yeniçeri ağasının Okmeydanı güvenliğinden sorumlu oldukları anlaşılmaktadır. Zaman zaman Ok Meydanı'nda atıcılara vakıf statüsünde tahsis edilen alana yönelik bağ-bahçe genişletilmesi, imara açılması gibi fiziki müdahaleler de gerçekleşti. Miladi 1704 kayıtlı bir ferman, Okçulara vakfedilen Okmeydanı ile Atıcılar Tekkesi'ne dışarıdan müdahaleyi önlemeye yöneliktir (A.DVNSMHM.d, 108/545). Fermada Okmeydanı'nın muhafazasıyla ilgili hükmün doğrudan Galata kadısı ve yeniçeri ağasını muhatap alması, bu görevlilerin meydan ile tekkenin güvenliğinden sorumlu olduklarını göstermektedir.

Menzil atışlarının düzenlenmesinde öne çıkan görevliler arasında ayak ve hava şahitleri (havacılar), önemli bir yere sahipti. Bu görevliler, atışlar esnasında atıcıları kontrol eden şahitlerdi (Kemankeş Mustafa Efendi, 2010: 75). Şahitler, atıcı veya yaycı taifesinden seçilirdi. Ayak şahidi olarak belirlenen iki görevli, atışın yapılması için atıcının konumlandığı yerde beklerlerdi. Burası 'ayak yeri' ('*cay-ı kadem*') olarak adlandırılırdı. İki veya üç görevliden oluşan hava şahitleri, atışın yapıldığı güzergahta, okun düştüğü yeri ifade eden *hava yerinde* beklerdi (Kemankeş Mustafa Efendi, 2010: 91). Ancak ihtiyaca göre bu sayı artabilirdi. Örneğin Mısır'da bir tarafı sık kullanılan bir yol ve diğer tarafı Nil Nehri olan dar bir mevkide yapılan menzil atışlarında en az beş altı havacı görevliydi. Havacılardan ikisi, menzildeki son kırılan rekoru temsilen dikilen baş taşın iki yanında beklerdi. Diğerleri ise daha ileride beklerdi. Havacılar, atılan okların izlenmesinden ve okların düştüğü yerlerin tespit edilmesinden sorumluları. Böylece hem atılan menzile şahitlik ederler hem de okların düştüğü yerleri okçulara belirli işaretler veya hareketlerle haber verip onları yönlendirirlerdi. Bu hareketlere göre atıcılar atışlarını kontrol edip kabza tutma, 'çekiş' ('*medd*'), 'bırakiş'

<sup>(1)</sup> See also: Presidency of the Republic of Türkiye - Directorate of State Archives - History of State Archives: <https://www.devletarsivleri.gov.tr/Sayfalar/Sayfa.aspx?icerik=9&h=ADA45D7B737CBC58F13C672C0AECCA8E9F0DDB54A7AB8426349949A5FDEB9E15> ; <https://www.devletarsivleri.gov.tr/>





(*itlak*) gibi hareketlerini düzelterek atış yaparlardı (Abdullah el Kâtip, 2013: 83). Havacıların atışlardaki bu kritik rollerinden olsa gerek Kemankeş Mustafa Efendi, havacıardan birinin atıcının dostu olmasını tavsiye etmiştir (Kemankeş Mustafa Efendi, 2010: 81). Havacıların atış güzergahında görevlendirilmelerinden ötürü bu işin oldukça tehlikeli olduğu muhakkaktır. Zira Kavname’de geçen şu ifadelerle de bu durum sabittir: “*Ve dahi atıcı pehlivanlar havacılara ihsan eylemek lazımdır, her atandan bir cüzi şey ile hatırların hoş eylemek lazımdır, zira ki anların nicesine ok vurup helak eylemiştir*” (Kemankeş Mustafa Efendi, 2010: 91). Vakıf sistemi ile idare edilen Okmeydanı’nda, havacılarla aldıkları hediyelerin yanı sıra düzenli maaş da ödenmekteydi. 1854 tarihli bir arşiv belgesi, Okmeydanı havacılarından Sağır’ın vefatı ile Laleli Vakfı’ndan ödenen aylık elli kuruş maaşın yine Okmeydanı havacısı Havacı Ali’ye tahsisıyla ilgilidir (İ.DH, 321/20854). Lisans almış (‘kabza ehli’) kemankeşlerin isimlerinin kaydedildiği Okçular Sicil Defteri’nde ‘Chief Bowman’ (‘*Ser-Yaycı*’) Selim Ağa’nın havacıbaşı olarak kaydedilmesi, havacılar arasında da hiyerarşinin var olduğunu gösterir (Bakırcan, 2016: 131).

## 2.2. Gez - Mesafe Birimi<sup>(2)</sup>

Menzil okçuluğunda kabul edilen mesafe birimi, gezdir. Tüm dönemleri kapsayan standart-sabit bir gez hesaplamasının olmadığı, gez hesabının döneme göre değiştiği aşıkardır. 17. yüzyılda yazılan *Kavaidü’r Remy*’de, 15-16. yüzyılda menzil atan Tozkoparan’ın menzili anlatılırken kullanılan “Tozkoparan bin iki yüz elli kendü gezleriyle, asrımız geziyle bin üç yüz olur.” ifadesi, söz konusu değişikliğe örnek teşkil eder (Abdullah el Katip, 2013: 99). Miladi 1704 tarihli Ok Meydanı ve Atıcılar Tekkesi’ne dışarıdan müdahale olunmamasına dair fermanı içeren arşiv belgesinden, gez ölçümü ve hesaplaması meselesinin atıcı taifesine bırakıldığı anlaşılmaktadır (A.DVNSMHM.d, 108/545). Abdullah el Kâtip’in kaleme aldığı bir diğer eser olan *Tezkire-i Rumat*’da geçen *pişrev gezi* ifadesi, gez hesaplamaları açısından dikkate değerdir (Abdullah Efendi, 1944: 254). *Pişrev*, menzil okçuluğunda kullanılan bir ok çeşididir. Bu durum, gez ölçümünde kullanılan ana unsurun ok olduğunu akla getirir (Klopsteg, 2019: 61). Ancak bu durum, diğer kaynaklarla desteklenmemektedir. Ayrıca Abdullah el Kâtip, *pişrev gezi* ifadesini unutulmuş Ok Meydanı sınırlarını tekrar tespit ederken kullanır. Ok Meydanı’nı çevreleyen sınır taşları arasındaki mesafeyi ölçerken *pişrev okunu* kullanmış ve bu esnada kullandığı gez mesafe birimini *pişrev gezi* olarak adlandırmış olması akla yatkındır. Kaynaklar incelendiğinde gez ölçümünde kullanılan ana unsurun adım ölçümü olduğu görülür. Mustafa Âli’nin 16. yüzyılda kaleme aldığı *Künhü’l Ahbar* adlı eserinde beş ayağın iki adımı oluşturduğu, beş adımın da üç geze tekabül ettiği belirtilir (Mustafa Âli, 2009: 757). 15. yüzyıl eseri, *Umdetü’l Mütenasilin*’de ise orta boylu bir kişinin

<sup>(2)</sup> Gez – Osmanlıda uzunluk ölçü birimidir. Menzil okçuluğunda, okçuların atışları bu ölçü birimiyle ölçülürdü. 19. yüzyılda 1 gezin 60,74 cm olduğunu göz önüne alırsak 15-16. yüzyılda 1 gez ortalama 62,77 cm, 17. yüzyılda ise 60,35 cm’ye tekabül eder. 15-16. yüzyıldan sonra gez ölçüm biriminde ortalama 2-3 cm aralığında bir azalma oldu (Şahintürk, 2019: 28).



beş ayağının üç adımını oluşturduğu belirtilir (Ebi Sare Muhammed İbni Şeyh Mustafa, 2016: 1101)

Bir gezin günümüz hesabıyla kaç cm'ye tekabül ettiğini anlamak için en iyi yol, kaynaklarda kaç gez olduğu belirtilen bir menzilde atışların yapıldığı ayak taşı ile menzildeki ilk taş olan ana taşı arasındaki mesafeyi ölçmektir. M. Şinasi ve Acar'ın, 19. yüzyıla ait Sultan II. Mahmud Menzili'nde 1215,5 gezlik mesafede olduğu bilinen ana taşı ile ayak taşı arasında yaptığı ölçümler, 1 gezin 60,74 cm'ye tekabül ettiğini gösterir (Acar ve Ateş, 2009: 64). Tabii bu, 19. yüzyıl için geçerlidir. Daha önceki dönemler için gez hesabının belirlenmesi yine o dönemlerden kalan menzil taşlarının konumlarının belirlenmesi ile mümkün olacaktır. Tozkoparan İskender'in Delikli Kaya Menzili'nde (Tozkoparan Menzili) attığı menzil mesafesi, 19. yüzyıl eseri *Telhis-i Resailat-ı Rumat*'ta 1279,5 gez olarak verilir (Mustafa Kâni, 2010: 179). *Tezkire-i Rumat*'ta ise aynı menzil mesafesinin atıldığı dönemin (15-16. yüzyıl) hesabıyla 1236 gez olduğu yazılıdır (Abdullah el Kâtip, *Tezkire-i Rumat*, v. 28b). Ayrıca 17. yüzyıl eseri *Kavaidü'r Remy*'de kendi döneminde (15-16. yüzyıl) 1250 gez olan Tozkoparan menzilin eserin yazıldığı dönemde (17. yüzyıl) 1300 geze tekabül ettiğini belirtmiştik. 19. yüzyıl eseri *Telhis-i Resailat-ı Rumat*'ta Tozkoparan İskender'in başka bir menzildeki (Arkuru Menzili) atış mesafesi, 1281,5 gez verilirken (Mustafa Kâni, 2010: 156) Abdullah el Kâtip, menzilin atıldığı dönemde (15-16. yüzyıl) aynı mesafenin 1242 gez olduğunu belirtir (Kâtip Abdullah Efendi, 2020: 286). 19. yüzyıl yazarı Mustafa Kâni, Miri Alem Ahmed Ağa'nın menzil taşının 1271 gez mesafede olduğunu yazar (Mustafa Kâni, 2010: 168). Abdullah el Kâtip ise aynı taşın atıldığı dönemde (16. yüzyıl) 1222 gez mesafede olduğunu belirtir (Abdullah el Kâtip, *Tezkire-i Rumat*, v. 19a). Bu örnekler giderek gez biriminin küçüldüğünü gösterir. Aynı mesafe, 15-16. yüzyılda 1236 gez kabul edilirken, 19. yüzyılda 1279, 5 gezdür. 15-16. yüzyılda 1250 gez olan bir mesafe, 17. yüzyılda 1300 gez olarak kabul edilir. Benzer şekilde 15-16. yüzyılda 1242 gez olan başka bir mesafe 19. yüzyılda 1281,5 geze tekabül eder. Bu durumda gez ölçümünde, aynı mesafe için 15-16. yüzyıldan sonra yaklaşık %3-3,5 oranında bir büyüme gerçekleşti. Her ne kadar Ünsal Yücel, bu değişimin %5 oranında olduğunu ve yeni gezin 66 cm'ye tekabül ettiğini yazsa da güncel çalışmalarımız, mesafe birimindeki değişimin ve gez hesabının farklı olduğunu gösterir (Yücel, 2015: 146). Mevcut veriler ışığında ve 19. yüzyılda 1 gezin 60,74 cm olduğunu göz önüne alırsak 15-16. yüzyılda 1 gez ortalama 62,77 cm, 17. yüzyılda ise 60,35 cm'ye tekabül eder. 15-16. yüzyıldan sonra gez ölçüm biriminde ortalama 2-3 cm aralığında bir azalma oldu. Bu değişimin 17. yüzyıl ve sonrasında okçulukta yaşanan gerilemeyle bağlantılı olduğunu düşünmekteyiz (Şahintürk, 2019: 28). Bununla ilgili diğer verileri de açıkladıktan sonra bu konuya ayrıca değineceğiz.

### 2.3. Atış Alanları ve Atış Vakitleri - Menzil Açma Kuralları

Ok meydanlarında uzak mesafe atışlarının yapılabilmesi için atışın yapılacağı yöne göre yan taraflardan belirli ölçülerle sınırlandırılan atış alanlarına menzil denir (Türkmen, 2019: 1397). Menziller, Ok Meydanı yönetimi tarafından onaylanan kemankeşler tarafından, belirli kaideler çerçevesinde açılırdı ve böylece açılan menzillerde müsabakalar yapılabilirdi



(Bozkurt, 2007: 333). Menzil açmak isteyen kemankeş, bu isteğini şeyh ve ihtiyarların yönetimindeki Ok Meydanı idaresine bildirirdi. Eğer talep uygun görülürse belirlenen rüzgârda ve belirlenen ok çeşidiyle atıcının atış denemeleri başlardı (Bahtiyarzade Hacı Hasan Çelebi, 2015: 149). Menzilin açılabilmesi için kemankeşin hâkî oku<sup>(3)</sup> ile en az sekiz otuz yüz gez, Yeksüvar<sup>(4)</sup> okuyla sekiz yüz elli gez veya pişrev<sup>(5)</sup> oku ile en az dokuz yüz gez uzaklığa ok atabilmesi gerekirdi (Abdullah el Katip, Tezkire-i Rumat, v. 63a). 19. yüzyılda hâkî okuyla 800 gez mesafeye ok atılması da menzil açmak için yeterli görülmüştür (Mustafa Kâni, 2010: 152). Menzil açma konusunda, atıcılığa rağbeti arttırmak amacıyla daha düşük mesafelere istisnai izinler verildiği oldu. Ancak bu tür menziller, ‘aşağı koşu’ olarak adlandırılır ve bu menziller için özel kaideler belirlenirdi. Örneğin Hacı Ebubekir Ağa’nın 700 gezle açmasına müsaade edilen Azmayış Menzili’nde, atıcıların üç dirhem ağırlığında ok ve gevşek bir yay kullanması şart koşuldu (Mustafa Kâni, 2010: 157). Ayrıca bu menzilde taş sahibi olan atıcı; ziyafetlerde hediye alamayacak, şeyh olamayacak ve diğer menzil sahipleriyle denk kabul edilmeyecekti. Sultan II. Mahmud’un izniyle dört yüz gez mesafede seksen yaşındaki Mehmed Arif Bey’in açtığı menzil de bu tür menzillere aittir (Mustafa Kâni, 2010: 191).

Menzildeki atışların yapılması için atıcının konumlandığı yeri belirlemek adına ‘ayak taşı’ dikilirdi. Eğer atıcı başarılı olursa okun düştüğü yere menzilin atış güzergahını belirleyecek olan ‘ana taşı’ dikilirdi. Böylece menzil açılmış olur ve o menzilde başka kemankeşler atış yaparak menzilin atış ufkunun uzamasını sağlayabilirlerdi. Açılan menziller rüzgâr, ok çeşidi veya atıcı ismine göre farklı şekillerde adlandırılırdı. Atılan rüzgâra göre isimlendirilen bazı menzil çeşitleri şunlardır: Lodos Menzili, Poyraz Menzili, Günbatısı Menzili... Menzilde tercih edilen pişrev, azmayış, heki gibi ok çeşitlerine göre isimlendirilen menziller de vardı. Ayrıca menzilleri açan kemankeşlerin isimleri de menzillerin adlandırılmasında etkili oldu. Tozkoparan Menzili, Şüca Menzili, Miri Alem Menzili buna örnektir. Menziller genelde rüzgâr, ok çeşidi veya atıcının ismiyle anılsa da bazı istisnai örnekler de mevcuttur. Örneğin karayel rüzgarıyla atış yapılan “Helva Yeri Menzili”, menzilin açıldığı dönemde kemankeşler arasında meşhur olan bir Arap helvacıya atfen ‘Helva Yeri’ adını aldı (Bahtiyarzade Hacı Hasan Çelebi, 2015: 158). *Risale-i Bahtiyarzade Hasan Çelebi*’de menzil alanlarının özel olarak seçildiğini, her yerde menzil atılamayacağını ve bu yerlerin belirli icazetlerle seçildiğini gösteren ifadeler mevcuttur (Bahtiyarzade Hacı Hasan Çelebi, 2015: 155). Menzil atılacak yer, okların kırılıp kaybolmaması için çalısız, taşsız ve geniş bir alan olmalıdır (İbn Ruşen, 2020: 29-32). Menzil atışları, okçuluk için tahsis edilen büyük ve açık alanlarda yani ok meydanlarında icra edilirdi. 17. yüzyılda Okmeydanı’nı ölçen Abdullah el Kâtip, alanın kabaca 8150 gez olduğunu belirtir (Abdullah el Kâtip, *Tezkire-i Rumat*, v. 15a). Miladi 1819 kayıtlı bir arşiv belgesi de bu ölçümü tasdik eder (HAT 628/31038). Bu da bizim hesaplarımıza göre ortalama 4,9 km<sup>2</sup>’lik bir alandır. Atış alanı ise her menzil için *ayak yeri*

(3) Meşk ve koşuda kullanılan, yeleşimsi ve uzun bir ok çeşidi, see. (Yücel, 2015: 452).

(4) Soyalı ve bakkam ayaklı menzil oku, see. (Yücel, 2015: 481).

(5) Menzil atışlarında ve koşularda kullanılan ok, see. (Yücel, 2015: 470).



ile *hava yeri* arasında uzanan hayali bir koridordu. Bu koridorun üç tarafını çevreleyen sınırları belirleyen ana unsurlar, ayak taşı ve ana taşıydı. Dördüncü taraf yani atışların yapıldığı güzergâh için bir sınırlama yoktu. Ancak Abdullah el Kâtip, kompozit yay ve geleneksel teçhizatlarla mümkün olabilecek en uzun menzilin 1300 gez olduğunu belirtir (Abdullah el Kâtip, 2013: 99). Hava yeri istikametine doğru durulduğunda sağ tarafa ‘*şast*’, sol tarafa ‘*kabza*’ denirdi. Atıcı, ayak taşında konumlanıp ana taşın dikileceği konumu belirleyen oku attığında, menzilin nişan alanını da belirlemiş olurdu. Bu durum, nişan etmek şeklinde kaynaklara geçti (Bahtiyarzade Hacı Hasan Çelebi, 2015: 154). Ana taşı merkeze alınarak *şast* ve *kabza* tarafında belirli mesafeler ile atış alanı sınırlandırılırdı. Bu sınırlamanın ölçüsü, döneme göre değişirdi. Örneğin 17. yüzyılda kaleme alınan *Kavaidü’r Remy’e* göre menzil koridorunun eni, ana taşının sağ (*şast*) ve sol (*kabza*) tarafından 40’ar gez olmak üzere 80 gezlik bir mesafe ile sınırlıdır (Abdullah el Kâtip, 2013: 99). 16. yüzyılda ise bu ölçü, sağ ve sol taraftan 30’ar gez olmak üzere 60 gezlik bir mesafeydi (Mustafa Âli, 2009: 698). Menzil atışlarında, *kabza* veya *şast* tarafında belirlenen mesafenin dışına düşen oklar sayılmaz ve bu durum, “Salkı düştü” şeklinde ifade edilirdi (Kemankeş Mustafa Efendi, 2010: 81). Makbul olan atış, olabildiğince ana taşı doğrultusunda yapılan atıştı ve böyle atışlar “*Urasıya attı!*” tabiriyle takdir edilirdi (Mustafa Âli, 2009: 740-743).

Menzil atma vakitleri de özenle seçilir, okların olabildiğince uzağa atılabilmesi için en uygun rüzgârın esmesi özellikle beklenirdi. Nemli havalar, menzil için elverişli değildi (Muhammed bin Yunus ed-Dervazi, 2020: 252). Bu nedenle yağmurdan sonraki açık havalar, “ok yürüten / menzil bozan” havalar olarak görülürdü. Atıcının güneşe karşı konumlanması atıcının dikkatini bozabileceğinden, güneşin ayak yerine karşı gelmediği vakitler tercih edilirdi. Menzil atışı için rüzgârın atıcıya karşı esmemesi, şiddetli ve kapalı olmaması gerekliydi (Kemankeş Mustafa Efendi, 2010: 75). Gündoğusundan esen saba rüzgârı gibi sakın rüzgarlar makbuldü. Kemankeş Mustafa Efendi, uygun bir rüzgârla atılan menzilin 150-200 gez mesafe fark yaratabileceğini belirtir. Rüzgâr, menzil okçuluğunda atış vaktinin ve atış yönünün belirlenmesindeki temel unsurdur. Her menzil için belirlenen bir rüzgâr vardı ve o menzildeki atışlar, belirlenen rüzgâr ile yapılırdı. Böylece hem rüzgâr arkaya alınıp atıcının rüzgârdan faydalanması sağlanır hem de aynı rüzgârda atış yapılarak müsabıkların eşit koşullarda ok atmasına hizmet edilirdi. Ancak yıldız veya karayel gibi meydana nadir esen rüzgarlar için istisnalar yapılabilirdi. Örneğin yıldız rüzgarıyla menzil atılan Yıldız Menzili’nde, poyrazın daha fazla esmesi ve iki rüzgârın da kuzeyden esmesi nedeniyle poyraz rüzgârıyla da atış yapılmasına izin verildi (Bahtiyarzade Hacı Hasan Çelebi, 2015: 136). Yaz mevsiminde poyraz, yıldız, gündoğusu; diğer mevsimlerde ise lodos, batı lodosu ve kible rüzgarları menzil için uygun rüzgarlar olarak görülürdü (Mustafa Kâni, 2010: 94) Mustafa Kani, kasım zamanı ile kışa yakın esen lodos etkisinin, yazın esen yıldız rüzgarının etkisiyle eşdeğer olduğunu belirtir. Abdullah el Kâtip’e göre diğer vakitlerde esen poyrazlarla kıyaslandığında ikinci vaktinden sonra esen poyraz rüzgârı, menzil için daha uygundur (Abdullah el Kâtip, 2013: 84). Uygun rüzgâr ve havayla soğuk havalarda dahi önemli rekorlar kırılabilirdi. Dolayısıyla atıcıların rüzgarlarla ilgili bilgi ve tecrübe edinmeleri elzemdi. Bunun için atıcıların farklı yönlere ok atarak bu konuda tecrübe



kazanmaları tavsiye edilirdi (Ebi Sare Muhammed ibni Şeyh Mustafa, 2016: 1100-1101). Soğuk mevsimlerde atış yapılan yere çadır kurulup çadır altından atış yapılabilirdi.

Havanın üst ve alt tabakasındaki rüzgâr esintilerinin paralel olmasına da özellikle dikkat edilirdi. Bunun için mendil kullanılması, sık kullanılan yöntemlerdendi. Mendil, hava yerine doğru tutulduğunda zemine paralel şekilde düz olursa ve bulutların gidiş yönü de mendil ile uyumluysa bu durum, rüzgârın menzil için elverişli olduğunu gösterir. Mendilin ortası dalgalanırsa, burulursa veya bulutların gidiş yönü ile uyumsuzsa bu durum, rüzgârın menzil için elverişli olmadığını gösterir. Bulutsuz havalarda dumandan faydalanılırdı. Rüzgârın yönünü anlamak için *dügül*<sup>(6)</sup> de kullanılırdı. Dügül havaya serpiştirildiğinde, dağılmadan düz olarak gelirse rüzgâr, menzil için uygundu (Abdullah el Kâtip, 2013: 84).

Ok Meydanı'nda atışların başladığı ve bittiği dönemi kavrama açısından vakıf defterleri dikkate değer kaynaklardır. Vakıf muhasebe defterleri incelendiğinde masrafların Hıdırellez (ruz-ı hızır) gününden itibaren tutulduğu görülür. 1831 tarihli vakıf kaydında muhasebe süresiyle ilgili bilgi şu şekildedir: "...bin iki yüz kırk altı senesi zilkadenin yirmi ikinci günü rüz-ı hızırın ibtidasından bin iki yüz kırk yedi senesi duhül iden Cemaziye'l Ahirenin ikinci gününe gelinceye deyin meydan tabir olunur..." (EV.HMH.d 09348). Bahsi geçen dönem, Zilkade ile Cemâziyelâhire ayları arasındaki altı aylık süreçtir. Ok Meydanı atışları, Ruz-ı Hızır<sup>(7)</sup>da başlayıp soğuk havaların başlamasına kadar devam etmektedir. Bu dönemin meydan olarak adlandırıldığı anlaşılmaktadır. Ayrıca atışların başlayacağı günleri tayin etmek için astrolojiden de yararlanılırdı. Müneccimlerin hazırladığı zayıçeler<sup>(8)</sup>, bu konuda yol gösterirdi. Bu amaçla hazırlanan bir zayıçede, Safer ayının son Perşembe gününün sekizinci saatinin altıncı dakikası uygun görüldü (TSMA.e, 1298/9\_1,2). Başka bir belgeye göre aynı ayın aynı gününün beşinci saatinin elli beşinci dakikası, Ok Meydanı'nın açılışı için uygun görüldü (TSMA.e, 1289/9).

#### 2.4. Menzil Atışlarına (koşusuna) Katılım Şartları

Menzil atışlarına katılmak, bazı şartlara bağlıydı. Öncelikle atıcıların okçuluğa (kemankeşliğe) kabul edilmesi ve menzil atışlarına katılabilmeleri için kabza almış olmaları gerekirdi (Acar, 2013: 11-12). *Kabza almak*, bir nevi tescil işlemi ifade eder. Osmanlı Devleti'nin ilk dönemlerinde Türkçe'ye çevrilen *Umdetü'l Mütenasilin*'de dahi kabza almadan bahsedilmesi, bu geleneğin oldukça eski olduğunu gösterir. Erkan, edep bilmeyen kişilere kabza verilmemesi telkin edilirdi. Kemankeş olmaya talip olan kişinin evvela atıcıların adabını öğrenip buna göre hareket etmesi gerekirdi. Zira atıcılık ilmi verilecek kişilerin inceliklerle seçilmesi hemen her kavsnamede vurgulanır (Hüseyin bin Ahmet el-Erzurumi, 2018: 61). Menzil atıcıları, genelde kemankeş bir üstat tarafından yetiştirilir; hazır olduğunda da rüştünü ispatlaması için menzil atması beklenirdi. Farklı dönemlere ait

<sup>(6)</sup> Dügül veya Dügürcük: Elendikten sonra geriye kalan en ince bulgur.

<sup>(7)</sup> Türklerde takvime bağlı kadim bir dini ritüelli bayramdır. Her yıl 3-6 Mayıs günü kutlanır ve halk arasında bu bayrama "Hıdır-ellez" denir. Türkiye'nin Tarihi Kırkpınar güreşleri 1960 yılına kadar Hıdır-ellez bayramının son üç gününde yapılmıştır

<sup>(8)</sup> Yıldızların belli zamanlardaki konumlarını gösteren çizelgeler için, see. (Çelebi, 2013: 160)



kavname ve risaleler incelendiğinde, tarihsel süreç içerisinde kabza alma ritüellerinin ve şartlarının değişime uğradığı görülür.

Osmanlı Dönemi'nde kabza almadan bahseden ilk kaynak olarak karşımıza çıkan *Umdetü'l Mütenasilin*'e göre, öncelikle yay 'bow rope' ('çile') süreci denilen talim sürecinin tamamlanması gerekirdi (Ebi Sare Muhammed ibni Şeyh Mustafa, 2016: 1102). Eserde 'hilt' ('kabza') talibi olan kişinin bir üstat edinmesi gerektiği belirtilir. Maharetli bir üstat gözetiminde, belirli usul ve edep kuralları çerçevesinde tamamlanan çile sürecinden sonra kişi, atıcıları toplardı. Abdestli bir şekilde *tuman*'ını<sup>(9)</sup> mühürler; sağ ayağının topuğu girecek kadar yeri kazıp ayağı çukurda kalacak şekilde on bin ok atardı. Ok atarken okunması adet edinilen duaları okur, tekbir ve salavat ile ok atmaya devam ederdi. Sonra yirmi batman<sup>(10)</sup> yayla kayın ağacından yapılmış, arrowhead spike ('*temrenin sipsü*'),<sup>(11)</sup> Sühür<sup>(12)</sup> tüyünün uzunluğu yir sır olan, her yeleşin<sup>(13)</sup> ağırlığı on yedi miskal<sup>(14)</sup> dört yelekli kartal tüyünden bir oku saban demirinden geçirmeliydi. Bu şekilde kişi, kendisini ispatlamış olurdu. Kemankeşliğe kabul edilen kişi olan şakirdin, üstattan yayı alırken hangi usulle yayı tutacağı ve yayı hangi usulle alacağı da anlatılır. Buna göre üstat, yayın baş (tonc) kısımlarından birini sol eliyle tutup şakirde verir; apprentice ('*şakirt*' – '*çirak*'), önce sağ elini üstadın eline sunar sonra yayı alırdı.

Kaynaklarda, kabza alabilmek için ayak şahitleri ve hava şahitleri kontrolünde belirli mesafelere, belirli ok çeşitleriyle ok atma zaruretinden bahsedilir. *Umdetü'l Mütenasilin* gibi kuruluş dönemi kaynaklarında bu kuraldan bahsedilmemesi, söz konusu zaruretin menzil atanları sınırlamak gayesiyle sonradan çıkarıldığını akla getirmektedir. Bu koşulun tam olarak ne zaman getirildiğini bilmiyoruz. Kabza alıp menzil atışlarına katılabilmek için pişrev oku ile 900 gez ve azmayış<sup>(15)</sup> okuyla 800 gez uzaklığa ok atmış olmak gerekliydi (Bakırcan, 2016:49). Pişrevin azmayışe göre ağırlık, genel form ve yapı açısından menzil atıcılığına daha elverişli olmasından ötürü daha uzağa atılması beklenirdi. Azmayış okuyla 800 ve pişrev okuyla 900 gez uzaklığa ok atıp rüştünü ispatlayan atıcılara üstatlar ve kemankeşler huzurunda kabza töreni yapıp kabza verilir; isimleri, *Okçular Sicil Defteri*'ne yazılırdı [Ek-1]. Bu defterin 1682 ile 1904 yılları arasındaki dönemi kapsayan nüshası,

<sup>(9)</sup> Tuman - Shalwar ('Şalvar') - rather loosely sewn garment worn instead of trousers

<sup>(10)</sup> An old measure of weight (between 2 and 8 okkas on average) whose unit varies depending on the location or the goods being measured. 1 okka is 1.282 kg. See. (Kallek, 2013: 199-200).

<sup>(11)</sup> Arrowhead spike (Arrowhead bullet type spikes)

<sup>(12)</sup> Sühür - also known as "Yeke-konan", is the name of a bird living in the north of Iran. The world's best 'fletching' (feather) is made from the feather of this bird, which is attached to the back of the arrow.

<sup>(13)</sup> For 'Fletching', Turks call it 'Yelek', it is attached to the back of the arrow, next to the nock, so that it can go straight through the air.

<sup>(14)</sup> An ancient unit of weight measuring 4.5 g. A twenty-four-carat (about 4.5 g) weight measure--ush-- (One carat weighs five normal barleys and is 1/14 of a dirham).

<sup>(15)</sup> Shoot arrowhead with olive iron. see. (Yücel, 2015: 452, 444). Zeytinli was a town in Turkey where all Armenians resided until 1920, when there was a 7.7 and 7.6 magnitude earthquake on February 6, 2023, connected to the center of Kahramanmaraş province. In this town, Armenians used to make excellent materials from iron, especially firearm barrels, for the Ottoman state and its people. The adage still persists among the people of Kahramanmaraş, when any business is very good: "It is solid as an Zeytinli iron"



elimizde olup önceki devre ait defter mevcut değildir. Mevcut defterde 3375 kemankeş kayıtlıdır.

Kavşnamelerde kabza alma töreninin ne şekilde yapıldığı yazılıdır: Öncelikle talip, üstadın önünde diz çöküp oturur; üstat, sol eliyle kabza altından yayı tutup belirli dua ve iyi dileklerle yayı talibin sol eline teslim eder (Kemankeş Mustafa Efendi, 2010: 75-76). Söz konusu dua ve iyi dilekleri içeren metin, arşiv belgelerinde şu şekilde geçer:

*Bismillâh ve alâ bereket-i resûlullâh. Bu kabzayı Cebrâil aleyhi's-selâm Hakk sübhanehu ve Te'âlâ hazretlerinin emr-i şerifle cennetten çıkarıp ibtidâ ber-vech-i teberrük Peygamberimiz sallallahu Te'âlâ 'aleyhi ve sellem hazretlerine getirdi. Ba'dehû sultân-ı enbiyâ aleyhi ezkâ't-tehâyâ efendimiz izn-i şerîfleriyle Sa'd bin Ebî Vakkas radiyallâhü anh hazretleri pîrimiz olup bu kabza-yı şerîfi ashâb-ı güzîn rıdvânallahi te'âla aleyhim ecma'in hazretlerine teslim edip emânet birbirinden gelerek üstadım bana verdi, ben dahi sana teslim eyledim. Fî sebilillâh niyet edip ok at gazâ eyle ve tâlib olan kabza âşıkına dahi bu minvâl üzere hayır-du'â ile teslim eyle (TS.MA.d.,698/53).*

Yayı teslim alan talip, belirli kaideler çerçevesinde çekiş yapar ve kabza alıp Kemankeşliğe kabul edilmiş olurdu. Kemankeş Mustafa Efendi, bu usul ve adap ile kabza almayanların kemankeş olamayacağını belirtir (Kemankeş Mustafa Efendi, 2010: 76-77). Bu durum, “kemankeş” olarak kabul görmek için önce kabza almak gerektiğini gösterir. Ayrıca kabza alan kemankeşlere bir nevi sertifika sayılabilecek *dest-i hatt* denilen icazetname verilirdi (Abdullah el Kâtip, 2013:103). 16. yüzyıl öncesi kaynaklarda icazetnameden bahsedilmemesi, bu geleneğin de sonradan çıkarıldığını gösterir. Bu tören, üstat-şakirt arasında geçen bir tescil işlemidir.

Bir de kaynaklara *kabza-i kebir* (büyük kabza) olarak geçen daha kalabalık ortamda ve genelde birden fazla kabza talibiyle yapılan törenler vardı. Bu törene Ok Meydanı şeyhinin yanı sıra şahitler ve devlet erkânı da katılırdı. Bu tören, meydan veya kabza günleri olarak adlandırılan pazartesi ve perşembe günleri Ok Meydanı'nda yapılırdı (Bakırcan, 2016: 124-125). Gerekli uzaklığa ok atıp kendini ispatlayan talibe şeyh “Sen kabzaya talip misin?” diye sorunca talip, olumlu cevap verir. Şeyh “Ayak şahitlerin var mı?” diye sorar ve talip, bu soruya da olumlu cevap verirdi. Sonra şeyh, ayak şahitlerini çağırır ve onlara “Bu talip ayağını ayak yerine düz bastı mı?” diye sorardı. Olumlu cevap alınca ayak şahitlerine “Havacıların destar bozduğunu gördünüz mü?” diye sorar ve olumlu cevap aldıktan sonra hava şahitlerini çağırırdı. Hava şahitlerinin şahitliklerinden de emin olduktan sonra talip, giriş kısmı aşağıya bakan yayın kabzasını diz çöktükten sonra öperdi. Abdullah el Kâtip, kabza almadaki başka bir geleneğe de değinir (Abdullah el Kâtip, 2013: 55). Buna göre kabza alma sırasında okun, yayın tonç dibine koyulmasının ardından makluben (ters döndürülmüş) meydana durulurdu. Üstatlar izniyle talip, yayın kabzasını kavradıktan sonra kabzayı tutan eli öperdi. Sonra sağ elle okun yeleşinin aşağısından tutarak ok gezlenir ve yay yerine konurdu. Meydandaki pehlivanların selamlanmasıyla ritüel sona ererdi. Bu



şekilde yay ve oku makluben devr eylemek, kabza ehli olanlarda olması gereken bir maharet olarak kabul edilirdi. Kabza alma işlemi gerçekleştirildikten sonra şeyhin eli öpülürdü. Şeyh de “Götürün üstadına kabza versin.” diyerek kabza talibini, yukarıda ilk bahsettiğimiz törenin gerçekleştirilmesi için üstadına yönlendirirdi. Ayrıca Kemankeş Mustafa Efendi, çoğu üstat tarafından bilinmeyen ve Hz. Hüseyin’den kalmış başka bir usulden bahseder. Bu da kabza alan kişiye ayrıca enrebi giydirilmesidir (Kemankeş Mustafa Efendi, 2010: 76-77). Zira enrebinin kabza töreninde belirli dualar ile talibin koluna giydirildiği belirtilir (Karpowicz, 2018: 208). Kabza alma törenindeki şedd13 ve kolçak giydirme işleminden Abdullah el Kâtip de bahseder (Abdullah el Kâtip, 2013: 55). Bu durum, fütüvvet veya tasavvuf teşkilatlarındaki hırka giydirme usulüyle müridin tarikata kabul edilmesi işlemi hatırlatmaktadır. Ayrıca usuller, ritüeller ve kemankeşlerle ilgili veriler gösteriyor ki menzil atmak, o dönemde Müslümanlara özgü bir spordu. *Kavaidü’r Remy*’deki şu ifadeler, bu durumu desteklemektedir: “Bu fasl üstad için vacib olanı ve şakird için vacib olanı beyan eder, evvela üstat olan bu sanatı mübareke Müselmana öğretip kafire ve mecusiye ve münafika öğretmeyeler” (Abdullah el Kâtip, 2013: 102). Yay ve ok, ilk peygambere melek Cebrail tarafından cennetten getirilen ulvi hediyeler olarak kabul edilirdi (TSMA.e.513/9).

## 2.5. Menzil Kategorileri ve Müsabaka Kuralları

### 2.5.1. Menzil atışı nasıl yapılır?

Menzil atışı yapacak olan kişi ilk olarak atışı yapacağı yere bir çukur açarak ayak taşı diker. Bu taş atmayı hedeflediği uzaklığı temsil eder. Menzil atışlarında rüzgâr yönleri önemlidir. Okçu rüzgârın elverişli olduğu zamanlarda ayak taşı dikilen yere göre atışlarını yapar. Başarılı olan okçu için meydan yönetimi atış yaptığı noktaya menzil ana taşı diker. Ayak taşı ile ana taş yeni açılan menzilin yönünü belirler. Düzenlenen törenle kabzası verilen kemankeşler için artık hedef daha önce dikilen bir menzil taşını geçerek rekor kırmaktır. Kemankeşin atış yapacağı menzil taşının ilerisine çakıl taşlarından bir işaret çukuru açılır ve atış esnasında iki şahit burada hazır bekler. Havacı denilen diğer iki şahit de atıcının yanında yer alır. 4 kişinin şahitliğinde başarılı olan menzil atışı sonrası yeni menzil taşı ortalama 6 ay içinde dikilir. Son rekoru kıran kişiye ait menzil taşı o menzilin baş taşı kabul edilir.

Menzil atan kemankeşler, atabildikleri ortalama menzil mesafesi kararınca kendi aralarında kategorilere ayrılırlardı. Kemankeşlerin potansiyel kuvvetleri, kullandıkları yayların çekiş gücü ve atabildikleri ortalama menzil mesafeleri kategorilerinin belirlenmesinde ana etmenler olurdu. Böylece menzil okçuluğundaki maharetleri birbirine yakın olan kemankeşlerin aynı kulvarda eşit şartlarda yarışmaları amaçlanırdı. Bahsi geçen kategoriler; *ihtiyarlar, dokuz yüzcüler, binciler ve bin yüzcülerdi*. Ancak *Telhis-i Resailat-ı Rumat*’ta *yeniçeriler*<sup>(16)</sup> de bu gruplar arasına eklenir (Mustafa Kâni, 2010: 36). Önceki kaynaklarda

<sup>(16)</sup> Yeniçeri (Osmanlı Türkçesi: *یَنيچِري*, Yeni asker / Janissaries (Ottoman Turkish: *يَنيچِري*, New soldier), It was a military class in the Ottoman Empire. There are different opinions that date its establishment to the Orhan Gazi or Murad I periods. With the expansion of the borders of the Ottoman Empire, the Janissary Corps, which started to be formed with the raising of Christian children at the age of 8-18 (devshirme), constituted the majority of the infantry part of the Kapıkulu Hearths of the Sultan. The Janissary Corps, the most prestigious of the Kapıkulu Hearths, was





yeniçerilerin ayrı bir grup olarak değerlendirilmemesi, yeniçerilerin 19. yüzyılda bu kategorilere dahil edildiğini düşündürmektedir.

Söz konusu grupların isimlendirmeleri, gruplara mensup olanların atabildikleri ortalama menzil mesafesiyle ilgilidir. Yani dokuzyüzcüler dokuz yüz ila bin gez arasında, binciler bin gez ila bin yüz gez arasında, binyüzcüler de bin yüz gez üstüne ok atabilenlerden oluşurdu. Her müsabıkın kendi grubuna uygun menzilde ok atması beklenirdi. Örneğin dokuz yüzde ok atarken bin veya bin gezden ileri atan birinin taş dikmesine izin verilmezdi (Mustafa Kâni, 2010: 153). Bu yolla daha üst kategoride yarışacak imkana sahip kişilerin alt kategorilerde kolayca menzil almaları engellenirdi. Kaidelere göre ihtiyarlar beşer, dokuz yüzcüler yedişer, yeniçeriler veya binciler dokuzar ve binyüzcüler on birer ok atardı. Bu sayıların her birinin ayrı bir ulvi anlamı olduğu kabul edilirdi. Örneğin, ihtiyarların attığı beş ok, beş ulu peygambere ve dokuzyüzcülerin attığı yedi ok, okçuların piri Sa'd bin Ebî Vakkas'ın attığı yedi oka dayandırılırdı. Kemankeşler için kategoriler arası geçiş de mümkündü. Örneğin, binyüzcülerden Halil Ağa ihtiyarlayınca bin yüzcülerden ayrılıp bincilere ve dokuz yüzcülere katıldı (Mustafa Kâni, 2010: 96). Daha sonra sürekli talimle kendini geliştirip tekrar binyüzcülere katıldı. Kemankeşlerin kullandığı yayların çekiş kuvveti, atış yapacakları menzilin belirlenmesinde etkili olurdu. Örneğin yüz dirhem çekiş kuvvetine sahip bir yayı kullanan atıcının daha önce doksan dirhemlik yayla atılmış az mesafeli menzilde ok atmasına izin verilmez, daha uzun mesafeli menzillere yönlendirilirdi (Kemankeş Mustafa Efendi, 2010: 74). Kemankeşler kuvvetleri oranınca menzillere yönlendirilerek, menzil alması daha kolay olan ve düşük mesafeli menzillerde kolayca taş dikmelerinin önü kesilirdi.

Menzil atışlarında okların birbirine karışmaması adına okların üzerine isim yazılırdı (Kemankeş Mustafa Efendi, 2010: 70). Atışlar, atıcılardan birinin "Hava eyle!" diye bağırması ve buna karşılık hava yerinin iki tarafında konumlanmış havacıların, taş bağlanmış tülbentlerini havaya atması ile başlardı (Mustafa Kâni, 2010: 151). Böylece atıcı, atış yapacağı güzergahı belirleyen koridoru görmüş olurdu. Asıl atışlardan önce hazırlık amacıyla atıcıların birkaç adet alıştırmaya atışı yapmalarına izin verilirdi (Bahtiyarzade Hacı Hasan Çelebi, 2015: 116). Bu amaçla atılan ilk oka kılavuz oku denilirdi. Bu ok, menzili aşır rekor kırsa dahi alıştırmaya amaçlı olduğu için sayılmazdı. Havandelen Solak Bali, Yıldız Menzili'nde Dede Kemal'in taşından aşırı atmasına rağmen attığı ok, kılavuz oku olduğu için menzil bozulmadı (Abdullah el Kâtip, Tezkire-i Rumat, v. 25a). Ana taşının en az 900 gez uzaklıkta olduğunu göz önüne alırsak atıcılar ile havacılar arasında en az 540-590 metre arası mesafe vardı. Havacıların atılan oku izleyebilmeleri ve düştüğü konumu tespit etmeleri

---

located in the central arm of the sultan in wars, during the war the sultan stood behind and in the middle of them on a horse. During the expeditions and in the mansions, the janissaries were around the sultan and guarded him. Janissaries used to protect Istanbul in times of peace. There were also janissary units located in different parts of the state. There were many insignia and flags of the hearth, but the biggest of them was the flag of Imam-i Azam and it was a sign of the Sunnism of the hearth in terms of sect. (Ágoston, 2014: 113). He is a member of the Bektashi sect (Özcan, 2002: 310). Beginning from the 17th century, Muslims were also recruited to the Novice's Hearth. This system, which was very useful in the first centuries of the state and was effective in the settlement of the Turks in Rumelia, later brought different problems with its deterioration. Janissary Corps II. It was abolished by Mahmud in 1826. The Janissary Corps is the first permanent army in the world in the modern sense (Goodwin, 1998: 59,179-181).

# I. Uluslararası Egzersiz ve Spor Bilimleri Kongresi

Yaşar DOĞU - Prof. Dr. Mehmet Yalçın TAŞMEKTEPLİĞİL anısına



için okun atış anını bilmeleri gerekirdi. Atıcıların atış anında “Ya Hak!”, “Ya Allah!” veya “Vardı!” nidalarıyla seslenmelerinin bununla ilgili olduğu kanaatindeyiz. Havacılar, atıcının nidasını duyduklarında rükû haline benzer bir vaziyette sağ ellerini sağ dizlerine dayayarak kulaklarını da yere doğru tutarlardı. Okun sesini ve konmasını böylece takip edip düştüğü yeri tespit ederlerdi. Tespitlerini ayak yerinde bekleyen atıcılara bazı işaretlerle haber verirlerdi. Ok, menzil taşlarının gerisinde kaldıysa “Okun yürümedi!” manasında ferace atarlardı (Mustafa Âli, 2009: 425-426). Dokuz yüz geze kadar önce gelen ok geçilmişse havacılar bir kere tülbent atarlar. Eğer aynı mesafeye düşmüşse tülbendin iki ucundan tutup gererek tülbendi yukarıda tutarlardı. Yakın mesafede olursa mendili başından yukarı tutup sallayıp çevirirlerdi. Arkada olursa bel hizasından mendil karşıya sallanırdı. Eğer ok, salkı düşerse okun konduğu taraftan düşmesi gereken tarafa gelerek mendili dolap çevirir gibi yerden ve havadan döndürerek çevirirlerdi. Eğer atılan ok, sağ tarafa salkı düşerse “Şasta bak!”, sol tarafa salkı düşerse “Kabzaya bak!” nidaları ile okun ne tarafa salkı düştüğü belirtilirdi (Mustafa Kâni, 2010: 153). Ok suya atılmış ise eğilip mendili iki tarafa ve yere yakın sallarlardı. Çok dik atılmışsa üç dört defa sıçarlardı. Havacılar yere yuvarlanırsa bu, okun diz kapağı mesafesinden daha az mesafede olduğunu gösterirdi (Abdullah el Kâtip, 2013: 83). Eğer ok dokuz yüz gez mesafeye ulaşmışsa tülbendi üç kere havaya atarlardı. Ok bin gez mesafeye ulaşırsa havacılar, mendili yere uzatıp başındaki serpuşu bir kere havaya attıktan sonra başına giyerlerdi. Bin yüz gez mesafeye yakın atılır ise serpuş, ele alınıp mendil ile yakın işaretine benzer şekilde omuza yakın tutulurdu. Ayrıca havacılar, menzilde kaç menzil taşı geçilmişse o kadar tülbendi havaya atarak atıcılara işaret verirlerdi (Bahtiyarzade Hacı Hasan Çelebi, 2015: 115). Eğer ok, menzildeki dikilen son taş olan baş taşı geçtiyse havacılar, başlıklarını çözüp havaya atarlardı. “Destar bozmak” denilen bu işlemin ardından havacılar, müjdeyi vermek için ayak yerine gelirdi. Bundan sonra atıcı ve görevliler başarıyı kazandıran okun etrafında toplanır; Fatiha, İhlas ve bazı dualardan sonra yüksek sesle tekbir getirilirdi. Sağ el ile alınan ok, “Mübarek Ola!” temennisiyle atıcıya teslim edilirdi. Bu şekilde, bir menzildeki baş taşını kaidelere uygun biçimde geçen bir ok atılması ve bu durumun görevliler tarafından onaylanması, menzil bozma olarak adlandırılırdı.

Menzil bozma işlemi gerçekleştikten sonra menzil taşı dikilene kadar başka bir atıcının o menzil üzerine tekrar atış yapmasına müsaade edilmezdi. Örneğin, İstanbul Yıldız Menzili’nde Bursalı Şüca, menzilin baş taşı olan Ahmed Ağa’nın taşını geçen bir ok attı. Bunun üzerine Tozkoparan İskender de burada ok atmak istediğinde üstatlar ona “Pehlivan, menzil bozulduktan sonra artık o menzilin üzerine ok atmak üstatlar kavlinde yoktur.” diye cevap verdiler (Bahtiyarzade Hacı Hasan Çelebi, 2015: 130). Ancak menzil bozan atıcı, oku attığı yere kendi menzil taşını diktikten sonra o menzilde menzil bozmaya yönelik atışlar devam edebilirdi. Okun düştüğü yere atıcı adına menzil taşı dikilene kadar okun düştüğü yerin kaybedilmemesi için bir nesne ve çakıl taşlarından oluşan bir nişan bırakılırdı (Bahtiyarzade Hacı Hasan Çelebi, 2015: 173). Daha sonra ziyafet verilir, menzil sahiplerine hediyeler takdim edilirdi (Mustafa Kâni, 2010: 152). Menzili bozan kemankeş, belirli bir süre içerisinde nişan bırakılan yere kendisi ve attığı menzille ilgili bilgi içeren bir menzil



taşını diktirmeliydi (Bir, Kaçar ve Acar, 2006: 43). Böylece üzerine atış yapılacak yeni baş taşı yeri, belirlenmiş ve atıcı ismini ölümsüzleştirmiş olurdu. Menzil taşları dikilirken menzilin ayak yeri ile hava yeri arasında uzanan umumi koridor çizgisinin ve yönünün muhafaza edilmesine dikkat edilirdi. Örneğin; Topyeri Menzili'nde (Hasan Taşı Menzili) Lenduha Cafer'in taşından on sekiz gez aşırı ok atan Hasodalı Ali Ağa'nın oku, ana taşın şast (sağ) tarafına düştü. Ancak bu menzilin taşları, ana taşın kabza (sol) tarafına dikiliydi. Eğer Ali Ağa'nın menzil taşı, okun düştüğü yere dikilse diğer taşlardan uzak kalacağından menzil rotasında önemli bir sapma olacaktı. Bu nedenle gerekli ölçümler yapıldıktan sonra Ali Ağa'nın menzil taşı, Lenduha Cafer'in taşından on sekiz gez ileride kabza tarafına dikildi.

Her menzil için atışların yapılabileceği bir rüzgâr türünün belirlendiğini belirtmiştik. Benzer şekilde, müsabıklar arasında eşit koşulları oluşturma adına, her menzil için belirlenen bir ok çeşidi vardı. Bu durumda belirleyici olan ok çeşidi, menzildeki ilk taş olan ana taşın dikilmesini sağlayan ok çeşidiydi. Pişrev, azmayış, heki, yeksüvar, zergerdan menzil atışlarında kullanılan ok çeşitlerindendi (Abdullah el Kâtip, 2013: 41). Ancak rüzgâr konusunda olduğu gibi bu konuda da atıcılar arasında ittifak kurulması şartıyla değişiklikler yapılabilirdi. Örneğin Heki Menzili'nde, adından da anlaşılacağı gibi başlangıçta heki oku atılırken zamanla kemankeşlerin tercihiyle pişrev oku atılmaya başlandı (Bahtiyarzade Hacı Hasan Çelebi, 2015: 143-144).

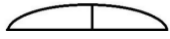
Kuralları çiğnemeye yönelik bazı hileler de kaynaklara geçmiştir. Arapzâde İbrahim adlı kemankeş, heki okuyla atılan bir menzilde pişrev okunu heki formuna benzeterek menzil bozmak istedi (Bahtiyarzade Hacı Hasan Çelebi, 2015: 144). Pişrev, menzilde hâkîye göre daha iyi performansa sahip bir ok çeşidiydi. Ayrıca bazı havacıların, okları düştükleri yerden taşıyıp daha ileri mesafelere dikerek hileye karıştıklarına dair veriler mevcuttur (Bahtiyarzade Hacı Hasan Çelebi, 2015: 169).

## 2.6. Menzil Koşulları

Menzil bozup taş diktirme amacıyla yapılan atışlar haricinde kemankeşlerin kendi aralarında düzenlediği menzil koşulları vardı. Menzil koşullarında amaçlanan, önceden belirlenen öndülü (ödül) kazanmak amacıyla belirli kaideler çerçevesinde en uzak mesafeye ok atabilmektir. Bu müsabakalarda başarılı olanlar için menzil taşı dikilmez, kazanana belirlenen ödül takdim edilirdi. Menzil koşulları; menzil taşı dikmek, menzil açmak veya menzil bozmak amacıyla yapılan atışlarla karıştırılmamalıdır. İki kişi veya iki grup karşılıklı müsabaka düzenleyebilirdi. Koşullarda rüzgâra göre ayak yeri belirlenir ve müsabıklardan atışlarda belirlenen ayak yerine riayet etmeleri beklenirdi. Ayak yerine, atış yapılacak konumu belirleyen bir ip çekilir veya çizgi çizilirdi (Ebi Sare Muhammed İbni Şeyh Mustafa, 2016: 1094). Müsabakalarda olabildiğince eşit koşulların oluşmasına dikkat edilirdi. Koşullarda müsabıkların kullandığı yay, ok gibi teçhizatların aynı cinsten olması ve aynı özelliklere sahip olmaları gerekliydi (Abdullah el Kâtip, 2013: 112- 113). Yayların çekiş kuvvetinin birbirine yakın olması gerektiği gibi oklar da birbirlerine yakın boyda ve yakın



ağırlık ölçülerinde olmalıydı. Belirlenen hakem, önce müsabıkları ayrı ayrı ok attırıp yay tutuşu, çekişi ve atış tekniği gibi özelliklerini kontrol ederdi. 15. yüzyıl koşularında, müsabıkların yay tutuş ve bırakış gibi atış yöntemlerinin dahi aynı olmasına dikkat edilirdi (Abdullah el Kâtip, 2013: 1095) *Sala koşusu* denilen ihtiyarların katıldığı müsabakalarda ise önceden belirlenen tek bir yay ile yarışılırdı (Mustafa Kâni, 2010: 149). Koşuda kişi başı atılacak ok sayısı belirlendikten sonra oklar demetlere ayrılır ve kura ile her müsabıkın kullanacağı ok demeti belirlenirdi (Mustafa Kâni, 2010: 150). Bu kura, her müsabıkaya ait zihgirin<sup>(17)</sup> müsabakaya katılmayan biri tarafından ok demetlerine bırakılması ile gerçekleşirdi<sup>(18)</sup>. Ayrıca haksızlık olmaması için yarışan müsabıkların maharetlerinin birbirine yakın olması gerekli görülürdü. Örneğin biri üstat, diğeri acemi olmamalıydı (Abdullah el Kâtip, 2013: 112). Bunun için aynı kategoride (dokuzyüzcü / binci / binyüzcü / ihtiyarlar) olanların birbirleriyle yarışmalarına dikkat edilirdi. Atış sıralamasında kabza almadaki kıdem esas alınırdı. Atış sırasında oklar kırılırsa düşen ok parçaları arasında okun ayak tarafı (uç tarafı) baz alınırdı. Hava yerine kazananı kolayca belirlemek için yay ve oku andıran şu şekil çizilerek de koşular düzenlenebilirdi (Muhammed ed-Dervazi, 2020: 268).



Accordingly, based on certain parts of the circle, Scoring was made according to where the arrows landed.

Ödül belirlerken müsabakanın kumar haline gelmemesi ve helal sayılabilmesi gerekiyordu (Kunter, 1938: 41). İki kişinin karşılıklı ödül koyup yarışması yasaktı. Ancak *muhallil* denilen üçüncü bir kişi, müsabakaya dahil olursa iki taraf da ödül koyup yarışılabilirdi (Abdullah el Katip, 2013: 113). *Muhallil*; diğerlerinden ileri ok atıp kazanırsa ödülleri alabilir, kaybederse ödül ortaya koymadığından ödül vermezdi. Eğer müsabıklardan biri veya yarışan iki gruptan biri, ödül koyup diğeri koymasa muhallil olmaksızın müsabaka yapılabilirdi. Eğer iki taraf da ödül koyarsa bu durumda bir muhallilin de dahil olması gerekirdi (Ebi Sare Muhammed ibn Mustafa, 2016: 1094).

## Sonuç

Menzil okçuluğunun başıboş bir icraat değil, merkezî otorite tarafından onaylanan hiyerarşik bir yapı etrafında yürütülmüş olduğu açıktır. Bu kapsamda asırlarca süren ata sporu, belirli kaideler çerçevesinde zamanın şartlarına göre şekillenerek günümüze ulaşmıştır. Belirlediğimiz orijinal tarihi kaynaklar ve Osmanlı arşivleri üzerinden Osmanlı Devleti'nde menzil okçuluğunu ve müsabakaları, farklı yönlerden inceleyip ele aldık. Çalışmamızda kaynaklar üzerinden objektif çıkarımlar yapmaya gayret ettik; böylece farklı zaman dilimlerinden seçilen kaynaklar sayesinde bütüncül bir inceleme imkânı oluştu. Farklı statülerden gelen insanları bir araya getirmesi ve bu etkinlik için İstanbul'da Ok Meydanı denilen büyük bir alanın tahsis edilmesi, menzil okçuluğunu incelemeye değer kılan özelliklerindedir. Vakıf sistemi içerisinde böyle bir teşkilatın varlığı ve menzil taşları, sicil defteri, icazetname gibi veriler üzerinden kayıt tutulması; spora verilen önemi göstermesi

(17) Zihgir: 'Archer ring' ('Okçu yüzüğü'). See. (Çetin, 2011, s. 74)

(18) It is seen that this method is still called "shooting arrows" in some parts of Anatolia today and is used to distribute objects especially during the Sacrifice Feasts.



açısından da dikkate değerdir. İncelediğimiz eserlerde menzil atışlarının nasıl yapıldığı, atışları yürüten kişilerin görevleri, menzil atıcılığıyla ilgili terimler, ritüeller, menzil atma yerleri ve zamanı, menzil atış kuralları, menzil atmak için gerekli iznin nasıl alınacağı anlatılmaktadır.

Menzil atıcılığında atış zamanını belirleyen en önemli faktörün rüzgâr olduğu anlaşılmaktadır. Hangi mevsimde hangi rüzgârda atış yapılacağı ve günün hangi vaktinin seçilmesi gerektiği kaynaklarda anlatılmaktadır. Menzil müsabakalarına katılan kemankeşlerin dokuzyüzcü, binci, binyüzcü gibi gruplara ayrılıp kendi denkleriyle yarıştıkları anlaşılmaktadır. Verilen örneklerden gruplar arası geçişin de mümkün olduğu görülmektedir. Menzillerin isimlendirilmelerinde genelde tercih edilen rüzgâr, ok çeşidi ve menzili açan kemankeşin ismi etkili oldu. Bir menzil açılırken hangi rüzgâr ve ok tercih edildiyse daha sonraki atışlarda aynı rüzgârın ve okun tercih edilmesine dikkat edilirdi ancak verilen örnekler, bunun da istisnalarının yaşandığını göstermektedir. Bu durumlarda karar merciinin meydan şeyhi, üstatlar ve menzil sahibi kemankeşler olduğu anlaşılmaktadır. Bu görevlilerin tecrübe sahibi kemankeşlerden seçilmesinin Ok Meydanı'nda meydana gelen teşkilata belirli oranda bir özerklik kazandırdığı kanaatindeyiz. Zira kavsnameler incelendiğinde, menzil müsabakalarında ortaya çıkan tartışma ve çatışmalara merkezî otoritenin müdahil olması yerine, çoğunlukla kemankeşlerin bu tür sorunları kendi yapıları içerisinde çözmeye meylettikleri görülür.

Farklı dönemlerin kaynakları incelendiğinde, tarihsel süreç içerisinde menzil atışlarının genel düzeninde ve kurallarında değişim yaşandığı görülür. Özellikle 17. yüzyıl sonrasında yaşanan değişimler, daha belirgindir. Söz konusu değişimlerin daha çok, 17. yüzyıl ve sonrasında ateşli silahların yaygınlaşp geleneksel pusatlara verilen önemin azalmasıyla ilgili olduğu kanaatindeyiz. Zira kavsnamelerde kemankeşlik adap ve düzenine eskisi kadar önem verilmediğinden şikâyet edilir. 18 ve 19. yüzyıllarda, 15-16. yüzyılda olduğu kadar uzun mesafeli menzil atışları yapılamamakta; eskisi kadar hünerli kemankeşler yetişmemekteydi. Ayrıca bu dönemde menzil atanların genelde paşa, nazır gibi üst rütbeli görevlilerden oluştuğu anlaşılmaktadır.

Menzil atışlarındaki yeni düzenlemeler incelendiğinde, yapılan değişikliklerin büyük oranda menzil atışlarını teşvik edip tekrar canlandırmaya yönelik olduğu anlaşılmaktadır. 15-16. yüzyıllarda menzil açmak için 900 gez mesafeye ok atmak gerekirken 18. yüzyıl ve sonrasında 800 gez mesafenin yeterli görülmesi, bu dönemde kemankeşlerin menzil açmada dahi zorlandığını göstermektedir. Menzil atışlarında; ana taşın sağ ve sol tarafından sınırlandırılarak nişan alanını belirleyen salkı mesafesinin 16. yüzyılda 30'ar gez iken 17. yüzyılda 40'ar geze çıkarılması, okların salkı düşmesinin önüne geçerek atışları kolaylaştırmaya yönelik adımlardandır. Ayrıca tarihi süreç içerisinde gez birim mesafesindeki küçülmeden bahsetmiştik. Gez birimindeki küçülme, atışların daha uzun mesafeli gösterilmesinin önünü açmaktaydı. Böylece hem 800 ve 900 gez mesafeye ok atarak menzil açmak, bir nebze kolaylaştırıldı hem de atışlar daha uzun mesafeli gösterilerek kemankeşler, menzil okçuluğu için teşvik edildi. Kabza alma ritüeli ile hem menzil atacak



kemankeşler bir nevi ön eleme ile kabiliyetlerine göre sınırlandırılıyor hem de atıcılar, üstatlar tarafından tescillenerek atıcılık ilmi düzenli ve planlı bir şekilde aktarılabilirdi. Kabza törenlerinde düzenlenen ziyafetler ise insanları toplu organizasyonlarda bir araya getirmesi açısından sosyal bir değere sahiptir. Kanaatimizce güncel müsabakalarda da benzer ön eleme yöntemlerinin uygulanması, müsabakalarda fayda sağlayacaktır. Aynı zamanda bu tür toplu organizasyonlar, ata sporlarının sosyo-kültürel açıdan daha iyi değerlendirilmesinin önünü açacaktır. Osmanlı Dönemi'ndeki menzil koşularına benzer, küçük çapta ödüllü menzil müsabakaları da bu açıdan günümüz şartlarında değerlendirilebilir. Ayrıca kabza törenlerinde enrebi giydirilmesi, atışlarda belirlenen ok sayıları, menzil taşı dikmede uygulanan ritüeller kemankeşlikte ve menzil atıcılığı üzerinde görülen tasavvufi etkiyi göstermesi açısından önemli örneklerdir.

Günümüz menzil müsabakalarında göz ardı edilen konuların başında rüzgâr etkisi gelmektedir. Oysa rüzgâr etmeni, Osmanlı menzil okçuluğunda atışların vakti, tekniği, isimlendirilmesi gibi hemen her alanda etkili olan bir değişkendi. Menzil atılacak yerler, atış vakti ve atıcılar, özenle seçilirdi. Bu kapsamda menzil atıcılarının belirli bir ön elemeden geçirilmesi, günümüz müsabakaları için de değerlendirilebilir. Atışlarda adaletin sağlanması en öncelikli mevzulardandı. Atışların şahitler huzurunda yapılıp kayıt altına alınması, atışlarda aynı ok çeşidi ile aynı rüzgârda yapılması, yakın atış yapanların aynı kategoride yarışması ve menzil koşularında aynı teçhizatları kullanılması, bu durumu kanıtlar örneklerdendir. Ayrıca günümüzde bilinenin aksine gez mesafesinin tüm dönemleri kapsayan standart bir karşılığı olmadığı, döneme göre değiştiği bellidir. Bu kapsamda yaygın bilinen menzil hesaplamaları, yeniden yorumlanmaya muhtaçtır. Menzil okçuluğunda mesafe birimi konusunda analitik gözlemler yapılabilmesi adına günümüzde ayakta bulunan menzil taşlarının dikildikleri yerde muhafazası oldukça önemlidir. Bu sağlanamazsa dahi dikildikleri konumların bir şekilde işaretlenmesi, gez mesafelerinin belirlenmesi açısından ayrı bir öneme sahiptir. Menzil okçuluğunun söz konusu tarihsel sürekliliği ve kültürel önemine binaen menzil müsabakalarına özel bir uzman heyetin meydana getirilmesi, kültürel mirasın aslına uygun yaşatılması için bir zaruriyettir. Böylece menzil atıcılığında var olan rüzgâr, mekân, zaman, atıcı, teçhizat gibi birçok değişkenin adaletli bir şekilde değerlendirilerek söz konusu sporun hak ettiği değere kavuşması mümkün olacaktır. Zira tarihsel süreç içerisinde de bu sporun böyle bir heyet tarafından idare edildiği ve bu sayede sürekliliğinin muhafaza edildiği de bir vakiydir. Böyle bir heyetin varlığının, zamanın şartlarına göre gerekli görülen değişimlerin daha kontrollü yaşanmasına da zemin hazırlayacağı kanaatindeyiz. Ayrıca mevcut müsabıkların iddiaları tarihte kırılan rekorları aşmaya yönelik ise öncelikle söz konusu rekorları meydana getiren şartların sağlanması, iddianın meşruiyet kazanması adına gerekliliktir. Bunun için de belirttiğimiz hususlara dikkat edilmelidir.

## REFERENCES

### a) Archive References



**T.C. Cumhurbaşkanlığı Devlet Arşivleri Başkanlığı Osmanlı Arşivi (BOA)**

A.DVNS.MHM.d, 103/139.

A.DVNSMHM.d, 108/545.

A.E. SABH.I, 100/6811.

AE.SMST.III, 42/2968.

EV.HMH.d 09348.

HAT 1471/48.

HAT 628/31038.

İ..DH.. / 352 – 23251.

İ..DH../773-62946.

İ.DH, 321/20854.

İ.DH, 315/20268.

TS.MA.d, 765/40.

TS.MA.d, 1298/9\_1,2.

TS.MA.d, 1289/9.

TS.MA. d.698/53.

TSMA.d.513/9

**b) Nakil Kaynaklar Other Resources and Reviews**

Abdullah Efendi. (1944). *Tezkiretü'r-Rumat [Archers]*, trans. K. E. Ünsel, İstanbul: Tarih Vesikaları.

Abdullah el Katip. (2013). *Kavaidü'r Remy [Archery Shooting]*, trans. İ. Uçar, Ankara: Mucize Yayınları.

Acar Ş. & Özveri M. (2017) "Bir İstanbul Okçuluk Menzilhâmesi [An Istanbul Archery Range]". *Osmanlı Bilimi Araştırmaları / Ottoman Science Studies*, XVIII/2 (2017), 24-58 pp.

Acar, Ş. (2013). *Osmanlı'da Sportif Atıcılık ve Nişan Taşları [Sporting Shooting and Marking Stones in the Ottoman Empire]*. İstanbul: Yem Yayınları.

Acar, Ş. ve Ateş Z. M. (2009). *Gez Uzunluğu Ne Kadardı? Yapı 330 [How long was the trip? Building 330.]*. İstanbul: Yem Yayınları.

Ágoston G. (2014). "Firearms and Military Adaptation: The Ottomans and the European Military Revolution, 1450–1800". *Journal of World History*. 25: 113 p.

Akın Y. (2004). *Gürbüz ve Yavuz Evlatlar [Sturdy and Bouncing Sons]*. İstanbul: İletişim Yayınları

Aksoy, H. (2002). *Kavsname [Artifacts related to archery]*. TDVİA. Ankara: TDV Yayınları.

# I. Uluslararası Egzersiz ve Spor Bilimleri Kongresi

Yaşar DOĞU - Prof. Dr. Mehmet Yalçın TAŞMEKTEPLİĞİL anısına



- Arbak, P. (1957). "Fatih Devrinde Okmeydanı'nın Kuruluşu ve İlk Atışlar [The Establishment of Okmeydanı and the First Shootings in the Age of Fatih].", *Bilgi*, X I(122), 31-32.
- Ayanoğlu, İ. F. (1974). *Ok Meydanı ve Okçuluk Tarihi [Arrow-square and Archery History]*. Ankara: Vakıflar Genel Müdürlüğü Yayınları.
- Bahtiyarzade Hacı Hasan Çelebi. (2015). *Risale-i Bahtiyarzade Hasan Çelebi Osmanlı'nın Yükseliş Çağında İslambol Okçuları [Risale-i Bahtiyarzade Hasan Çelebi - Islambol Archers in the Rise of the Ottoman Empire]*, trans. A. Ergin ve A. Çetin, Ankara: Astana Yayınları.
- Bakırcan, İ. (2016). *Okçuluk Sicil Defteri [Archery Registry Book]*. İstanbul: İstanbul Fetih Cemiyeti Yayını.
- Bayrakal, S. (2018). *İstanbul Okmeydanı Menzil Taşları [Istanbul Okmeydanı Range Stones]*. İstanbul: Okçular Vakfı Yayınları.
- Bir, A., Kaçar, M. ve Acar, Ş. (2006). "Türk Menzil Okçuluğu, Yay ve Okları [Turkish Range Archery, Bow and Arrows]". *Osmanlı Bilimi Araştırmaları Dergisi*, 8(1), 39-67.
- Bozkurt, N. (2007). "Ok [Arrow]". TDVİA - Turkish Religious Foundation Encyclopedia of Islam. Ankara: TDV Yayınları.
- Çelebi, İ. (2013). "Zayirçe [Calculating the speed and direction of the stars with their positions and movements]". *TDVİA*. Ankara: TDV Yayınları.
- Çetin, A. (2011). "Memlük Devleti'nde Okçuluk [Archery in the Mamluk State]". *Gazi Türkiyat Türkoloji Araştırma Dergisi*, (9).
- Ebi Sare Muhammed İbni Şeyh Mustafa. (2016). *Umdetü'l Mütenasilin [Arrow Shots Information]*. İstanbul: Palet Yayınları.
- Goodwin, Jason (1998). *Lords of the Horizons: A History of the Ottoman Empire*. New York: H. Holt, 59,179-181. ISBN 0-8050-4081-1.
- Grenard F. (1970). *Asya'nın Yükselişi ve Düşüşü [The Rise and Fall of Asia]*. Trans. Orhan Yüksel, İstanbul: Millî Eğitim Bakanlığı Yayınları / Ministry of National Education Publications.
- Hüseyin bin Ahmet el Erzurumi. (2018). *Kitabü'n fi İlmi'n-Nüşşab [Book of Archery Science]*. Preparer. Z. Karakuş, Konya: Medyator Yayıncılık.
- Ibn Ruşen. (2020). *Feza'il-i Remy [Spiritual Aspects of Archery]*. İstanbul: Türkiye Yazma Eserler Kurumu.
- İrtem, S. K. (1939). *Türk Kemankeşleri [Turkish Archers]*. İstanbul: Ülkü Basımevi.
- Kallek, C. (2013). *Batman [A unit of weight measurement in the Ottoman]*. TDVİA. Ankara: TDV Yayınları.
- Karpowicz A. (2008). *Ottoman Turkish Bows, Manufacture and Design*. Edmonton- Alberta: Canada Publications & Catalogs. ISBN 978-0-9811372-0-9.
- Karpowicz, A. (2018). *Osmanlı Türk Yayları [Ottoman Turkish Bows]*. İstanbul: Okçular Vakfı Yayınları.
- Kâtip Abdullah Efendi. (2020). *Tezkire-i Rumat [Laws of Archers]*. Arrow. Pleasure. Ş. S. Anık, İstanbul: Okçular Vakfı Yayınları
- Kemankeş Mustafa Efendi. (2010). *Kavsnâme [General Order and Rules in Range Shooting in the Ottoman Empire 153]*, trans. H. Ural ve Y. M. Aksoy, Tokat: Taşhan Kitap Yayınları.
- Klopsteg P.E. (2016/orj.1947). *Turkish Archery and the Composite Bow: A Review of an Old Chapter in the Chronicles of Archery and a Modern Interpretation*. Wellington-Connecticut: Martino Fine Books.
- Klopsteg, P. (2019). *Türk Okçuluğu [Turkish Archery]*. İstanbul: Okçular Vakfı Yayınları.



# I. Uluslararası Egzersiz ve Spor Bilimleri Kongresi

Yaşar DOĞU - Prof. Dr. Mehmet Yalçın TAŞMEKTEPLİĞİL anısına



- Kunter, H. B. (1938). Eski Türk Sporları Üzerine Araştırmalar [Studies on Ancient Turkish Sports]. İstanbul: Cumhuriyet Matbaası.
- Kunter, H. B. (1942a). “Atıcılar Kanunnamesi [Shooters Code]”. *Tarih Vesikaları Dergisi*, II (10).
- Kunter, H. B. (1942b). “Fatih’in İstanbul’da İlk Eseri [Fatih's First Work in Istanbul]”. *Ülkü*, III (25).
- Muhammed bin Yunus ed-Dervazi. (2020). *Kavsname [General Order and Rules in Range Shooting in the Ottoman Empire]*. İstanbul: Türkiye Yazma Eserler Kurumu.
- Mustafa Âli. (2009 – orj. 1598). *Kühü'l-Ahbâr [Summary of dates]*. Ankara: TTK Yayınları.
- Mustafa Kâni. (2010). *Okçuluk Kitabı Telhis-i Resailat-ı Rumat [The Book of Archers in the Ottoman Empire]*. İstanbul: İstanbul Fetih Cemiyeti.
- Oman C.W.C. (2002). *Ok, Balta ve Mancınık Ortaçağda Savaş Sanatı 378-1515 [Arrow, Ax and Catapult The Art of War in the Middle Ages 378-1515]*. Prep. John Beeler; Trans.: I. Yavuz Alogan, İstanbul: Kitap Yayınevi
- Özcan, A. (2002) “Medeniyet Tarihi / Askerî Teşkilât [History of Civilization / Military Organization]”. *TDV İslam Ansiklopedisi*, cilt: 33, 510 p.
- Swoboda A. (2011). *The Art of Shooting a Short Reflexed Bow*. Ed. View all formats and editions, Gdynia, cop. 2011, Warsaw: Adam Swoboda Publisher. ISBN: 9788393362110, 8393362113.
- Şahintürk, H. (2019). *Nişangah-ı İstanbul [Istanbul arrow shooting place]*. İstanbul: Gürsoy Grup Kültür Yayınları.
- Şahintürk, H., Karaca, Y., Özkılınç, A., Kırca, E., Temel, M. S. ve Gurulkan, K. (2019). *Osmanlı Arşiv Belgelerinde Türk Okçuluğu [Turkish Archery in Ottoman Archive Documents]*. İstanbul: Okçular Vakfı Yayınları.
- Türkmen M. & Alimov U. (2019). “Devinimsel Yönleriyle: Orta Asya Türkleri’nde Cambı Atış [With developmental aspects: cambı shoot in central Asian Turks], *The Journal of International Social Research*, Issn: 1307-9581, October 2019, Volume: 12, Issue (66), DOI: <http://dx.doi.org/10.17719/jisr.2019.3678>, 1391-1398 pp.
- Türkmen M. & Useev N. (2022). “Örnök Kaya Resimlerinde Kökbörü Oyunu Tasviri [Description Of God-Wolf (Celestial-Wolf) Game in Ornok Rock Pictures]”, *10th International Turkish Folks Traditional Sport Games Symposium -Book*, Kahramanmaraş: B.B. Yay. Sertifika No: 46086, 76-80 pp,
- Türkmen M. (2021). “Taştık Kabartmalarında Oklarda İpuçları [Tips on Arrows in Flood Reliefs]”, Editors: O.A. Şener & M. Durmaz, 9<sup>th</sup> Chapter, *Bilimsel Spor-3 [Scientific Sports-3]*, Ankara: Gece Publishing, 147-170 pp. Archers
- Yücel, Ü. (2015). *Türk Okçuluğu [Turkish Archery]*. Ankara: Atatürk Kültür Merkezi Yayınları.



## ANTİK DÖNEMLERDE KADINLARIN SPOR İÇİN MÜCADELELERİ ÜZERİNE DÜŞÜNCELER

Younan SAAD\*      Yakup YAZICI \*\*      Ekrem Ali ALTUNTAŞ\*\*\*

\* Malta, Dohok Valiliği, İrag,

email: younansaad44@gmail.com

\*\* İstanbul Aydın Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Türkiye,

email: yayazici09gmail.com

\*\*\*Trabzon Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Türkiye,

email: e.ali.altuntas@icisleri.gov.tr

### Özet

Bu çalışmanın amacı antik dönemlerde kadınların spor için mücadeleleri üzerine güncel verilere göre bazı yorumlar yapmaktır. Bu amaçla mevcut literatür ve belgeler incelenmiştir. Batı literatürüne göre kadınların spordaki ilk mücadeleleri Yunan milletlerine dayandırılmaktadır. Özellikle kadınların antik olimpiyatlara katılmalarının yasak olması ve onların bu olimpiyatlara katılmaları üzerine çokça açıklamalar yapılmaktadır. Antik Yunanda Filozofların spor yapma yasaklarına karşı çıkması ile Atinalı kızların bazı kabul törenlerinde sportif faaliyetler yaptıkları belirlenmiştir. Spartalı kadınların Hera oyunlarında sadece kadınlar olarak yarıştıkları ileri sürülür. Yine değişik milletlere bakılınca kadınların top oyunları, akrobasi, güreş, su aktiviteleri, avcılık ve binicilik faaliyetlerine katılmış olduğu görülür.

Sonuç: Antik dönemlerde kadınların spor yapmaları erkeler tarafından engellendiği ama onların bu engeli aşmak için çokça uğraştıkları söylenebilir. Özellikle Hera şenlikleri kadınların atletizm alanında yarıştığı oyunlar olarak tarihe geçmiştir. Kadınların spor alanında yerini almaları sadece Yunan medeniyetinde değil dünyanın diğer yerlerindeki milletlerde de olduğu tespit edilmiştir. Örneğin eski mısır ve Mezopotamya'da olduğu gibi.

Anahtar kelimeler: Antik dönem, Kadın, Spor, Hera oyunları

### THOUGHTS ON WOMEN'S STRUGGLE FOR SPORTS IN ANCIENT TIMES

#### Summary

The aim of this study is to make some comments on women's struggles for sports in ancient times, based on current data. For this purpose, existing literature and documents were examined. According to Western literature, the first struggles of women in sports are attributed to the Greek nations. There are many explanations about the fact that women were forbidden to participate in the ancient Olympics and their participation in these Olympics. It has been determined that Athenian girls did sports activities in some initiation ceremonies, as philosophers in ancient Greece opposed the ban on doing sports. It is claimed that Spartan women competed only as



women in the Hera games. Again, when we look at different nations, we see that women participated in ball games, acrobatics, wrestling, water activities, hunting and horseback riding.

Conclusion: It can be said that in ancient times, women were prevented from doing sports by men, but they tried hard to overcome this obstacle. In particular, the Hera festivals went down in history as games in which women competed in athletics. It has been determined that women took their place in the field of sports not only in Greek civilization but also in nations in other parts of the world. For example, as in ancient Egypt and Mesopotamia.

Key words: Ancient period, Women, Sports, Hera games

### Giriş:

Batı literatüründe genel olarak kadınların antik Yunan milletleri sportif mücadeleleri başlatılır. Sparta'lı kadınların ağır egzersizler yaptıkları ve kadınsı işlerle uğraşmadıkları belirtilir (Memiş ve Yıldırım,2011). Antik çağlarda Spartalı kadınlarda antik Yunan dönemi kadınlara göre daha özgür bir ortam vardı. Sparta'da kadınların evlenene kadar erkeklerle birlikte egzersiz yaptıkları belirtilir (Carlomagno,2010). Spartalı kızlar koşu, güreş, disk fırlatma ve ok atma gibi birçok spor dalında yaptıkları faaliyetlerle özgür birer birey olduklarını göstermişlerdir (Miller,2004).

Olympia yolunda büyük bir dağ vardı. Adı Typaeum idi ve Elis'in tahminine göre olimpiyatlara katılan her kadın bu dağdan başından aşağı atılacaktı.' Yani kadınlar antik dönem olimpiyat oyunlarına katılamamaktaydılar (Pausanias). Ama Sparta ve diğer Yunan bölgelerinde kızlar ve kadınlar için yarışmalar düzenlendiği belirtilir (Anderson,2019; Gill,2019). İyonya'daki kadınlar Apollo onuruna Delian Festivali'ne ve Sparta'da erkeklerle sportif egzersizlere katılmışlardır (Okudan ve İmamoğlu,2021).

Eski çağlarda kadınlarda spor hareketleri antik Yunan medeniyetine kadar götürülse de başka medeniyetlerde de kadınların spor yaptıkları ve sporla ilgilendikleri düşünülmektedir (Karakullukçu ve İmamoğlu,2021; Kyle,2014).

Olympia'da da bazı kadınların bunu yaptığı biliniyor. Bunlardan ilki ve en ünlüsü Sparta kralı "Archidamos"un kızı olan "Kyniska"dır (Swaddling, 2000). Spartalı Kyniska 4 atlı araba yarışında Olimpiyat etkinliğini kazanan ilk kadın sporcudur. Sparta Kralı kız kardeşini at yarışına katılmaya teşvik etmiştir. Diğer kadınlar da at yarışını kazandılar, ancak kadınların gerçek atletizmin bir parçası olmadığı fikrini pekiştirdiler. Spartalı kadınların oldukça atletik bir vücuda sahip olmaları bekleniyordu. Efsanevi Spartalı Kanun koyucu, "Kadınlar çocuk doğurmalı ve erkeklerle aynı miktarda vücut geliştirme yapmalıdır"; kurulan ayak yarışları, her iki cinsiyetin de güçlü olmasını sağlamak için güç yarışmaları. Kadınlar: çıplak olarak bakire olarak yarıştı ve arête'ye katıldı; "sadece Spartalı kadınlar gerçek erkek doğurur". (Anderson,2019; Gill,2019). Antik çağda kadın ve spor konusu sıklıkla tartışılmış ve spor sosyologları ve spor tarihçileri arasında popüler bir konu olmuştur. Ancak sonuçlar bilgi eksikliğine ve eski kaynakların yanlış yorumlanmasına işaret ediyor (Wacker,2016).

Bu çalışmada antik dönemlerde kadınların spor için mücadeleleri üzerine bazı görüşler belirlenmeye çalışılmıştır.

### Gelişme ve sonuç:



İlk çağlarda olimpiyat oyunları, gladyatör yarışlarında, Girit'te genç kadın ve erkek figürlerini bir boğanın üzerinden atlarken gösteren duvar resimlerinde, Azteklerin güneş ve ayın doğuşunu futbol oyunuyla ritüel biçiminde kutlamalarını anlatan Meksika rölyeflerinde ilk spor hareketlerinin somut örnekleri olarak görüldüğü belirtilir (Burmaoğlu ve İmamoğlu; Koichi,2011).

**Spartalı Bekar Kadınlar:** Spartalı kadınlar, klasik Yunanistan'ın diğer yerlerindeki kadınlar için erişilemeyen bir tür sosyal statüye sahipti. Resmi askeri ve siyasi hayattan dışlanmış olmalarına rağmen, mülklerini işletmekten sorumluydular ve hatta onlara sahip olabilirdi.

Belki de Hera Oyunlarına katılanların çoğunluğunun Spartalı kadınlar olması şaşırtıcı değildir. Hera şenliklerinde sadece kızlar koşu yarışlarına katılabilirlerdi. Erkekler gibi, Spartalı kızlar da erkeklerin önünde çıplak olarak geçit töreni yaptılar ve koşu yarışlarına, güreşlere, disk atma ve cirit atmaya katıldılar. Tryphosa ve aynı zamanda iki kız kardeşi, Olympia'da dışında birçok büyük atletizm festivalinde yarıştı ve yarışları kazandı. Evli olmayan kadınlar ve kızlar da oyunları izlemekten dışlandı. Sahtekarlığı önlemek için eğitmenlerin kendilerini çıplak göstermeleri ve fizik muayeneden geçmeleri gerekiyordu. Hera'nın Olympia'da düzenlenen şenliklerinde bekar kadınlar dört yılda bir koşu yarışlarına katılırlardı. Bazıları Hera oyunlarının Panhellenik hale geldiğini öne sürdü, ancak bunun için tarihi bir kanıt yoktur. Sadece kadınların ve kızların katılabileceği yerel şenlikler olimpiyatlardan ayrı olarak gerçekleştirildi (Takahashi;2011).

**Evli kadınlar:** Evli kadınlar olimpiyatlarda yarışmasalar da binicilik etkinliklerinde zaferler kazanabilirlerdi. Ayrıca evli bir kadının, "Kallipateira" veya "Pherenike"nin oyunlara kabul edildiği kaydedilmiştir. Ancak yetkililer başlangıçta onun cinsiyetinden habersizdi ve erkek atlet kılığına girdiği söylenir. Cezalandırılmama nedeni ise babasının, erkek kardeşinin ve oğlunun önceki Olimpiyat boks zaferleri kazanan kişiler olmasına bağlanır (Toohey, Veal, 2007). Olimpiyatları yalnızca evli bir kadın izleyebiliyordu ve o da Rahibe Demeter Chamyne idi. Tanrıçanın mermer sunağı stadyumun kuzey tarafında ve yarım yolda bulunuyordu ve Demeter Chamyne buradan maçları izliyordu. Demeter bitki ve bereket tanrısıydı (Swaddling, 2000). Demeter Chamyne rahibesi dışında evli kadınların olimpiyatlara seyirci olarak katılması yasaktı. Rahibe Demeter Chamyne haricinde kadınların erkekler olimpiyatlarına katılması yasaklandı. Kızların veya kadınların kendilerine ait Heraia oyunları vardı (Şener,2018). Heraia oyunları Olympia'nın yalnızca kadınlara ayrılmış bir parçasıydı. Bu yarışma, en büyük tanrıçanın şerefine her dört yılda bir Olimpiyat Oyunlarından hemen önce veya sonra yapılırdı. Festivaller dini törenle başladı. Şenliklerin tek yarışması ise sadece evli olmayan kadınların katılabildiği 160 metre koşuydu (Demirel Harmandar ve ark,2013). Bu yarışmada kızlar erkekler gibi çıplak olarak değil, "Chiton" adı verilen elbiseyi giyerek yarışabiliyorlardı (Swaddling, 2000). Ancak kadınların Olimpiyat Oyunlarından dışlanması herhangi bir alçakgönüllülük veya görgü duygusundan ziyade bazı dini tabulardan kaynaklanıyordu çünkü İonia'daki kadınlar Apollon onuruna Delian Festivaline katılıyorlardı ve Sparta'da erkeklerle birlikte sportif egzersizlere katılıyorlardı (Mouratidis, 2004). Yunan kültürünün diğer yönleriyle karşılaştırıldığında kadın atletizmiyle ilgili kanıtlar çok düşük (Anderson,2019).



## İki ünlü sporcu kadın Atalanta ve Kynisca olarak tarihte yerini almıştır:

**Atalanta:** Artemis'e bekaret yemini etmişti ve bu nedenle, babası tarafından evlenmeye zorlandığında, yalnızca bir koşuda onu geçebilecek bir talipliyle evlenmeyi kabul etmeyi kabul ettiği belirtilir. Kaybedenler ise canlarını bedel olarak öderlerdi. Hippomenes Afrodit'ten yardım isteyinceye kadar birçok gencin bu yolda öldüğü belirtilir.

**Kynisca:** Kynisca uzman bir biniciydi ve Olimpiyatlara katılmak ve kazanmak istiyordu. Bu zamana kadar, Olimpiyatların kuralları biraz gevşetildi ve kadınların binicilik etkinliklerine katılmalarına izin verildi. Atinalı tarihçi ve asker Xenophon, Agesilaus'un araba yarışını aşağılık ve erkekçe olarak gördüğünü ve bir kadının kazanmasını sağlayarak olayı zayıflatmaya ve itibarsızlaştırmaya çalıştığını öne sürdü. MÖ 396 Olimpiyatları'nda tethrippon yarışında atlarıyla katıldı ve kazandı. *Tethrippon Antik Yunan*'da dört atlı araba ile, hippodromos çevresinde on iki kez dönmek suretiyle yapılan araba yarışıdır. Agesilaus'un sebebi ne olursa olsun Kynisca, dört atlı araba yarışını MÖ 396 ve MÖ 392'de iki kez kazandı. Spartalı Kyniska, dört atlı araba yarışında ilk kadın Olimpiyat galibi oldu. Agesilaus, kız kardeşi Kyniska'yı Olympia'da bir araba yarışına girmeye ikna etti ve Olimpiyat arabalarının zaferlerini gösterdi. Ancak, Kyniska'nın Olimpiyat Oyunlarına girme konusunda son derece iddialı olduğu ve toplamda iki kez kazandığı kesin. Ancak Kyniska'nın zaferleri kadın sporunun yayılmasına veya kadın haklarının geliştirilmesine yol açtı (Takahashi;2011).

**Hera Oyunları:** Olympia'da, Heraia adı verilen Hera'nın onuruna kadınlar için oyunlar düzenlendi. Kızların bir koşu yarışında yarıştığı eski bir Yunan festivaliydi. Yarış her dört yılda bir Olympia'da yapılırdı ve muhtemelen antik Olimpiyat oyunlarıyla aynı zamanlarda gerçekleşti (Dillon,2002). Antik Olympia'da düzenlenen atletizm yarışmalarının yanı sıra Hera'nın (Zeus'un karısı) onuruna ayrı bir festival düzenlenirdi. Bu festival, evli olmayan kızlar için koşu yarışlarını içeriyordu. Festivalin kaç yılında başladığı olduğu bilinmemekle birlikte, neredeyse çocuk ve erkeklerin festivali kadar eski olabilir.

**Kynisca ve Hera Oyunlarında etkisi:** Kyniska'nın fiziksel olarak rekabet etmemesi, tarihin onun başarılarını küçümsemesine neden oldu, ancak bu argüman onun daha büyük başarısını marjinalleştiriyor. Muazzam kültürel engellerin ortasında Kyniska, cinsiyet normlarını ve cam tavanları yıktı. Öncü zaferlerini hatıra heykelleriyle cesurca ve gururla kutlayarak, bu mesajı Yunan dünyasındaki kadınlara ilettiler. Spartalı gururla beslenen Kyniska'nın, yalnızca erkeklerin katıldığı Olimpiyatlarda yarışan ve kazanan ilk kadın olma başarısı, Olimpiyat ilminde önemli bir yeri hak eden şaşırtıcı ve unutulmaz bir başarıdır (Çetin ve Ece,2021).

**Eski Mısırda kadınlar ve spor:** Eski Mısırlılar, bir bütün olarak erkekler, kadınlar, gençler ve çocuklar, bir kültürel değer olarak şevkle sportif faaliyetlerde bulundular. Eski Mısır'daki birçok kadın farklı spor türlerinde rekabet ederdi. Daha popüler olanlardan bazıları dans, yüzme ve jimnastikti. Farklı oyun türlerinde ve yarışmalarda rekabet ederlerdi (Kyle,2014; Karakullukçu ve İmamoğlu,2021).

**Girit minos uygarlığında kadınlar ve spor:** Girit minos uygarlığında kadınların anfi şeklindeki sıralarda dans ve boğa oyunlarını izledikleri duvarlara resim edilmiştir (Karakullukçu ve İmamoğlu,2021).

**Etrüsklerde Kadınların sporu:** Etrüskler müzik ve dans ile fazlasıyla ilgilenmişlerdir. Duvar resimlerinde çeşitli çalgılar eşliğinde dans ederken betimlenmiş Etrüsk kadın ve erkekleri bunun bir göstergesidir (Orhun,2008). Mezar resimleri, vazo boyamaları, heykel frizleri ve küçük ölçekli heykelciklere bakıldığında kadınların sportif faaliyetlere katıldığı söylenebilir.

**Antik Çağ Cinde Kadınlar ve spor:** Antik çağlarda Çinli kadınların futbolla benzer bir oyun onadığından bahsedilir. Futbol benzeri spor antik çağlarda kadınlar arasında da oynanmıştır (Yamaner ve ark.,2019).

**Ön Asya topluluklarında Kadınlar ve spor:** Dede Korkut destanlarında Türk kavimlerinde kızlarının erkeklerle beraber avlanmaya çıktıkları, at bindikleri, güreş, Tepük, kayak sporu yaptıkları, ata binip ok attıkları ve savaşlara katıldıklarından bahsedilir (Aksoy, 2017; Türkmen ve Okudan,2020).

		
Resim 1. Antik çağlarda Dansçı kadınlar (Etrüsk mezarlarından)	Resim 2. Antik Mısırda bir kadın Cimnastikçi	Resim 3. Antik çağ Çin’de kadın futbolcular
		
Resim 4. Aslan ve Melek görünümlü kadın tablet, Nimrud, Yeni-Asur dönemi	Resim 5. Bir araba yarışı, Yunan posta pulu	Resim 6. Ağırlık çalışan bir kadın

Sonuç: Antik dönemlerde kadınların spor yapmaları erkeler tarafından engellendiği ama onların bu engeli aşmak için çokça uğraştıkları söylenebilir. Özellikle Hera şenlikleri kadınların atletizm alanında yarıştığı oyunlar olarak tarihe geçmiştir. Kadınların spor alanında yerini



almaları sadece Yunan medeniyetinde değil dünyanın diğer yerlerindeki milletlerde de olduğu tespit edilmiştir. Örneğin eski mısır ve Mezopotamya’da olduğu gibi.

## KAYNAKLAR

- Aksoy İ. (2017). Toplumsal ve Siyasal Süreçte Türk Kadını, Yasama Dergisi, sayı 32, sh 7-19
- Anderson W.(2019). "Women in Ancient Greek Sport", SchoolWorkHelper ,  
, <https://schoolworkhelper.net/women-in-ancient-greek-sport/> .
- Burmaoğlu G.E., İmamoğlu G. (2018). Girit-Minos Uygarlığında Sporlar Ve Görsellerdeki Yansımaları, Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, Cilt: 20, ISSN: 1302-2040
- Carlomagno N. (2010). Female Motor Activity in Ancient Times Methodological Aspects in Female Athletic Training in Ancient Times, International Quarterly of Sport Science, 26-39
- Çetin S., Ece Cuma (2021). Spartalı Kadınlarda Spor ve Hera Oyunları, ROL Spor Bilimleri, 2(3);104-120
- Demirel Harmandar D., Üstün Ü.D., Varmaz K., Battal K. (2013). Capturing the Spirit and Cultural Heritage of Ancient Olympics, The Online Journal of Recreation and Sport, 2(4);7-13.
- Dillon M. (2002). Girls and Women in Classical Greek Religion. London: Routledge. ISBN 0415202728.
- Karakullukçu Ö.F., İmamoğlu O. (2021). Antik Çağlarda Değişik Ülkelerde Kadınların Sporla İlişkisi, Spor ve Bilim, Spor ve Bilim, (Editörler: Şirin Pepe-Hüseyin Tolga Esen), sh.181-196, Gece Kitaplığı, Ankara
- Koichi T. (2011). Women and sports in the ancient world. Japan J. Phys. Educ. Hlth. Sport Sci. 56: 19-30.
- Kyle, D.G. (2014). Sport and Spectacle in the Ancient World, John Wiley & Sons, Ltd, The Atrium, Southern Gate, Chichester, West Sussex.
- Memiş U.A. , Yıldırım İ. (2011). Batı Kültürlerinde Kadınların Spora Katılımlarının Tarihsel Gelişimi, Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, XVI(3): 17-26
- Miller S. G.(2004), Arete, Greek Sports From Ancient Sources, University of California Press London, 105-106.
- Mouratidis, J. (1984). “Heracles at Olympia and the Exclusion of Women from the Ancient Olympic Games”, Journal of Sport History, 11(3).
- Okudan B., İmamoğlu O. (2021). Antik Yunanda Kadınların Sporla İlgisi, Spor ve Bilim, (Editörler: Şirin Pepe-Hüseyin Tolga Esen), sh.161-180, Gece Kitaplığı, Ankara
- Orhun, M. (2008). Etrüsk Kültürü ve Roma Kültürüne Tesiri, Yayımlanmamış Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eski Çağ Anabilim Tarihi Bilim Dalı, Ankara.
- Pausanias. “Description of Greece”, (Attica and Corinth, çev: Jones, W.H.S. Loeb Classical Library, Newyork, London, 1918–1935), I: Books 1–2.
- Swaddling, J. (2000). “Antik Olimpiyat Oyunları”, (Çev: Gürün, B), Homer Kitabevi

# I. Uluslararası Egzersiz ve Spor Bilimleri Kongresi

Yaşar DOĞU - Prof. Dr. Mehmet Yalçın TAŞMEKTEPLİĞİL anısına



- Şener O.A. (2018). Sporting Festivals and Effects in The Ancient Greek Civilization, The Journal of International Social Research,11(61):530-536
- Takahashi K(2011). Women and sports in the ancient world. Japan J. Phys. Educ. Hlth. Sport Sci. 56: 19-30
- Toohyt, K., Veal, A.J. (2007). “The Olympic Games: A Social Life Perspective”.
- Türkmen M., Okudan B. (2020). Buryat Traditional Wrestling with Past and Present Codes: Buhe Barildaan, Turkish Studies - History, 15(4), 1181-1192.
- Wacker C. (2016). Women in Ancient Greece - Did They Take Part in Sport?,JOH 3,pp.27-37. <http://isoh.org/wp-content/uploads/2015/03/310.pdf>
- Yamaner F., İmamoğlu G., Deryahanoğlu G., Yamaner E.. (2019). Football Images and Women's Football in Ancient Countries, International Conference on Sports for all and Wellness Full Text Book, Editors: Mehmet Ali Öztürk-Süleyman Gönülateş), Antalya, 570-577





## BİR GELENEKSEL SPOR OLARAK ETİYOPYA'DA BOĞA ÜZERİNDEN ATLAMA TÖRENLERİ

Younan Saad\*      Yakup Yazıcı \*\*      Ekrem Ali Altuntaş\*\*\*

\* Malta, Dohok Valiliği, Iraq, email: younansaad44@gmail.com

\*\* İstanbul Aydın Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Türkiye, email: yazazici09gmail.com

\*\*\* Trabzon Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Türkiye, email:  
e.ali.altuntas@icisleri.gov.tr

### Özet

Bu çalışmanın amacı Etiyopya'da yapılan geleneksel boğa üzerinden atlama gösterilerinin tanıtılmasıdır. Mevcut literatür taranmıştır. Etiyopya'nın Aşağı Omo Vadisinde yaşayan bir kabile topluluğu Hamerler'de tören günleri bol bol kutlamalar yapılır. Bu kutlamalarda erkeklerin yetişkinliğe geçiş töreni kabul edilen 'Ukuli Bula' yani 'boğa üzerinden atlama' seremonisi yapılır. Boğa üzerinden atlama törenleri genellikle haftada bir veya iki kere düzenleniyor. Bir Ukuli (Genç) boğadan başarıyla atladıktan sonra 8 gün boyunca 'cherkan' olarak anılır. Boğadan başarı ile atlayana Maza (Bitirmiş, başarmış anlamında) denir. Mazalar son 3 ay içinde cesaretlerini ispatlamış, 'cherkan'lık safhasını da geçmiş, fakat henüz evlenmemiş genç erkeklerdir. Boğaların her seremonide sayıları değişmekle birlikte, üzerinden atlanmak üzere art arda dizilen öküz sayısı genellikle 7'dir. Atlayacak sporcu yaşlılar tarafından kutsanır. Törenler sırasında kadınları kırbaçlama adeti vardır.

Sonuç: Boğa üzerinden atlama törenleri Etiyopya'da evlenmeye hazır gence başarılı olması halinde evleneceği kadını seçme hakkı veren bir spor olarak yapılmaktadır. Büyü ve insanların değişik renklerde boyanması ve çalgılar eşliğinde yapılan bir geleneksel spordur.

Anahtar kelimeler: Boğa üzerinden atlama, Geleneksel spor, Hamer, Mazda

### BULL JUMPING CEREMONIES IN ETHIOPIA AS A TRADITIONAL SPORT

#### Abstract

The aim of this study is to introduce the traditional bull jumping shows performed in Ethiopia. Existing literature was scanned. In the Hamers, a tribal community living in the Lower Omo Valley of Ethiopia, there are many celebrations on ceremonial days. During these celebrations, the 'Ukuli Bula' ceremony, meaning 'jumping over the bull', is held, which is considered the transition ceremony of men to adulthood. Bull jumping ceremonies are usually held once or twice a week. After a Ukuli (Young) successfully jumps from the bull, he is called 'cherkan' for 8 days. The person who successfully jumps from the bull is called Maza (meaning finished, accomplished). Mazas are young men who have proven their courage in the last 3 months and have passed the 'cherkan' stage but are not yet married. Although the number of bulls varies in



each ceremony, the number of oxen lined up in a row to be jumped is generally 7. The athlete who will jump is blessed by the elders. It is customary to whip women during ceremonies.

Conclusion: Bull jumping ceremonies are performed in Ethiopia as a sport that gives the young person who is ready to get married the right to choose the woman he will marry if he is successful. It is a traditional sport performed by painting magic and people in different colors and accompanied by instruments.

Key words: Bull jumping, Traditional sport, Hamer, Mazda

## Giriş ve amaç

İnsanların hayatta kalmak için yaptıkları çabalar zaman içinde kültürel bir olgu neticesinde güreş olarak ta yer almıştır (Doğan ve İmamoğlu,2020; Ece ve İmamoğlu,2021). Etiyopya, adını Yunancadan almıştır. “Yanık” anlamındaki “Ethio” ile “yüz” anlamına gelen “pia” kelimesi, uzaklardaki esmer insanların ülkesini anlatıyor. Afrika’nın en eski krallığı burada doğmuştur. 3 bin yıllık tarihinin yanı sıra, 3 milyon yıldan daha eski olduğuna inanılan ve şimdiye dek bulunan en eski insan fosillerinin, aynı zamanda Lucy ve Selam’ın ev sahibidir. Tarihi boyunca her zaman bağımsızlığını koruyabilmiş, özellikle İtalyan’ların tüm çabalarına rağmen herhangi bir Avrupa ülkesinin sömürgesi olmadan bugünlere gelmeyi başarabilmiş Afrika ülkesidir (<https://www.hurriyet.com.tr>).

Girit knossos sarayındaki duvar resimlerinden anlaşılan boğanın üstünden dönerek atlamak belki de günümüzde boğa güresi olarak devam eden bir adettir. Etiyopya’da boğa üzerinden atlama amaçları ve şekli değişerek ilginç sahnelerle devam etmektedir. Etiyopya'nın Hamar kabilesi (Hamer kabilesi olarak da bilinir), oldukça atletik bir ritüele sahiptir. Boğa atlama, tüm erkeklerin katılması gereken üç günlük bir geçit törenidir ve hem inisiyenin hem de ailesinin itibarı için son derece önemlidir. Erkekler, sırtlarını kaygan hale getirmek için gübreye bulanmış 15 hadım edilmiş boğanın üzerinde yürümek zorundadır. Başarısız olursa, tekrar denemek için bir yıl beklemesi gerekir. Eğer başarılı olursa bu ailesinin seçtiği bir kızla evlenmeye, kendi çocuklarını ve sığırlarını yetiştirmeye hazır olduğu anlamına gelir (İlsu,2017). Etkileyici bir cesaret, beceri ve spor gösterisi olan boğa atlama töreni, Hamer geleneğinde genç erkekler için asırlık bir geçit törenidir. Hamer, Etiyopya'nın Aşağı Omo Vadisinde yaşayan bir kabile topluluğudur. Tören günü bol bol kutlama yapılır. Kadınlar geleneksel kıyafetleri içinde dans eder ve- bacaklarında çanlar varken korna çalar. Ev yapımı sorgum birası içerler. Ailenin sosyal durumuna bağlı olarak 100 ila 300 kişinin katılması muhtemeldir (<https://www.brilliant-ethiopia.com>).

Bu çalışmanın amacı Etiyopya’da yapılan geleneksel boğa üzerinden atlama gösterilerinin tanıtılmasıdır.

## Gelişme ve Sonuç

Günümüzde en ilginç ve çarpıcı seremonilerden biri, Etiyopya’da Hamer kabilesine mensup erkeklerin yetişkinliğe geçiş töreni kabul edilen ‘Ukuli Bula’ yani ‘boğa üzerinden atlama’ seremonisidir. Boğa üzerinden atlama geleneği Hamerler’in akrabası sayılan Benna ve Karo kabilelerinde yapılmaktadır. Boğa üzerinden atlama törenleri genellikle haftada bir, iki kere

# I. Uluslararası Egzersiz ve Spor Bilimleri Kongresi

Yaşar DOĞU - Prof. Dr. Mehmet Yalçın TAŞMEKTEPLİĞİL anısına



düzenleniyor. Atlayış anına kadar yarı çıplak gezen Hamer genci atlamadan hemen önce çırılçıplak kalır. Çırılçıplak kalmak cesaret gösterisinin bir parçasıdır. Bir Ukuli (Genç) boğadan başarıyla atladıktan sonra 8 gün boyunca ‘cherkan’ olarak anılır. Boğadan başarı ile atlayana Maza (Bitirmiş, başarmış anlamında) denir. Mazalar son 3 ay içinde cesaretlerini ispatlamış, ‘cherkan’lık safhasını da geçmiş, fakat henüz evlenmemiş genç erkeklerdir. Bu törende görevleri boğadan atlayacak Hamer erkeğine bir nevi sağdıçlık yapmaktır. Sayıları törenden törene değişse de her seferinde en az 5-6 tane maza olur. Evli erkeğe ise Danza denir. Maza’lıktan sonraki adımdır. Boğadan atlama töreni başarıyla tamamlandığında erkeğin ailesi ‘kız bakmaya’ başlar. Aileler başlık parasında anlaşırsa hızla evlenilir. Başlık parası köyden köye ve yıldan yıla değişebilir de genellikle 20 inektir. Ödüller bazen keçi veya Kalaşnikof olabilir. Hayvanlar kız tarafının ailesine bazen tek seferde, çoğunlukla ise yıllara yayılacak şekilde taksitle verilir. Tören alanının neresi olacağına, Ukuli’nin kutsanacağı yere ve atlayışın ne zaman yapılacağına erkek yaşlılar (köyün ihtiyar heyeti) karar verir. İhtiyar heyetleri dizden ayak bileğine kadar bacaklarını özel bir çamurla beyaza veya yeşile boyar, bazen boyanın üzerine çizgili veya puantiyeli desenler yaparlar. Üstlerinde batı işi kumaş ceket ve fotr şapka olabilir. Ellerinde ‘tahta yastık’ veya ‘kafa dinlendirici’ diye bilinen, Hamerler’e özgü geleneksel bir aksesuar taşırlar. Ahşaptan oyulmuş, üzerine desenler nakşedilmiş, minicik bir tabureye benzeyen bu aksesuar hem üzerine oturup soluklanmaya, hem de uzanınca kafayı yaslamaya yarar. Tören alanındaki kadınlar Ukuli’nin ailesine mensuptur. Annesi, ailedeki bekar genç kızlar ve ailedeki evli kadınlar olmak üzere üç grup vardır. Konuklar köydedir. Hamer kadınlarının da tören esnasında renkli kıyafetler giyerler. Bu törenlerde öküzler (Boğalar) kullanılıyor. Boğaların her seremonide sayıları değişmekle birlikte, üzerinden atlanmak üzere art arda dizilen öküz sayısı genellikle 7’dir. Ancak tören alanında daha fazla hayvan bulunur. Uzun uzun ortalıkta dolanırlar. Atlayışta hangilerinin kullanılacağına en kıdemli Maza karar verir. Bir ‘boğadan atlama’ töreninde eşzamanlı olarak birden fazla atlayış olur. Atlama öncesi genç hazırlanır. Saçları tıraşlanır. Kötülükten arınması için vücudu kumla ovalanır. Ardından güç vermesi için gübreyle bulanır. Son olarak, ruhani koruma için göğsüne şerit halinde çaprazlamasına iki ağaç kabuğu geçirilir. Genç hazırlanırken ihtiyar heyeti onun kutsanacağı yeri tayin eder. Bu esnada Mazalar bir köşeye çekilip birbirlerinin yüzlerini boyar. Köklerden elde edilip külle karıştırılmış boyalarla önce turuncu bir zemin, sonra üzerine beyaz noktalar çizilir. Bu renk skalası ve desenler leoparı (Aslanı) sembolize eder. Yani Mazalar kendilerini doğal hayatın bu coğrafyadaki en yırtıcı ve güçlü hayvanına benzetmeye çalışırlar. Modern kültüre göre insanlık onuruna ters bir muamele, bir şiddet eylemi, acımasız bir işkence gibi görülen kırbaçlama Hamerler’e göre büyük bir adanmışlık, sadakat, özveri ve bağlılık anlamına gelir. Kırbaçlanma kadınların rızasıyla, talebiyle, hatta ısrarıyla gerçekleşiyor. Bu kırbaçlanma eylemi kadının kendisini ailesine adadığını, onlar için her türlü zorluğa, acıya ve hastalığa katlanabileceğini gösterir. Bu kırbaçlama karşılığında ailenin erkeği hayatı boyunca o kadını koruyup kollamakla yükümlü oluyor ve hiçbir şekilde o kadını terk edemiyor. Tören alanına kadınlar diz altından bacaklarına bağladıkları metal çingiraklar ile gelirler. Bu çingiraklar adım attıkça, zıpladıkça çın çın öter. Tören alanında hemen hemen her kadının sıgır boynuzundan borazanları vardır. Ellerinde ağaç dallarından yapılmış incecik değnekler de vardır. Kadınlar çingiraklarının ve borazanlarının yeterince ses çıkardığından emin olmak ister

# I. Uluslararası Egzersiz ve Spor Bilimleri Kongresi

Yaşar DOĞU - Prof. Dr. Mehmet Yalçın TAŞMEKTEPLİĞİL anısına



gibi, açık arazide daireler oluşturup hep birlikte dönerek saatlerce dans eder, havaya zıplayıp yere iner. Şarkıları ve dansları tam bitecek gibi olur, fakat her seferinde yeniden başlarlar. Mazalar alana geldiğinde danslar bıçakla kesilmiş gibi durur. Kadınlar Mazalar'a koşar, değneğini genç adamın eline tutuşturup kırbaçlanmayı talep eder. Kadınları kırbaçlayan asla kocaları değildir. Kendi ailelerinden, hatta bazen kendi köylerinden biri bile değildir. Sadece Mazalar'dır. Kadınlar Maza'yı ikna edebilmek için elinden geleni yapar, rica eder, hatta yalvarır. Bakar ki tatlı dille olmuyor, Maza'yı tahrik edecek hareketlere geçer. Kızdıracak laflar sarf eder, küfreder, yüzüne tükürür. Amacına ulaşana kadar uğraşmaktan vazgeçmez. Sonunda Maza kadının elindeki değneği alır. Kadın sağ kolunu cesaretinin işareti olarak havaya kaldırır ve bekler. Maza kırbacı olanca kuvvetiyle savurur. Kırbaç ıslık sesi çıkararak havada falsolu bir yarım daire çizer ve göz açıp kapayıncaya kadar kadının çıplak sırtında patlar. Kadının yüzünde hiçbir acı çekme emaresi göremeyiz, tamamen ifadesizdir. Korkunç ıstırabını belli etmemesi bu ritüelin bir parçası, hatta gerekliliğidir. Yalnızca Ukuli'nin ailesine mensup, evli kadınlar kırbaçlanır. Henüz evlenmemiş genç kızlar, Ukuli'nin annesi ve aileye dahil olmayan kadınlar kesinlikle kırbaçlanmaz. Genç kızlar araya karışıp kırbaçlanmayı talep etse bile Mazalar tarafından reddedilirler. Hamer kadınları alyanslarını parmaklarında değil, boyunlarında taşırlar. Kolyelerine bakarak evli olup olmadıklarını, hatta kocalarının kaçınıcı eşi oldukları anlaşılır. Eğer bir kadının boynunda iki metal kolye varsa bu onun bir erkeğin 2., üç metal kolye varsa 3. eşi olduğunu gösterir. Eğer bir metal kolye bir de 'kama kolye' varsa, o kadın kocasının ilk eşi. 'Kama kolye' ucunda tutamaç gibi bir çıkıntı bulunan, ağaç liflerinden yapıldığı için metalden çok daha hafif ve ölüncüye kadar çıkarılmayan bir kolyedir. Bir erkeğin ilk eşi olmak da prestijdir, itibardır. Bekar ve evli kadınların görünüşleri arasındaki bir başka fark da saçlarının uzunluğudur. Bekarların saçları kısacıkken, evli kadınlar saçlarını çene hizasına kadar uzatır, kaşlarına kadar inen kahküller keser. Bu saçlar ince tutamlara ayrılıp kızıl renkli toprakla hayvani yağı karıştırarak elde edilen bir macunla iyice ovalanır. Hamer rastası denebilecek bu yöntemle hem güzel bir şekil, hem renk verilmiş olur. Kırmızı macunun geri kalanı da boyna, omuzlara, göğse sürülerek güneşten korunulur. Kırbaçlanmanın yeri ve zamanı yok. Atlayışa kadar geçen süre boyunca, alanın herhangi bir noktasında gerçekleşebilir. Tek tek veya silsile halinde olabilir. Makbul olan kırbacın sırtta açtığı yaraların iz bırakmasıdır. Çünkü her iz birer sadakat nişanesidir. O yüzden Hamer kadınlarının keçi derisinden yapılmış, sarı boncuklar ve deniz kabuklarıyla işlenmiş günlük kıyafetlerinde sırtlar hep açıktır. Törenden sonra yaranın üzerine kül ve kömür tozu sürülür, ki biraz enfekte olsun ve öyle iyileşsin. Böylece izler belirginleşir, derinleşir ve ömür boyu gururla taşınır. Hamer kadını göğsünü değil, sırtını gere gere dolaşır. Ukuli çırlıçplak şekilde koşarak ilk hayvanın üzerine çıkar ve öküzlerin üzerine basarak ilerleyip en son hayvanın sırtından yere atlar. Bunu dört kere tekrarlar. Neden üç değil, beş değil, dört kere dersiniz, 4 rakamı ineklerin süt veren dört meme başını temsil ediyor. Bunun doğurganlık, zenginlik ve refah gibi kavramları temsil ettiğini tahmin etmek zor değildir. Düşmek utanç vericidir. Üstelik kötü şans getirdiğine inanılır. Düşen Ukuli kadınlar tarafından küçük görülür, aşağılanır, hatta itilip kakılır. Seremoni esnasında düşen bir Hamer genci ancak bir sene geçtikten sonra yeniden boğadan atlamaya teşebbüs edebilir. Bu yüzden Mazalar'ın görevlerinden biri de arkadaşlarının ilk denemede başarılı olması için törenden önce onu çalıştırmaktır. Atlayış başarıyla tamamlandıktan sonra yabancı izleyiciler ayrılır ve parti

düzenlenir. Partiye turistlerin kalmasına izin verilmez. Çünkü davetliler darı birasından sarhoş olacaktır. Ukuli artık 'cherkan' olmuştur. Törenden sonra diğer Mazalar ile birlikte araziye çıkar. Kabileden ayrılıp bir süre kendi başının çaresine bakar, diğer boğadan atlama törenlerine gider, mazalık yapar. Bu durum bazen birkaç hafta, bazen aylarca sürer (İlsu,2017).



Hamar erkekleri, kendilerini evlenmeye hazır hissettiklerinde, bunu ailelerine bildiriyor. Tören hazırlıkları başlıyor. Sadece o erkek değil, annesi, babası, arkadaşları için de çok önemli bir gün bu. Törende herkesin bir görevi var. Her biri bundan manevi tatmin alıyor. Tören öğleden sonra başlıyor, yaklaşık dört saat sürüyor. Öncesinde herkes, 75 derece alkollü yerel içkilerinden içiyor. Ve daha sonra hem ailedeki kadınlar, hem de atlayacak gencin erkek arkadaşlarının yüzü boyanıyor. Yaklaşık bir saatlik boyama şöleninden sonra, müthiş görsel şov başlar. Erkekler, ellerinde ince uzun sopalarla meydana çıkıyor. Kadınlar ayaklarına ve kollarına taktıkları çan şeklindeki takılarla yaptıkları müzik eşliğinde, naralar atarak dans ediyor. Tüm kadınların sırtı özellikle yağlanmış. Törenin bu bölümündeki amaç, erkeklerin kadınları bu sopalarla kırbaçlaması. Kadınlar bunu gönüllü olarak yapıyor. Kırbaçlanmanın, aileleri için yapabilecekleri fedakarlığın ölçüsünü göstermek konusunda büyük bir araç olduğuna inanıyorlar. Bir kadın tek törende ortalama 10-15 civarında kırbaç darbesi alıyor. Eğer ailede birden fazla erkek varsa, kadınlar her bir erkek için aynı törene katılıyor. Derin kırbaç izlerini ömür boyu gururla taşıyorlar. Seçtikleri erkeği kışkırtarak kendilerine tekrar tekrar vurmasını sağlıyorlar. Kırbaç darbesinde ne erkeğin yüzünde bir gerginlik ne de kadının yüzünde acı ifadesi görülüyor. Yabancılar için izlemesi bile zor kırbaç şovu bir saat sürüyor. Daha sonra, farklı bir alana geçiliyor. İçki içmeye, şarkı söylemeye ve dans etmeye devam ediyorlar. Bu sırada bazı kadınların sırtlarından kan aktığı gözleniyor. Ama herkes halinden son derece memnun, büyük bir gururla etrafta dolaşıyor (<https://www.hurriyet.com.tr/kelebek>).

**Dört Boğadan Bir Solukta Atlıyorlar:** Törenin son ve en önemli bölümü erkeğin kendini hazır hissettiği anda başlıyor. Meydanın farklı bir köşesinde boğalar toplanıyor. Erkeğin arkadaşları, boğaların arasından dördünü boynuz ve kuyruğundan yakalamaya çalışıyor. Tabii ki boğayı kızdırmamaya özen gösteriliyor. Biraz karmaşa çıksa da, sonunda farklı büyüklükteki dört boğa yakalanıp yan yana diziliyor. Arkadaşların tamamı görev başında, boğaları sabit tutmaya çalışıyor. Ve beklenen an geliyor. Evlenmeye hazır gençler koşarak boğaların üzerine atlıyor, dördünün birden sırtına basarak en son boğanın üzerinden yere atlıyor. Bunu tam dört defa tekrarlıyor. Ve başarıyla sonuçlanan dört atlamanın sonrasında herkes amacına ulaşmış oluyor. Tören akşamında kutlamalar devam ediyor. Ertesi gün, artık evlenmesine engel kalmayan erkek, altı ay boyunca yaşamak üzere ormana gidiyor. Bu altı ay boyunca ailesine herhangi bir

şekilde yardım etmek zorunda değil. Dolayısıyla tüm zamanımı evleneceği kadını bulmak için harcıyor. Aynı kabileden olmak şartıyla komşu köylere gidiyor, kendi köyüne kendinden sonra atlayan arkadaşlarının törenlerine katılmak üzere gelebiliyor. Bu süre içinde evleneceği kadını seçiyor ve ailesine bildiriyor (<https://www.hurriyet.com.tr/kelebek>).



**Çeyiz 120 Sığır:** Evlilik süreci başladığında mutlaka gelinin ailesine çeyiz olarak sığır veriliyor. Verilmesi gereken sığır sayısı ortalama 120! Neredeyse tüm kabilelerde olduğu gibi Hamarlarda da poligami geçerli. Bir erkek, mal varlığına bağlı olarak en fazla dört eşe sahip olabiliyor. Hamar kabilesine ait bu tören kadar etkileyici ikinci bir olayı da Konso'da yaşadık. Bir yıl önce UNESCO Dünya Mirası Listesi'ne alınan kent çok dağlık bir bölgede. Neredeyse tüm topraklar teraslama yapılarak tarıma elverişli duruma getirilmiş. Köylerinde, diğer bölgelerde görmediğimiz farklı bir mimari var. 9 klandan oluşan bölgenin en önemli özelliklerinden biri, bölgenin bir kralının olması. Yetkisi bölgeyle sınırlı olmasına rağmen, halk kralın sözünü Etiyopya hükümetinden daha çok önemsiyor. 43 yaşındaki kralın kapısı herkese açık. Biz de kendisini ziyaret ettik. Akıcı İngilizcesiyle bizimle bir saat kadar sohbet etti. Aslında inşaat mühendisi olan kral, babasının ölümünden sonra görevi devralıyor. 20'li yaşlarında dedesi sayesinde, üniversite okumak için Addis Ababa'ya gidiyor. Dede, sadece kendi kabilesinin dilini bildiği için, özellikle devletle görüşmelerinde çevirmen kullanırmış. Sorunları çözemediğini görünce, çevirmenlere güveni zedelenmiş. Torununa, yabancı dil öğrenmesi için ısrar etmiş. Genç kral altısı yerel, tam yedi dil biliyor. Beş çocuğundan üçü kız, kızlarının da üniversitede okumasını istiyor. Babasının ölümünden sonra ailesinin 21'inci nesil temsilcisi olarak görevinin başına geçmiş. Alçak gönüllüğü ve güler yüzüyle sorunları çözüyor. Uyguladığı yöntemleri anlatırken bir hırsızlık vakasını örnek verdi. Suçunu itiraf etmeyen hırsıza halkla iletişim kurma yasağı koymuş. Ailesi hariç hiç kimse sanıkla konuşmuyor, mal alış verişinde bulunmuyor. Herhangi bir şiddet içermeyen, ama aynı zamanda yaptırım gücü yüksek olan bu ceza, kralın tarzını çok iyi yansıtıyor. Amaç kişinin suçunu itiraf etmesi ve hukuki şekilde gerekli cezasını çekmesinin sağlanması (<https://www.hurriyet.com.tr/kelebek>).

# I. Uluslararası Egzersiz ve Spor Bilimleri Kongresi

Yaşar DOĞU - Prof. Dr. Mehmet Yalçın TAŞMEKTEPLİĞİL anısına



Törenden önce, genç adamın kadın akrabaları (küçük kızlar hariç), boğa atlama törenini yeni geçen ve kabilenin geri kalanından geçici olarak ayrı yaşayan erkekler olan Maza'yı karşılamaya giderler. Erkek akrabalarına bağlılıklarını ve sadakatlerini göstermenin bir yolu olarak bu adamlar tarafından kırbaçlanmayı talep ediyorlar. Buradaki fikir, aralarında güçlü bir bağ - bir yükümlülük - yaratmaktır. Onun adına bu kadar metanetle bu kadar acı çektikleri için, geleceğe giderken onları korumayı bir borç hissetmeli. Bu aynı zamanda müstakbel bir eş olarak onların çekiciliğine de işaret eder ve kadınların geri adım atmamayı reddetmesi ve her birinin en fazla acıya katlanmaya yemin etmesiyle bir tür rekabet haline gelir. Törenden önce genç adam bir arınma ritüeli olarak kumla ovulur, ona güç vermesi için gübre sürülür ve başı kısmen tıraş edilir ve yüzü boyanır. Ayrıca, koruma için dini bir çağrı olarak vücudunun etrafına ağaç kabuğu şeritleri sarılmıştır. Yedi ila on hadım edilmiş boğa, kabilenin erkekleri tarafından arka arkaya dizilir ve kaygan hale gelmeleri için gübreye bulanır. Elektrikli bir atmosferin ve çanların ve kornaların kakofonisinin ortasında, adam düşmeden 4 kez birkaç derin sıgır sırasına atlamalı ve üzerinden geçmelidir. Düşerse törende başarısız olur ve bir yıl sonra tekrar denemesi gerekir. Eğer adam bir şekilde kör veya sakatsa, bunu yapması için diğer kabile üyeleri ona yardım edecek. Bir adam testi geçtikten sonra kutsanır ve çevredeki kalabalığın coşkulu tezahürat ve kutlama seslerine göre üzerine bir hayvan derisi örtülür. Daha sonra kafasını tamamen kazıyacak olan Maza'ya katılacaktır. Daha sonra erken saatlere kadar devam eden büyük bir dans kutlaması yapılır ve törenden birkaç gün sonra kutlamalar devam eder. Dansta, ilk evliliğe (bir Hamer erkeğinin en fazla dört karısı olabilir) ebeveynler tarafından karar verilmesine rağmen, erkek potansiyel bir eşle tanışma fırsatına sahip olacaktır. Bir evlilik ayarlandıktan sonra, erkeğin ailesi kadının ailesine 30 keçi ve 20 sığırlık bir çeyiz ödemek zorundadır. Bu pastoral topluluktaki yaşamın çok önemli bir parçası olan töreni geçtikten sonra adamın sıgır sahibi olmasına da izin verilecektir(<https://www.brilliant-ethiopia.com>).

Sonuç: Boğa üzerinden atlama törenleri Etiyopya'da evlenmeye hazır gence başarılı olması halinde evleneceği kadını seçme hakkı veren bir spor olarak yapılmaktadır. Büyü ve insanların değişik renklerde boyanması ve çalgılar eşliğinde yapılan bir geleneksel spordur.

## Kaynaklar

Doğan E., İmamoğlu O. (2020). Güreş Sporunun Kökenleri ve Bazı Ülkelerde Antik Güreş, Sporda Bilimsellik ve Akademik Yaklaşımlar-2, (Ed. Ali Türker, Tuba Fatma Karadağ), Birinci Basım, Ankara, Sh.174-188, web: [www.gecekitapligi.com](http://www.gecekitapligi.com)

Ece C., İmamoğlu O.(2021). Antik Mısır'daki Güreşin Modern Günümüz Minder Güreşine Yansımaları, Bölüm 5, sh 61-82, Spor ve Bilim 8 (Editörler: H.N. Çetin-Atakan Aksu),Gece Kitaplığı, Ankara. web: [www.gecekitapligi.com](http://www.gecekitapligi.com)

İlsu A. (2017). Belgesel İzler Gibi: Boğadan Atlama Töreni, <http://aylakilsu.com/2017/07/bull-jumping/>

<https://www.hurriyet.com.tr/kelebek/onca-kadinlari-kirbacla-sonra-dort-bogadan-atla-20094096>  
<https://www.brilliant-ethiopia.com/hamer-bull-jumping-ceremony>



## BEDEN EĞİTİMİ DESTEKLEME VE YETİŞTİRME KURSLARININ KAPATILMASININ SONRASINDA ÖĞRETMEN GÖRÜŞLERİNİN İNCELENMESİ

Abdulkadir KILIÇ<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Amasya Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Beden eğitimi ve spor, Amasya, Türkiye.

<sup>1</sup>ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0007-4984-4940>

[kadirklc13@gmail.com](mailto:kadirklc13@gmail.com)

Seda SABAH<sup>2</sup>

<sup>2</sup>Amasya Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Beden eğitimi ve spor, Amasya, Türkiye.

<sup>2</sup>ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-7386-0314>

[seda.sabah@amasya.edu.tr](mailto:seda.sabah@amasya.edu.tr)

Hacı Ali ÇAKICI<sup>3</sup>

Ordu Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yönetimi

<sup>3</sup>ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-9439-1118>

[cakicihaciali@gmail.com](mailto:cakicihaciali@gmail.com)

### Özet

Araştırmada, beden eğitimi destekleme ve yetiştirme kurslarının kapatılmasının sonrasında öğretmen görüşlerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda çalışmada nitel araştırma yöntemlerinin bir çeşidi olan fenomenoloji deseni kullanılmıştır. Çalışmanın evrenini Amasya ili içerisinde aktif olarak görev yapmakta olan beden eğitimi ve spor öğretmenleri oluşturmakta olup, örneklem grubu 5 öğretmen kapsamındadır. Araştırmada, veri toplama aracı olarak Kılıç ve ark., (2022) tarafından 11 sorudan oluşan yarı yapılandırılmış görüşme formu hazırlanmıştır. Beden eğitimi ve spor öğretmenleri ile yüz yüze gerçekleştirilen görüşmeler 40-55 dakika arasında değişkenlik göstermiştir. Görüşmelerde veri kaybına sebebiyet vermemek için görüşmeler ses kaydına alınmıştır. Yazıya aktarılan kayıtlar Nvivo programında içerik analiz yöntemi ile çözümlenmiştir. Verilerin analizi sonucunda öğretmenler kursların öğrencilere; fiziksel, kişisel, bilişsel anlamda katkı sağladığı, özgüven ve iletişim düzeylerinde artış görüldüğü; voleybol, step aerobik ve parkur şeklinde öğrencilerin kurs taleplerinin olduğunu tespit edilmektedir. Bunun yanı sıra Covid-19 sebebi ile geçici olarak kapatılan DYK'ların açılmaması durumunun öğrenci üzerinde asosyallik, iletişim kuramama, teknoloji bağımlılığı ve öğretmenleri maddi yönde olumsuz etkilediği sonucuna ulaşılmaktadır. Ek olarak ders dışı egzersiz faaliyetlerinin öğrencilerin yeteneklerinin keşfedilmesi, aktifleşmesi ve antrenman yapabilme gibi olumlu yönde katkı sağladığını saptanmaktadır. İlaveten DYK'nın kapanması durumunun tartışmalara sebep olduğu ve öğretmenler tarafından protesto edildiği belirlenmektedir. Diğer taraftan DYK'nın tekrar açılması durumunun öğrenciler üzerinde sosyal ve bilişsel gelişime katkı sağlarken; öğretmenler içinde maddi anlamda önemli getirisi olacağı tespit edilmektedir. Tüm bunlara ilaveten DYK'nın kapanması ile oluşan maddi kaybın telafisinin ise; DYK'nın tekrar açılması, halk eğitim kursları verilmesi, ders dışı egzersiz saatlerinin haftalık 6 değil 10 saat olarak düzenlenmesi ve ücretin 2 katına çıkması şeklinde giderileceği belirlenmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Beden Eğitimi ve spor, Destekleme ve Yetiştirme Kursu, Öğretmenlik





## THE EXAMINATION OF TEACHER OPINIONS AFTER THE CLOSURE OF PHYSICAL EDUCATION SUPPORT AND TRAINING COURSES

### Abstract

The aim of the study was to examine teacher opinions after the closure of Physical Education Support and Training Courses (PESTCs). In line with this aim, a qualitative research method called the phenomenology design was used in the study. The population of the study consisted of physical education and sports teachers actively serving in Amasya province, and the sample group included 5 teachers. As a data collection tool, a semi-structured interview form consisting of 11 questions prepared by Kılıç et al. (2022) was used in the research. The face-to-face interviews with physical education and sports teachers varied in duration between 40 and 55 minutes to avoid data loss, interviews were recorded. The recorded data were analyzed using content analysis method in Nvivo software. As a result of the data analysis, it was determined that teachers believed that the courses contributed to students in physical, personal, and cognitive aspects, and an increase in self-confidence and communication skills was observed. It was also found that students had demands for courses in volleyball, step aerobics, and obstacle course formats. Additionally, it was concluded that the temporary closure of PESTCs due to Covid-19 resulted in social withdrawal, communication difficulties, technology addiction, and financial difficulties for students. Furthermore, extracurricular exercise activities were found to positively contribute to students' abilities, activation, and training opportunities. Additionally, it was determined that the closure of PESTCs led to debates and protests by teachers. On the other hand, if PESTCs were reopened, it was found to contribute positively to students' social and cognitive development and would have significant financial benefits for teachers. Moreover, it was determined that the financial loss caused by the closure of PESTCs could be compensated by reopening PESTCs, providing public education courses, increasing extracurricular exercise hours to 10 hours per week instead of 6, and doubling the fee.

**Keywords:** Physical Education and sports, Support and Training Course, Teaching



## CONCEPT OF SPORTS IN THE HOMERIC EPIC

Yelemes ALIMKHANOV\*

\* Professor Dr. Al-Farabi Kazakh National University, Alma-ata / KAZAKHISTANA e-mail: [el-2050@mail.ru](mailto:el-2050@mail.ru)

### ABSTRACT

The aim of this study is to investigate sports in Homeric epics. A literature review was conducted. Sports feature epically in Homer's epics, the Iliad and Odessa.

Sportive activities in the Iliad are stated as horse-drawn chariot races, running, boxing, wrestling, armed struggles, discus, javelin throwing and archery. In the work called Odessa, it is stated that dancing, gymnastics and acrobatic shows, ball games and horse riding were performed. Homer's depictions of sports in the epics form the basis of the sports model of Ancient Greece and Western civilization. When we look at the oldest literary explanations, it is stated that there are heroic relations between athletics and divinity, nobility, virtue and leadership. The Patroclus games are the three major athletic events closest to Homer's ancient Olympic games. Homer aims to educate people physically and spiritually in his works. In Homer's statements, the main events appear to be chariot racing, boxing and wrestling.

Conclusion: The Greek philosopher Homer included sports extensively in his works called Iliad and Odessa and stated that sports were used for the education of people. In fact, only 5 of the 8 events mentioned in the funeral games were included in the program of the ancient Olympics.

**Keywords:** Homer, Sports, Iliad, Odessa, Epic



## ELİT BOKSÖRLERİN ZİHİNSEL ANTRENMAN DÜZEYLERİNİN FAKLI DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ

Volkan SURAL

\*<sup>1</sup>Milli Eğitim Bakanlığı (MEB),

Ankara, Türkiye

ORCID Code: 0000-0001-8943-235X

E-posta: volkansural75@gmail.com

### ÖZET

Bu araştırmanın amacı; elit boksörlerin zihinsel antrenman düzeylerini çeşitli değişkenler açısından değerlendirmektir. Nicel araştırma yaklaşımlarından tarama modeline göre gerçekleştirilen araştırmanın evrenini Türkiye’de boks yapan sporcular, örneklemini ise kolay ulaşılabilir örnekleme yöntemiyle belirlenen ve Türkiye’nin farklı illerinde faaliyet gösteren 191 elit boksör oluşturmaktadır. Araştırmanın verileri, araştırmacı tarafından katılımcıların cinsiyet, yaş, spor yaptığı il, milli sporcu olma durumu ve temsil ettiği kurum gibi demografik bilgilerinin öğrenilmesi amacıyla hazırlanan Kişisel Bilgi Formu ve Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri (SZAE) kullanılarak çevrim içi ortamda toplanmıştır. Verilerin analizinde SPSS paket programı kullanılmış, ikili karşılaştırmalarda bağımsız örneklem t-testi, çoklu karşılaştırmalarda ise tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, elit boksörlerin zihinsel antrenman düzeyleri yaş ve milli sporculuk durumuna göre anlamlı bir şekilde farklılaşmaktayken cinsiyet ve temsil ettikleri kuruma göre herhangi bir farklılık bulunmamaktadır. Konunun daha derinlemesine incelenebilmesi için farklı örneklem ve modellerde kurgulanmış araştırmaların yapılması önerilebilir.

**Anahtar Kelimeler:** Boks, Zihinsel Antrenman, Elit Boksör



## EXAMINATION OF MENTAL TRAINING LEVELS OF ELITE BOXERS IN TERMS OF DIFFERENT VARIABLES

### ABSTRACT

The aim of this study is to evaluate the mental training levels of elite boxers in terms of various variables. The population of the study, which was conducted according to the survey model, one of the quantitative research approaches, consists of athletes who box in Turkey, and the sample consists of 191 elite boxers who are determined by convenience sampling method and who operate in different provinces of Turkey. The data of the study were collected online using the Personal Information Form and Sports Mental Training Inventory (SMITI), which were prepared by the researcher to learn the demographic information of the participants such as gender, age, province of sport, national athlete status and the institution they represent. SPSS package program was used to analyze the data, independent samples t-test was used for pairwise comparisons and one-way analysis of variance was used for multiple comparisons. According to the results of the research, the mental training levels of elite boxers differ significantly according to age and national sportsmanship status, while there is no difference according to gender and the institution they represent. In order to examine the subject in more depth, it may be recommended to conduct studies designed with different samples and models.

**Keywords:** Boxing, Mental Training, Elite Boxer



## SPOR BİLİMLERİNDE NİTEL ARAŞTIRMA YÖNTEMLERİ: FENOMENOLOJİ DESENİ

Prof. Dr. Soner ÇANKAYA

Ondokuz Mayıs University,

scankaya@omu.edu.tr, 0000-0001-8056-1892

### ÖZET

Nitel araştırma yöntemleri, bir çalışmanın derinlemesine incelenmesi, bir konu üzerinde bilinmeyenlerin ortaya çıkarılmasına imkan tanımaktadır. Kalitatif araştırma olarak da adlandırılan bu yöntem nicel araştırma yöntemlerine karşıt olarak bir yaklaşım sunmaktadır. Bu çalışmada nitel araştırma yöntemlerinin kapsamında yer alan fenomenoloji desenine ilişkin bilgiler verilecektir. Araştırmada, spor bilimlerinde kullanılan nitel araştırma yöntemlerinin ve tercih edilen fenomenoloji deseninin araştırılması aynı zamanda örnek uygulamalara ilişkin bilgilerin verilmesi amaçlanmıştır. Fenomenoloji araştırmalar sağlık bilimleri, sosyali eğitim, sosyoloji alanlarında sıklıkla kullanılmaktadır. Bu desen özellikle kişilerin deneyimlerini, algılarını ortaya çıkarmaktadır. Özellikle çalışılan konu ve araştırmanın amacı ile, araştırma grubunun deneyimlerinin birbiri ile örtüşmesi gerekmektedir. Alan yazında örnek çalışmalar incelendiğinde; eğitsel oyunların etkisine ilişkin öğretmen görüşleri; antrenörlük davranışlarının sporcular tarafından değerlendirilmesi; futbolda taraftarlık durumuna ilişkin sporcu görüşleri; kız çocuk ebeveynlerinin yüzme müsabakalarına karşı görüşleri; spor yöneticiliği bölümü öğrencilerinin spor hukuku dersine yönelik görüşleri şeklinde çalışmalara rastlanılmaktadır. Belirtilen bu çalışmalarda kişilerin deneyimleri, algıları, bakış açısı ve tecrübeleri ön plandadır. Eğitsel oyunların etkisine ilişkin öğretmen deneyimi; antrenör davranışlarının tespit edilmesi için aktif sporcuların algıları; yüzme müsabakalarına katılım konusunda kız çocuk ebeveynlerinin bakış açısına ihtiyaç duyulmaktadır. Nitel çalışmalar nicel çalışmaların aksine genelleme yapmamakta, araştırmacının bakış açısıyla şekillenerek kendine özgü bir analiz süreci ortaya koymaktadır. Sonuç olarak nitel araştırma yöntemleri çeşitli alanları daha iyi anlama, yeni fırsatlar ve bakış açısı sunma, özel konuları inceleme konusunda ilgili alanlara imkan sağlamaktadır.

**Anahtar kelimeler:** Fenomenoloji deseni, Nitel araştırma yöntemleri, Spor bilimleri



## QUALITATIVE RESEARCH METHODS IN SPORTS SCIENCES: PHENOMENOLOGY DESIGN

### ABSTRACT

Qualitative research methods allow for an in-depth exploration of a study, uncovering unknown aspects of a subject. This method, also known as qualitative research, offers an approach contrasting with quantitative research methods. This study aims to provide information on the phenomenological design within the scope of qualitative research methods. The research explores qualitative research methods used in sports sciences and the preferred phenomenological design, as well as providing information on sample applications. Phenomenological research is frequently used in the fields of health sciences, social education and sociology. This design particularly reveals individuals' experiences and perceptions. Particularly, the alignment of the research group's experiences with the studied subject and the research's purpose is crucial. When examining sample studies in the literature, research on the impact of educational games based on teachers' opinions, the evaluation of coaching behaviors by active athletes, athletes' views on fan loyalty in football, the perspectives of parents of girls participating in swimming competitions, and students' views on sports law courses in sports management departments can be observed. In these studies, individuals' experiences, perceptions, perspectives, and experiences take precedence. Teacher experiences regarding the impact of educational games, the perceptions of active athletes to identify coaching behaviors, and the perspectives of parents of girls regarding participation in swimming competitions are necessary. Qualitative studies do not generalize as quantitative studies do, shaping themselves through the researcher's perspective and presenting a unique analysis process. In conclusion, qualitative research methods contribute to a better understanding of various fields, offering new opportunities and perspectives, and enabling the examination of specific topics in relevant domains.

**Keywords:** Phenomenological design, Qualitative research methods, Sports sciences

### GİRİŞ

### NİTEL ARAŞTIRMA

Nitel araştırma farklı disiplinleri ve pek çok kavramı bir araya getirdiğinden sadece tek tanımlama yapmak güçtür (Yıldırım ve Şimşek, 2018). Bu araştırma türleri esnek bir yapıya sahip olup; olguların anlamlarını araştırmayı hedeflemektedir (Merriam, 2009) Nitel araştırma,



alguların ve olayların doğal ortamda gerçekçi ve bütüncül bir biçimde ortaya konmasına yönelik bir araştırma süreci olarak tanımlanır. Başka bir ifadeyle nitel araştırma, sosyal olguları bağlı buldukları çevre içerisinde araştırmayı ve anlamayı amaçlayan bir yaklaşım olarak tanımlanmaktadır (Yıldırım ve Şimşek, 2013, s.19). Nitel araştırmalar olayların sosyal yönü ile ilgilenir çeşitli sorulara yanıt arar. Örneğin; Orada neler oluyor? İnsan niçin böyle davranır? Kültür nasıl gelişir? Sosyal çevre ve gruplar arasındaki farklılıklar nelerdir? insanlar çevrelerinde yaşanan olaylardan nasıl etkilenmektedir? (Ergün, 2005).

### **Nitel Araştırmanın Temel Özellikleri**

Araştırma süreci insanların olaylara yükledikleri anlamlar çerçevesinde yorumlanmaktadır (Altunışık ve Diğerleri, 2010: 302). Ele alınan konu hakkında oluşturulan sorularla muhatabın kendi bakış açısına ulaşmak için gerçek olanın tespit edilmesi amaçlanmaktadır. Bunun yanı sıra sayısal verilere daha az yer verilmekte ve sözlü analizler ön plana çıkmaktadır (Neuman, 2012: 224).

### **Nitel Araştırmanın Temel Aşamaları**

Araştırmacı bu süreçte üç temel konuyu ele almaktadır. İlk olarak kuramsal bir çerçeve oluşturulur sonrasında sistematik yapılabilir bir araştırma strateji yapılandırılmalıdır. Son olarak verilerin birbiriyle çelişmeyen anlamlı ve tutarlı bir rapora dönüştürülmesi gerekmektedir (Yıldırım ve Şimşek, 2016).

### **Araştırma Probleminin Belirlenmesi**

Öncelikle Literatür taraması yapıldıktan sonra sorunlar tespit edilir. Problemin doğru belirlenmesi için öncelikle bir ön araştırmanın yapılması gerekmektedir (Yıldırım ve Şimşek, 2016).

### **NİTEL ARAŞTIRMA DESENLERİ**

Başlıca nitel araştırma desenleri, kültür analizi (etnografya), olgu bilim (fenomenoloji), durum (örnek olay) çalışması, eylem araştırması, gömülü teoridir (kuram oluşturma temellendirilmiş kuram). Aşağıda desenlerin tanımlarına ilişkin bilgiler yer almaktadır.

- Kültür Analizi (Etnografya); bir kültür grubunun gelenekleri, inançları ve birbirleriyle olan ilişkileri betimlenmektedir (İlgar ve ark. 2013);
- Olgu Bilim (Fenomenoloji) bu araştırma deseninde olaylar, durumlar, tecrübeler ve kavramlar ön plandadır (Yıldırım ve Şimşek, 2016: 69-70);



- Durum Çalışması bir birey, bir kurum, bir grup, bir ortam durum çalışmasına örnek oluşturabilirler. Yani ortam, birey, süreç, olay vb etmenler araştırılır etkiledikleri ve etkilendikleri durum üzerine odaklanılır (Yıldırım ve Şimşek, 2016:73);
- Eylem Araştırması; var olan durumun iyileştirilmesi veya çözüme kavuşturulması gayesi taşır (Saban ve Ersoy,2016,s:11).
- Gömülü Teori ise pek çok nitel yaklaşımın amacı keşfetmek ve betimlemek olup bu desenin diğerlerinden farkı incelenen olguyu açıklamaya hizmet edecek bir teorinin (kuramın) geliştirilmesini amaçlamaktadır. Kuram bu desenin en büyük özelliğidir (Birks ve Mills, 2015) şeklinde ifade edilmektedir.

## SPOR VE FENOMENOLOJİK ÇALIŞMALAR

Fenomenoloji 21.yy ilk yıllarından beri kişinin deneyimlerini anlamlandırmayı amaçlayan bir felsefeden doğmuştur (Wilson, 2015). Fenomenolojik çalışmalarda çalışma grubu deneyimleri doğrultusunda seçilir (Baker ve ark., 1992). Spor kavramı; sporcu, antrenör, yönetici, taraftar, hakemler, gözlemciler, finansmanlar, sponsorlar, medya vb. gibi geniş bir yelpazeyi içerisinde barındırmaktadır. Nitekim sporun bu paydaşları süreçte birbirinden farklı deneyimler yaşamakta ve etkileşimde bulunmaktadır. Bu bağlamda kişilerin deneyimlerini algılarını anlamlandırmak ve yorumlamak için derinlemesine bilgi elde etmek amacıyla fenomenoloji deseni araştırma sürecinde oldukça katkı sağlayabilir.

## SPORDA FENOMENOLOJİK ARAŞTIRMA SORULARINA ÖRNEKLER

Aşağıda spor alanında yapılacak çalışmalara ilişkin, paydaşlar kapsamında örnek sorulara yer verilmiştir.

### *Sporcuya Yönelik Örnek Sorular*

- ✓ Sporcu olarak, yarışma öncesi ve yarışma sırasında yaşadığınız duygusal deneyimlerinizi tanımlayarak örneklendiriniz.
- ✓ Spor yaparken konsantrasyonunuzu artırmak için kullandığınız stratejiler nelerdir?
- ✓ Müsabaka sonrasında başarısız olduğunuzda bu durumla başa çıkmak için neler yaparsınız?
- ✓ *Antrenörlere Yönelik Örnek Sorular*
- ✓ Sporcunun performansını arttırmak amacıyla geliştirdiğiniz stratejiler nelerdir? Örneklendiriniz.
- ✓ Sporcularınızın başarıları veya başarısızlığı durumunda duygusal olarak nasıl etkileniyorsunuz?

### *Hakemlere Yönelik Örnek Sorular*

- ✓ Müsabaka sürecini yönetirken karşılaştığınız zorluklarla nasıl mücadele ediyorsunuz?





- ✓ Kararlarınızı alırken nelere dikkat edersiniz?
- ✓ İlk hakemlik deneyiminizi anlatır mısınız? Bu süreçte mesleğinizde hangi yönden geliştiğinizi düşünmektesiniz?

#### Yöneticilere Yönelik Örnek Sorular

- ✓ Yönetici olarak çalışırken, ekip üyeleri ve diğer paydaşlarla nasıl iletişim kuruyorsunuz?
- ✓ Yönetici olarak çalışırken, stres, baskı ve performans beklentileri gibi faktörlerin sizin üzerinizdeki etkisini nasıl değerlendiriyorsunuz?
- ✓ Yönetici olarak çalışırken, iş ortamının ve organizasyonun değişen dinamiklerini nasıl gözlemliyor ve bu değişikliklerle nasıl başa çıkıyorsunuz?

Sonuç olarak bu araştırma türü; spor deneyimlerinin derinlemesine analiz edilmesine ve kişi veya kişilerin duygusal, zihinsel ve fiziksel deneyimlerini daha iyi anlamaya yardımcı olabilir. Sonuç olarak fenomenolojik çalışmalar, bireylerin kendi deneyimlerini açıklayarak bu deneyimleri anlamalarına ve paylaşmalarına olanak tanır, aynı zamanda araştırmacının farklı açılardan bakarak sonuçların yorumlamasına olanak sağlar.

#### KAYNAKÇA

- Altunışık, R., Coşkun, R., Bayraktaroğlu, S., ve Yıldırım, E. (2010). *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri SPSS Uygulamalı (6. Baskı)*. Sakarya Yayıncılık.
- Baker, C. Wuest, J. ve Stern, P.N. (1992). Method Slurring: The Grounded Theory/ Phenomenology Example. *Journal of Advanced Nursing*, 17(11), 1355-1360. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2648.1992.tb01859.x>
- Birks, M. ve Mills, J. (2015). *Grounded theory: A practical guide (2nd edition)*. Los Angeles: Sage.
- Ergün, M. (2005). Bilimsel araştırma yöntemleri, nitel araştırma <http://www.egitim.aku.edu.tr/nitelarastirma.ppt#256,1>,
- Ilgar, M. Z., ve Ilgar, S. C. (2013). Nitel bir araştırma deseni olarak gömülü teori (temellendirilmiş kuram). *İZÜ Sosyal Bilimler Dergisi*, 2(3), 197-247.
- Merriam, S. B. (2009). *Qualitative research: A guide to design and implementation*. Jossey-Bass.
- Neuman, W. L. (2012). *Toplumsal araştırma yöntemleri: Nicel ve nitel yaklaşımlar (Cilt I-II)*. Çev: Sedef Özge) Yayın Odası.
- Saban, H; Ersoy, E. (2016) *Eğitimde nitel araştırma desenleri*. Anı Yayıncılık.
- Wilson, A. (2015). A guide to phenomenological research. *Nursing Standard*, 29(34), 38-43. <https://doi.org/10.7748/ns.29.34.38.e8821>
- Yıldırım, A., Şimşek, H. (2013). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*. Seçkin Yayıncılık.
- Yıldırım, A., Şimşek, H. (2016). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*. Seçkin Yayıncılık.
- Yıldırım, A., & Şimşek, H. (2018). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*. Seçkin Yayıncılık.



## ASSOCIATIONS BETWEEN FUNDAMENTAL MOVEMENT SKILLS, PHYSICAL FITNESS, MOTOR COMPETENCY, PHYSICAL ACTIVITY, AND EXECUTIVE FUNCTIONS IN PRE-SCHOOL AGE CHILDREN: A SYSTEMATIC REVIEW

Chipo MALAMBO <sup>1\*</sup>, Aneta NOVÁ<sup>1</sup>, Cain CLARK<sup>2</sup>,  
Martin MUSÁLEK <sup>\*1</sup>

<sup>\*1</sup> Charles University<sup>ta</sup>, Faculty of Physical Education and Sport, Prague, Czech Republic

ORCID Code: 0000-0001-7369-8102 [cmalambo@yahoo.com](mailto:cmalambo@yahoo.com)

<sup>2</sup>Centre for Intelligent Healthcare, Coventry University,  
Coventry, UK;

ORCID Code: 0000-0002-6610-4617 E-mail: [d0183@coventry.ac.uk](mailto:d0183@coventry.ac.uk)

### ABSTRACT

Previous empirical research and reviews have suggested that the level of fundamental movement skills (FMS), motor competence (MC), physical activity (PA), or physical fitness seem to influence executive functions (EFs) in school-aged children directly. However, there has yet to be a comprehensive review of whether the exact links between motor constructs and EFs also exist in the preschool period, even though the preschool age is the critical period for developing EFs. Therefore, this study aimed to systematically review the evidence on the association between FMS, MC, PA, PF, and EFs. To conduct the systematic review, we utilised searches using Web of Science, PubMed, and EBSCO (including SPORTDiscus and Academic Search Premier). We included studies that examined associations between one or all of the four motor constructs with EFs among typically developing children aged 3–6, published between January 2010 and October 2021. A total of 15 studies met the inclusion criteria, of which four were randomised controlled trials, three were longitudinal studies, four were cohort studies, and four were cross-sectional studies. We found weak correlations or insufficient evidence for associations between FMS, PA, PF, and EFs. However, there was strong evidence for a moderately strong association between MC and working memory, a moderately weak association between MC and inhibition, and inadequate evidence for a weak to moderate association between MC and shifting. In addition, only half of the included studies were methodologically high-quality studies. Specifically, a questionable design selection of research samples might bias the strength of evaluated associations. We also found significant diversity in the diagnostic tools used for assessing and measuring motor and EFs domains. Our findings support the assumption that motor competencies level, which contains physical capacity and cognitive components, could be significantly linked to EF development from preschool age. Therefore, we suggest that future studies focus more on clinical trial design, combining movement interventions with different levels of cognitive components, for the purposive development of EFs in preschool-aged children.

**Keywords:** Fundamental movement skill; motor competence; physical activity; physical fitness; preschool; association



## KADIN FUTBOL OYUNCULARININ HAMSTRING VE QUADRICEPS PİK TORKA ULAŞMA SÜRELERİ DİKEY SİÇRAMA BECERİSİ İLE İLİŞKİLİ MİDİR?

Alparslan İNCE<sup>1</sup>, Necdet APAYDIN<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Ordu Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Bölümü,  
Ordu, Türkiye

ORCID Code: 0000-0003-1617-4809

E-posta: aince@odu.edu.tr

<sup>2</sup>Ordu Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Bölümü,  
Ordu, Türkiye

ORCID Code: 0000-0002-8930-3205

E-posta: necdetapaydin@odu.edu.tr

### ÖZET

Futbol müsabakasında performansın önemli belirleyicilerinden birisi olan sıçrama becerisi, literatürde birçok farklı beceri ile ilişkilendirilmiştir. Bunlardan birisi de quadriceps ve hamstring kaslarının tork üretme potansiyelleridir. Literatürde pik torka ulaşma süresi ile farklı becerilerin ilişkilendirildiği çalışma sayısı çok azdır. Bu çalışma, kadın futbol oyuncularının pik torka ulaşma süreleri ile dikey sıçrama (CMJ) becerileri arasındaki ilişkiyi analiz etmek amacıyla yapılmıştır. Araştırmanın örneklem grubunu Türkiye Futbol Federasyonu Kadınlar 2. Liginde lisanslı olarak futbol oynayan 18 futbolcu (Yaş:  $17,83 \pm ,70$  yıl; Boy uzunluğu:  $161,72 \pm 5,25$  cm; Vücut Ağırlığı:  $55,65 \pm 8,35$  kg) oluşmaktadır. Kadın futbol oyuncularının quadriceps ve hamstring kuvvet ölçümleri  $60^\circ/\text{sn.}$  ve  $180^\circ/\text{sn.}$  açısal hızlarda konsantrik/konsantrik protokol ile 5 maksimal tekrar olarak uygulanmıştır. Futbolcuların pik torka ulaştıkları süre izokinetik dinamometrenin yazılımı ile milisaniye olarak kaydedilmiştir. Sporcuların dikey sıçrama becerileri ise mat üstünde countermovement jump (CMJ) testi ile belirlenmiş ve sonuçlar cm cinsinden kaydedilmiştir. Performans ölçümlerinden edilen verilerin normal dağılıma uygunluğu Shapiro-Wilk Test ile incelenmiş ve verilerin normal dağılım gösterdikleri görülmüştür. Parametrelerin birbirleri ile olan ilişkisi ise Pearson korelasyon katsayısı ile analiz edilmiştir. Analiz sonuçlarına göre, kadın futbolcuların nondominant  $60^\circ/\text{sn.}$  açısal hızdaki ekstansör (quadriceps) kas pik torka ulaşma süreleri ile dikey sıçrama becerileri arasında istatistiksel olarak negatif yönlü orta düzeyde bir ilişkinin olduğu ( $r = -,527$ ), dominant  $180^\circ/\text{sn.}$  açısal hızdaki fleksör kas (hamstring) pik torka ulaşma süreleri ile dikey sıçrama becerileri arasında ise istatistiksel olarak orta düzeyde ve pozitif yönlü bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir ( $r = ,483$ ). Diğer parametrelerde ise anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır ( $p > 0.05$ ). Sonuç olarak, ekstansör kasların pik torka ulaşma sürelerinin kısılmasının dikey sıçrama



becerisini olumlu yönde etkilediği, fleksör kasların ise pik torka ulaşma sürelerindeki uzamanın dikey sıçrama performansını olumlu yönde etkilediği söylenebilir.

**Anahtar Kelimeler:** Futbol, İzokinetik, Dikey Sıçrama, Pik Torka Ulaşma Süresi

## IS THE VERTICAL JUMP ABILITY RELATED TO THE HAMSTRING AND QUADRICEPS TIME TO PEAK TORQUE OF FEMALE SOCCER PLAYERS?

### ABSTRACT

Jumping ability, which is one of the important determinants of performance in soccer matches, has been associated with various skills in the literature. One of these skills is the torque-generating potential of the quadriceps and hamstring muscles. There are very few studies in the literature that associate the time to peak torque with different skills. This study was conducted to analyze the relationship between the time to reach peak torque in female soccer players and their vertical jump (CMJ) skills. The sample group of the research consists of 18 female soccer players licensed to play in the Turkish Football Federation Women's 2. League (Age:  $17.83 \pm 0.70$  years; Height:  $161.72 \pm 5.25$  cm; Body Weight:  $55.65 \pm 8.35$  kg). Quadriceps and hamstring strength measurements of female soccer players were performed at angular speeds of  $60^\circ/s$  and  $180^\circ/s$  using a concentric/concentric protocol with 5 maximal repetitions. The time it took for the players to reach peak torque was recorded in milliseconds using the isokinetic dynamometer software. The vertical jump skills of the athletes were determined using the countermovement jump (CMJ) test on a mat, and the results were recorded in centimeters. The normal distribution suitability of the data obtained from performance measurements was examined using the Shapiro-Wilk Test, and it was found that the data showed a normal distribution. The relationship between the parameters was analyzed using the Pearson correlation coefficient. According to the analysis results, there was a statistically significant negative moderate relationship between the time to peak torque of the non-dominant extensor (quadriceps) muscle at  $60^\circ/s$  angular speed and the vertical jump skills of female soccer players ( $r = -0.527$ ), while there was a statistically significant moderate positive relationship between the time to peak torque of the dominant flexor (hamstring) muscle at  $180^\circ/s$  angular speed and vertical jump skills ( $r = 0.483$ ). No significant relationship was found in other parameters ( $p > 0.05$ ). In conclusion, it can be said that the shortening of the time to reach peak torque of the extensor muscles positively affects vertical jump skills, while the elongation of the time to reach peak torque of the flexor muscles positively affects vertical jump performance.

**Keywords:** Soccer, Isokinetic, Vertical Jump, Time to Peak Torque

### GİRİŞ

Spor branşlarının çoğunda olduğu gibi futbolda da oyunun doğası gereği hareketlilik gereksinimi fazladır ve bu aksiyonları performansa yansıtılabilmek için kuvvet becerisi önemli rol oynamaktadır. Futbolun oyun yapısı temelde dayanıklılık üzerine kurulu gibi algılansa da optimum performans için kas kuvveti gerekliliği de vardır (Yılmaz ve ark., 2017). Kuvvet becerisinin gelişmesi ile futbolun talebi olan özel kuvvetin geliştirilmesi, kaslar arası kuvvet asimetrilerinin giderilmesi, ikili mücadele kazanma oranının artması, hız, çabukluk ve çeviklik becerilerinin gelişmesi, genel vücut koordinasyonunun iyileşmesi, sakatlıkların belirli seviyede önlenmesi gibi faydalar sağlanabilir (Jürimae ve ark., 2007). Arnasaon ve arkadaşlarına (2004) göre de alt ve üst ekstremitte kaslarının optimum seviyede kuvvet becerisine sahip olması ile sakatlıklardan belirli seviye de korunmak mümkündür.



Bireylerin kuvvet becerisini değerlendirmek için geliştirilen yöntemlerden en güvenilirini izokinetik dinamometreler olarak kabul edilmektedir. İzokinetik dinamometreler aynı anda sadece bir ekstremite ölçümü yapabildiği için fonksiyonellikten kısmen uzak olsa da maksimal tork üretim miktarını belirlemek için hala en objektif cihazlardır. Miller ve arkadaşları (2006)'da izokinetik testleri altın standart olarak ifade etmektedir. Sporcuların üretebildikleri tork miktarının yanı sıra hızlı bir şekilde tork üretme yeteneklerinin de önemli olduğu düşünülmektedir. Tork üretme hızının pik tork değerlendirmesinden daha fonksiyonel bir performans göstergesi olduğu ifade edilmektedir (Miller ve ark., 2006). Futbol branşının talepleri gereği alt ekstremite kaslarının yüksek açısız hızlardaki tork üretebilme becerisi ile gerçekleştirilen birçok aksiyonu (şut, sıçrama vb.) içermektedir. Literatürde, izokinetik kasılmaların ivmelenme süresi ve pik torka ulaşma süresi, maksimal kas kasılmaları gerçekleştirmeye nöromusküler olarak hazır olma konusunda önemli veriler sağlayan performans parametreleri olarak ifade edilmektedir (Miller ve ark., 2006; Chen ve ark., 1994; Van Cingel ve ark., 2006). Kannus ve arkadaşları (1994), pik torka ulaşma süresini ekstremite patlayıcı kuvvet özelliğinin bir göstergesi olarak ifade etmektedir. Futbolcular bir futbol müsabakasında topu rakipten kazanmak, başarılı müdahale yapabilmek veya fiziğini kullanarak topun kendisinde kalmasını sağlayabilmek için atlama ve sıçrama gibi patlayıcı kuvvet becerisi gerektiren aksiyonları yapmak zorundadır (Aksoy, 2012). Futbol müsabakasında performansın önemli belirleyicilerinden birisi olan sıçrama becerisi, literatürde birçok farklı beceri ile ilişkilendirilmiştir. Bunlardan birisi de quadriceps ve hamstring kaslarının tork üretme potansiyelleridir.

Literatürde pik torka ulaşma süresi ile farklı becerilerin ilişkilendirildiği çalışma sayısı çok azdır. Bu çalışma, kadın futbol oyuncularının pik torka ulaşma süreleri ile dikey sıçrama (CMJ) becerileri arasındaki ilişkiyi analiz etmek amacıyla yapılmıştır.

## YÖNTEM

### Araştırmanın Modeli

Bu çalışma, iki veya daha fazla değişkenin birbiri ile ilişkisini incelemek amacıyla niceliksel araştırma yöntemlerinden birisi olan bağıntısal yöntem kullanılarak gerçekleştirilmiştir.

### Araştırma Grubu

Araştırmanın örneklem grubunu Türkiye Futbol Federasyonu Kadınlar 2. Liginde lisanslı olarak futbol oynayan 18 futbol oyuncusu oluşturmaktadır. Çalışmaya katılım gönüllülük esasına bağlı olarak gerçekleşmiştir ve aynı zamanda her sporcunun onayı (18 yaşından küçüklerin aile onayı) Bilgilendirilmiş Olur Formu ile alınmıştır. Çalışmanın örneklem grubu oluşturulurken sporcuların en az 3 yıllık lisansa sahip olmasına ve herhangi bir sakatlıklarının bulunmamasına dikkat edilmiştir. Yapılacak olan testler sporculara sözlü olarak anlatılmış ve sonrasında demo uygulaması yapılmıştır. Araştırma süreci Helsinki Deklarasyonu ilkelerine bağlı kalınarak yürütülmüştür.

### Veri Toplama Araçları

#### *Boy Uzunluğu*

Kadın futbol oyuncularının boy uzunlukları, 0,1 cm hassasiyete sahip bir stadiometre (Holtain Ltd. Crymych, UK) kullanılarak ölçülmüştür. Yapılan tüm ölçümlere sporcular çıplak ayak alınmış ve ölçümler anatomik duruş pozisyonunda gerçekleştirilmiştir. Stadiometrenin üst tablasının başa temas ettiği bölge cm olarak kaydedilmiştir.

#### *Vücut Ağırlığı*



Sporcuların vücut ağırlıkları, 0,01 kg hassasiyete sahip bir vücut analizörü (Jawon Body Composition Analyzer Model X-Scanplus II, Seoul, Korea) yardımıyla belirlenmiştir. Futbolcuların spor kıyafet giyerek ölçüme katılmaları sağlanmıştır. Yapılan tüm ölçümlerde sporcuların çıplak ayak olmasına dikkat edilmiş ve anatomik duruş pozisyonunda olmaları istenmiştir.

#### *İzokinetik Kuvvet Testi*

Sporcuların izokinetik kuvvet testleri, bir izokinetik dinamometre (CSMİ Humac Norm, Stoughton, ABD) kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Kuvvet testleri konsantrik/konsantrik olarak diz fleksiyon/ekstansiyon protokolü ile yapılmıştır. Testlerde hareket açıklığı 0-90° olarak ayarlanmış ve testler 60°/sn. - 180°/sn. açısal hızlarda 5 maksimal tekrar olarak gerçekleştirilmiştir. Test öncesinde yapılacak olan hareketler teorik olarak anlatılmış ve uygulamalı olarak gösterilmiştir. Sonrasında sporcular kısa süreli bir dinamik ısınmanın ardından teste alınmıştır. Tüm açısal hızlarda 3 tekrar deneme uygulanmış ve ardından 30 saniye dinlenme süresi verilerek teste geçilmiştir. Açısal hızlar arasında yine 30 saniye dinlenme uygulanmıştır. Testler esnasında sporcular sözlü olarak motive edilmiş ve sporcuların ulaşabildikleri tork değerleri Newtonmetre olarak kaydedilmiştir. Milisaniye olarak elde edilen pik torka ulaşma süreleri saniyeye dönüştürülerek kaydedilmiştir.

#### *Dikey Sıçrama Testi*

Dikey sıçrama testi suni çim futbol sahası zemininde bir mat ve elektronik görüntüleme cihazı (Witty, Microgate, Bolzano, Italy) yardımı ile gerçekleştirilmiştir. Sporculara testin içeriği ve uygulanışı hakkında teorik bilgi verildikten sonra kısa bir dinamik ısınma yaptırılmış ve 2 tekrar deneme testi gerçekleştirilmiştir. Sporcular tam dinlenik durumda iken ölçüme alınmış ve her sporcuya 45 saniye dinlenme aralığı ile 3 tekrar dikey sıçrama testi yaptırılmıştır. Sporcuların elde ettikleri en iyi yükseklik değeri sm olarak kaydedilmiştir. Dikey sıçrama testi olarak sporculara aktif sıçrama (CMJ) protokolü uygulanmıştır.

#### **Verilerin Analizi**

Yapılan testler sonucunda elde edilen veriler bir istatistik paket programı (SPSS, IBM V21.0, Armonk, NY: IBM Corp) yardımı ile analiz edilmiştir. Verilerin normal dağılıma uygunlukları Shapiro-Wilk Testi kullanılarak incelenmiş ve normal dağılım sergiledikleri tespit edilmiştir. Daha sonra pik torka ulaşma süreleri ile dikey sıçrama değerleri arasındaki ilişki Pearson Korelasyon Analizi kullanılarak incelenmiştir. Korelasyon (r) değerleri, 0.00-0.30 arasında ise düşük düzey, 0.30-0.70 arasında ise orta düzey, 0.70-1.00 arasındaki sonuçlar ise yüksek düzey ilişki olarak kabul edilmiştir (Büyüköztürk, 2020). Tüm istatistiksel analizlerde anlamlılık değeri  $p < 0.05$  olarak kabul edilmiştir.

**Etik Beyan:** Çalışma için Ordu Üniversitesi Klinik Araştırmalar Etik Kurulundan 22.04.2022 tarihinde E-91120269-800-0721035 sayılı karar ile etik kurul onayı alınmıştır.



## BULGULAR

**Tablo1.** Kadın futbol oyuncularına ait tanımlayıcı verileri

	n	X±SS	Minimum	Maksimum
Yaş		17,83 ± ,70	17,00	19,00
Boy Uzunluğu (cm)	18	161,72 ± 5,25	154,00	174,00
Vücut Ağırlığı (kg)		55,65 ± 8,35	44,60	81,90

Tablo 1’de kadın futbol oyuncularına ait tanımlayıcı veriler (yaş, boy uzunluğu ve vücut ağırlığı) sunulmuştur.

**Tablo 2.** Kadın futbolcuların dikey sıçrama becerileri ile dominant ekstremitte pik torka ulaşma süreleri (PTUS) arasındaki ilişkiye ait korelasyon analizi sonuçları

	n	CMJ	
Ekstansiyon	18	r	-.174
		p	.490
		r	.351
		p	.154
Fleksiyon	18	r	.368
		p	.133
		r	.483
		p	<b>.043*</b>

p<0.05\*

Tablo 2’de kadın futbolcuların dikey sıçrama becerileri ile dominant ekstremitte pik torka ulaşma süreleri (PTUS) arasındaki ilişkiye ait korelasyon analizi sonuçları sunulmuştur. Ekstansiyon ve fleksiyon pik torka ulaşma sürelerinden yalnızca 180°/sn açısal hızdaki fleksör kas pik torka ulaşma süresinin dikey sıçrama performansı ile istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu görülmektedir (p<0.05). Parametreler arasındaki ilişkinin pozitif yönlü ve orta düzeyde olduğu söylenebilir (r= .483). Diğer parametreler arasında ise istatistiksel olarak herhangi bir ilişkiye rastlanmamıştır (p>0.05).



**Tablo 3.** Kadın futbolcuların dikey sıçrama becerileri ile nondominant ekstremite pik torka ulaşma süreleri (PTUS) arasındaki ilişkiye ait korelasyon analizi sonuçları

		n	CMJ
<b>Ekstansiyon</b>	<b>60°/sn PTUS</b>	r	-.527
		p	<b>.025*</b>
	<b>180°/sn PTUS</b>	r	-.060
		p	.813
<b>Fleksiyon</b>	<b>60°/sn PTUS</b>	r	-.324
		p	.190
	<b>180°/sn PTUS</b>	r	-.181
		p	.472

**p<0.05\***

Kadın futbolcuların dikey sıçrama becerileri ile nondominant ekstremite pik torka ulaşma süreleri (PTUS) arasındaki ilişkiye ait korelasyon analizi sonuçları Tablo 3’de sunulmuştur. Sporcuların pik torka ulaşma süreleri ve dikey sıçrama becerisi arasındaki ilişki incelendiğinde yalnızca ekstansiyon 60°/sn açısal hızda anlamlı bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir (p<0.05). Parametreler arasındaki ilişkinin negatif yönlü ve orta düzeyde olduğu görülmektedir (r= -.527).Diğer değişkenler arasında ise anlamlı bir ilişkinin olmadığı belirlenmiştir (p>0.05).

## TARTIŞMA

Bu araştırma, kadın futbol oyuncularında pik torka ulaşma süresi ve dikey sıçrama becerisi arasındaki ilişkinin belirlenmesi amacıyla gerçekleştirilmiştir. Literatürde pik torka ulaşma süresi üzerine yapılmış çalışma sayısının kısıtlı olduğu görülmektedir. Bu çalışmada kadın futbol oyuncularının pik torka ulaşma süreleri 60°/sn ve 180°/sn açısal hızlarda test edildi ve dominant ekstremite de 180°/sn açısal hızdaki fleksör kasın pik torka ulaşma süresinin dikey sıçrama performansı ile istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu görüldü. Nondominant ekstremite de ise ekstansiyon 60°/sn açısal hızda dikey sıçrama ile anlamlı bir ilişkinin olduğu tespit edildi.

Miller ve arkadaşları (2006) yaptığı çalışmada, sporcuların pik torka ulaşma sürelerinin performans için fonksiyonel bir parametre olarak değerlendirilebilecek önemli bir veri olduğunu söylemektedir. Bernard ve arkadaşları (2012) ise erkek sporcular ile yaptıkları çalışmada pik torka ulaşma süresini tekrarlanabilirliği düşük bir parametre olarak tanımlamaktadır. Rozzi ve arkadaşlarının (1999)’da yaptığı çalışmada erkek ve kadın sporcular arasında pik torka ulaşma süresi bakımından anlamlı bir ilişkiye rastlanmadığı görülmektedir. Wojtys ve arkadaşlarının (1994) yaptığı çalışma ise Rozzi ve arkadaşlarının (1999) çalışması ile çelişmektedir. Wojtys ve arkadaşlarının (1994) çalışmasında erkek sporcuların hamstring pik torka ulaşma süresinin daha uzun olduğu raporlanmıştır. Newman ve arkadaşlarının (2004) yaptığı çalışmada pik torka en kısa sürede ulaşabilme yeteneğinin





patlayıcı kuvvet gerektiren spor branşlarında çok önemli olabileceği vurgulanmaktadır. Bu çalışmadaki dizayna benzer (pik torka ulaşma süresi ve dikey sıçrama ilişkisi) çalışmaya literatürde rastlanmasa da Newman ve arkadaşlarının (2004) bulgularının bu çalışmadaki bulguları destekler nitelikte olduğu söylenebilir.

## SONUÇ VE ÖNERİLER

Sonuç olarak, ekstansör kasların pik torka ulaşma sürelerinin kısalmasının dikey sıçrama becerisini olumlu yönde etkilediği, fleksör kasların ise pik torka ulaşma sürelerindeki uzamanın dikey sıçrama performansını olumlu yönde etkilediği söylenebilir.

Antrenman programları yapılırken kuvvet adaptasyonunu sağlamış olan birey veya takımlarda patlayıcı kuvvet becerisinin geliştirilmesini hedefleyen egzersizlerin kuvvet üretim hızını geliştirebileceği düşünülmektedir.

## KAYNAKÇA

- Aksoy, F. (2012). *Alt Yapıda Saha İçi Uygulamalar II*. İstanbul: Has Matbacılık. S:8.
- Arnason, A., Sigurdsson, S.B., Gudmundsson, A., Holme, I., Engebretsen, L., Bahr, R. (2004). Physical fitness injuries and team performance in soccer. *Medicine and Science of Sports and Exercise*, 36 (2), 278-85.
- Bernard, P.L., Amato, M., Degache, F., Edouard, P., Ramdani, S., Blain, H., ... & Codine, P. (2012). Reproducibility of the time to peak torque and the joint angle at peak torque on knee of young sportsmen on the isokinetic dynamometer. *Annals of physical and rehabilitation medicine*, 55(4), 241-251.
- Büyüköztürk, Ş. (2020). *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı*. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık. S:32.
- Chen, W.L., Su, F.C., Chou, Y.L. (1994). Significance of acceleration period in a dynamic strength testing study. *J Orthop Sports Phys Ther*, 19, 324-330.
- Jürimäe, J., Haljaste, K., Cicchella, A., Latt, E., Purge, P., Leppik, A. ve ark. (2007). Analysis of swimming performance from physical, physiological and biomechanical parameters in young swimmers. *Pediatric Exercise Science*, 19, 70-81.
- Kannus, P. (1994). Isokinetic evaluation of muscular performance: implications for muscle testing and rehabilitation. *Int J Sports Med*, 15, 11-18.
- Miller, L.E., Pierson, L.M., Nickols-Richardson, S.M., Wooten, D.F., Selmon, S.E., Ramp, W.K., et al. (2006). Knee extensor and flexor torque development with concentric and eccentric isokinetic training. *Res Q Exerc Sport*, 77, 58-63.
- Newman, M.A., Tarpenning, K.M., Marino, F.E. (2004). Relationships between isokinetic knee strength, single-sprint performance, and repeated-sprint ability in football players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 18(4), 867-872.
- Rozzi, S.L., Lephart, S.M., Gear, W.S., & Fu, F.H. (1999). Knee joint laxity and neuromuscular characteristics of male and female soccer and basketball players. *The American journal of sports medicine*, 27(3), 312-319.
- Van Cingel, R.E., Kleinrensink, G., Uitterlinden, E.J., Rooijens, P.P., Mulder, P.G., Aufdemkampe, G., et al. (2006). Repeated ankle sprains and delayed neuromuscular response: acceleration time parameters. *J Orthop Sports Phys Ther*, 36, 72-79.
- Wojtys, E.M., Huston, L.J. (1994). Neuromuscular performance in normal and anterior cruciate ligament-deficient lower extremities. *Am J Sports Med*, 22, 89-104.
- Yılmaz, A.K., Kabadayı, M., Mayda, M.H., Birinci, M.C., Özdal, M. (2017). The Effects of isokinetic knee strength on the promptness of soccer players. *European Journal of Physical Education and Sport Science*, 3(11), 114-123.



## THE IMPORTANCE OF FOOTBALL IN DIFFERENT COUNTRIES IN ANCIENT TIMES

Smanaly KOCHKOROV\*

\*PhD, Kyrgyz State Academy of Physical Education and Sports, Bishkek / Kyrgyzstan; e-mail: [kochkorov.tue@mail.ru](mailto:kochkorov.tue@mail.ru)

### ABSTRACT

In this study, the origins of football in different countries in ancient times will be examined. A literature review was conducted. In ancient times, games similar to football were played in different ways by different nations. Many of these games were played not only by men but also by women. These games were played in different continents. It was played in Europe in France and England, in Asia in China, Central Asia, Ancient Greece, Rome, Japan, in the African continent in Egypt, Australia and in the American continent. Some of these games, "Tsu Chu", were played in China, "Tepük was played by the Turks", "Calcio" was played in Florence, "Harpastum" was played in Ancient Greece and Rome, "Kemari" was played in Japan and "Aqsaqtuk" was played in the American continent.

Conclusion: In ancient times, games similar to today's football were played in different countries on different continents of the world. In fact, football was played not only among men but also among women. It is thought that the origin of football is a product of the games of many countries and nations.

**Keywords:** Ancient times, Antiquity, Football, Sports



## SPORTS TRAINING OF PHYSICALLY IMPAIRED VOLLEYBALL PLAYERS: RUSSIAN EXPERIENCE AND PROSPECTS FOR IMPROVEMENT

Anna NALOBINA\*

\* Professor Dr., Moscow City University, Institute of Natural Science and Sports  
Technologies, Moscow / RUSSIA; E-mail: [a.nalobina@mail.ru](mailto:a.nalobina@mail.ru)

### ABSTRACT

The purpose of the study was to develop a protocol for the rational combination of rehabilitation-oriented physical exercises with the training process at the stage of sports improvement in volleyball players with locomotor system dysfunction. The research was conducted at the Regional Paralympic Training Center of Omsk, Russia. Seven physically impaired (PI) athletes displaying higher sportsmanship skills and having a 5-10- year experience in sitting volleyball were selected for the study. The assessment of the level of technical training of athletes' coordination abilities allowed developing a combined training methodology. As a result, the rehabilitation block involved a number of exercises aimed to improve posture, prevent contractures of the lower extremities and eliminate back and shoulder pain. These exercises were invariably carried out at the end of the training sessions. Each training session normally including coordination, speed-power and technical-tactical centered exercises was expanded to include the rehabilitation block. The first experiments showed that the new technology allows improving playing skills of the PI volleyball players. The accuracy of a serve increased by 20- 30% and the accuracy of offensive strikes - by 27-46%. Coordination and reaction demonstrated positive dynamics, the results of corresponding tests were improved by 13.3% and 30.27 % respectively (with statistical significance,  $P<0.05$ ). After experimental training, the heart rate recovery after loading significantly improved in all test subjects, which was confirmed by monitoring the heart rate and by a detailed analysis of the ECG signal.

**Keywords:** Physically impaired volleyball players, rehabilitation modules, training, adaptive sport.



## ALMANYA'DAKİ TÜRKLERİN TOPLUMSAL ENTEGRASYONUNDA FUTBOLUN ROLÜ (GELENEKSEL DERLEME)

Dr. Aycen AYBEK<sup>1</sup>, Dr. Suat AYBEK<sup>2</sup>

1-Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor  
Öğretmenliği Bölümü

Tokat, Türkiye

ORCID Code: 000-0002-4951- 9060

E-posta: aycenaybek@gmail.com

2-Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü

Tokat, Türkiye

ORCID Code:0000-0002-0639-2979

E-posta: [suataybek@gmail.com](mailto:suataybek@gmail.com)

### ÖZET

**Araştırmanın amacı:** Bu çalışmanın temel amacı Almanya ve benzeri ülkelerdeki Türklerin buldukları topluma entegrasyonunda futbolun etkilerini araştırmaktır. Bu kapsamda futbolun, kültürel farklılıkların etkilerini, Almanya'daki Türk futbolcuların gelişiminin yanı sıra yaşadığı topluma uyum sürecini nasıl etki ettiği detaylı bir şekilde incelenecektir.

**Çalışmanın Önemi:** Futbolun içerisinde barındırdığı ortak dil, yaşanan coğrafyada genç neslin aidiyet duygusunun oluşmasının yanı sıra, beraberinde yaşadığı çevreye kabulünü ve uyumunu kolaylaştırmaktadır denilebilir. Bu bağlamda Almanya gibi futbolda köklü bir yapının olduğu ülkede bulunan Türklerin, futbol üzerinden toplumsal sorunlarının okunması hayati önem taşımaktadır.

**Yöntem:** Yapılan araştırmada bilimsel yöntemlerden biri olan geleneksel derleme tercih edilmiştir. Geleneksel derleme, belirli bir konuda yayınlanmış iki veya daha fazla çalışmanın üzerinde inceleme yapılarak bulgu, sonuç ve değerlendirmelerini sentezleyerek bir sonuca varmayı hedefler.

**Araştırmadaki sınırlılıklar:** Literatürde konu özelinde ilgili çalışmaların sınırlı olması araştırmada bir engel olarak görülebilir.

**Bulgular:** 1961 yılında Türk-Alman hükümetleri arasında imzalanan protokol ile Almanya'ya başlayan işgücü göçü, Türk göçmenler için geri dönüşü olmayan bir sürecin başlamasına neden olmuştur. Bu anlamda başka bir ülke kültüründe yaşamak durumunda olan nesillerin 2010 yılında Avrupa futbol Şampiyonasında Alman-Türk olarak nitelendirilmeleri, hem Almanya'yı



hem de Türkiye'yi kalben desteklemeleri söz konusu olmuştur. Literatürdeki araştırmalara göre, Futbolun Almanya'daki Türklerin entegrasyonu üzerinde olumlu bir etkisi olabileceğinin yanı sıra, 14.05.2018 tarihinde İngiltere Premier Lig'de oynayan Türk futbolcuların, Türkiye Cumhurbaşkanı ile basına fotoğraf vermeleri sonrasında, Alman kamuoyunda bir dizi tartışma yaşanmış, sosyal medyada ırkçılığı çağrıştıran paylaşımlar dikkat çekmişti. Yaşanan bu süreç sonrasında Türk kökenli futbolcu, Alman Milli takımını bıraktığını açıklamıştı.

**Sonuç:** Özetle, arama sonuçları, Türklerin Almanya'daki toplumsal entegrasyon politikalarında değişiklik gerektiren karmaşık bir konu olduğunu göstermektedir. Bu anlamda futbolun bu sürece yardım ettiği söylenebilirken bazen derinlerde yatan üstü örtülü toplumsal olayları tetiklediği söylenebilir.

**Anahtar kelimeler:** Almanya Türkler, Futbol, Toplumsal Entegrasyon

## THE ROLE OF FOOTBALL IN SOCIAL INTEGRATION OF TURKS IN GERMANY (TRADITIONAL COMPILATION)

### SUMMARY

**Purpose of the research:** The main purpose of this study is to investigate the effects of football on the integration of Turks in Germany and similar countries into their society. In this context, how football affects the effects of cultural differences, the development of Turkish football players in Germany, as well as their adaptation to the society they live in, will be examined in detail.

**Importance of the Study:** It can be said that the common language contained in football facilitates the formation of a sense of belonging of the young generation in the geography they live in, as well as their acceptance and adaptation to the environment they live in. In this context, it is vital to read the social problems of Turks in a country like Germany, where there is a deep-rooted structure in football, through football.

**Method:** In the research, traditional compilation, one of the scientific methods, was preferred. Traditional review aims to reach a conclusion by examining two or more studies published on a particular subject and synthesizing their findings, results and evaluations.

**Limitations of the research:** The limited number of studies on the subject in the literature can be seen as an obstacle to the research.

**Findings:** Labor migration to Germany, which started with the protocol signed between the Turkish-German governments in 1961, caused the beginning of an irreversible process for Turkish immigrants. In this sense, the generations that had to live in the culture of another country were described as German-Turkish in the European Football Championship in 2010 and wholeheartedly supported both Germany and Turkey. According to research in the

# I. Uluslararası Egzersiz ve Spor Bilimleri Kongresi

Yaşar DOĞU - Prof. Dr. Mehmet Yalçın TAŞMEKTEPLİĞİL anısına



literature, in addition to the fact that football may have a positive effect on the integration of Turks in Germany, after the Turkish football players playing in the English Premier League gave photos to the press with the President of Turkey on 14.05.2018, a series of discussions took place in the German public, and there were a number of discussions on social media that evoked racism. The shares attracted attention. After this process, the Turkish origin football player announced that he left the German National team.

**Conclusion:** In summary, the search results show that Turks are a complex issue that requires changes in social integration policies in Germany. In this sense, while it can be said that football helps this process, it can sometimes be said that it triggers deep-seated social events.

**Key words:** Germany Turks, Football, Social Integration



## AKTİVİTELERDEN KEYİF ALMADA ANAHTAR ETKENLER

<sup>1</sup>Bekir Erhan ORHAN, <sup>2</sup>Yusuf AYDIN, <sup>3</sup>Nadir SOLAK

\*<sup>1</sup>İstanbul Aydın Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Bölümü,  
İstanbul, Türkiye

ORCID Code: [0000-0002-3149-6630](https://orcid.org/0000-0002-3149-6630)

E-posta: [bekirerhanorhan@aydin.edu.tr](mailto:bekirerhanorhan@aydin.edu.tr)

<sup>2</sup>İstanbul Aydın Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Bölümü,  
İstanbul, Türkiye

ORCID Code: [0000-0003-3251-8958](https://orcid.org/0000-0003-3251-8958)

E-posta: [yusufaydin@aydin.edu.tr](mailto:yusufaydin@aydin.edu.tr)

<sup>3</sup>Çorum Belediyesi Gençlik ve Spor Hizmetleri, Çorum, Türkiye

ORCID Code: [0009-0000-9631-5661](https://orcid.org/0009-0000-9631-5661)

E-posta: [nadirsolak@gmail.com](mailto:nadirsolak@gmail.com)

## ÖZET

Bu çalışmanın amacı çeşitli yaş aralığındaki insanların fiziksel aktiviteden keyif alma düzeylerinin belirlenmesidir. Araştırma, nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modelinde betimsel bir çalışma olup, örnekleme uygun örnekleme yöntemi ile oluşturulmuştur. Araştırmaya, Türkiye'nin çeşitli illerinden 105 (%27,7) kadın 274 (%72,3) erkek olmak üzere toplam 379 kişi katılım sağlamıştır ( $\bar{X}$  yaş=31.29 ss=11.37). Araştırmada Mullen ve ark. (2011) tarafından geliştirilmiş, Türk kültürüne adaptasyonu Özkurt, Küçükbiş ve Eskiler (2022) tarafından yapılmış Fiziksel Aktivitelerden Keyif Alma Ölçeği (FAKÖ) kullanılmıştır. Söz konusu ölçek 8 madde ve tek boyuttan oluşmakta olup 7'li likert tipi derecelendirmeye sahiptir. Verilerin analizinde; betimsel istatistikler, ikili karşılaştırmalarda t testi, çoklu karşılaştırmalarda tek yönlü varyans analizi ANOVA testinden yararlanılmıştır. İstatistiksel analizler, %95 güven aralığı ve  $\alpha=.05$  anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre; katılımcıların cinsiyetlerine göre yapılan değerlendirmede fiziksel aktivitelerden keyif alma durumları arasında anlamlı bir fark olmadığı, katılımcıların yaşları ve eğitim seviyeleri ile fiziksel aktiviteden keyif alma durumları arasında anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiştir. Sonuç olarak; bireylerin fiziksel aktiviteden keyif alma durumları üzerinde cinsiyet değişkeninin bir etkisinin olmadığı, yaşlı küçük olan bireylerin farkındalık düzeylerinin düşük olduğu düşüncesinden hareketle fiziksel aktiviteden keyif alma durumlarının düşük olduğu ve eğitim seviyesinin artışı ile bu durumun bireyin bilinç düzeyini artırarak fiziksel aktiviteden keyif alma durumuna olumlu etki ettiği yorumları yapılabilir.



**Anahtar Kelimeler:** Fiziksel Aktivite, Keyif Alma, Fiziksel aktiviteden keyif alma

## KEY FACTORS IN ENJOYING ACTIVITIES

### ABSTRACT

This study aims to determine the level of enjoyment derived from physical activity among people of various age ranges. The research is a descriptive study in the relational screening model among quantitative research methods, and the sample was formed through the convenience sampling method. A total of 379 individuals from various provinces of Turkey participated in the study, consisting of 105 women (27.7%) and 274 men (72.3%) (mean age  $\bar{X}$  = 31.29, sd = 11.37). The "Scale of Enjoyment in Physical Activities" developed by Mullen et al. (2011) and adapted to the Turkish culture by Özkurt, Küçükbiş, and Eskiler (2022) was used in the research. This scale consists of 8 items and one dimension, with a 7-point Likert rating. Descriptive statistics, t-tests for pairwise comparisons, and one-way variance analysis ANOVA for multiple comparisons were utilized in the data analysis. Statistical analyses were evaluated with a 95% confidence interval and at a significance level of  $\alpha = .05$ . According to the research results, it was determined that there was no significant difference in the enjoyment of physical activities among participants according to their gender, and there was a significant difference between the participants' ages and education levels and their enjoyment of physical activity. As a result, it can be interpreted that gender does not influence individuals' enjoyment of physical activity. Younger individuals might derive less enjoyment from physical activities due to their lower awareness levels. An increase in education seems to raise an individual's consciousness, positively affecting their enjoyment of physical activities.

**Keywords:** Physical activity, Enjoyment, Enjoyment of Physical Activity





## ÇOK ULUSLU YÜZME YARIŞLARINA KATILAN ÜLKELERİN BAŞARI DURUMUNUN YILLARA GÖRE İNCELENMESİ

Benil KISTAK ALTAN<sup>1</sup>, Mustafa Arslan BAŞAR<sup>2</sup>, Çiğdem  
BULGAN ERCİN<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Haliç Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Bölümü, İstanbul,  
Türkiye

ORCID Code: 0000-0002-5868-6856

E-posta: benilkistak@halic.edu.tr

<sup>2</sup>Haliç Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Rekreasyon Bölümü, İstanbul, Türkiye

ORCID Code: 0000-0002-9168-8626

E-posta: mustafabasar@halic.edu.tr

<sup>3</sup>Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Hamidiye Yaşam Bilimleri Fakültesi, Egzersiz ve Spor  
Bilimleri Bölümü, İstanbul, Türkiye

ORCID Code: 0000-0003-4357-5333

E-posta: cigdembulgan@gmail.com

### ÖZET

Çok uluslu (multinations) yüzme yarışları, yılda bir kez düzenlenen ve onaltı farklı ülkeden gençler ile yıldızlar kategorisinde olan yüzücülerin katıldığı uluslararası bir organizasyondur. Bu araştırmanın amacı, çok uluslu yüzme yarışlarına katılan ülkelerin başarı durumunun son beş yılda elde edilen madalya sayılarına göre incelenmesidir. Bu araştırma, betimleyici bir araştırma modeli olup değerlendirilen tüm verilere, yarışmaya ev sahibi olan ülkenin kendi resmi web sitesinden açık erişimli olarak ulaşılmıştır. Araştırmada değerlendirilmek üzere son 5 yıla ait (2018 ve 2023 yılları arası) 16 farklı ülkeden gençler kategorisinde (16-17 yaş kadın, 17-18 yaş erkek) toplam 932 sporcu incelemeye alınmıştır. Organizasyona katılan ülke sayısı, sporcu sayısı, kazanılan madalya sayısı, her bir stile ait bitiş süreleri ve stillere göre ülkelerin kazandığı madalya sayısı parametreler olarak değerlendirilmiştir. Veriler IBM SPSS versiyon 24.0 istatistik programına aktarılmış ve tanımlayıcı istatistikleri ile frekans analizleri yapılmıştır. Sonuç olarak, yarışlara katılan ülke ve sporcu sayılarında yıllara göre artış olduğu (sırasıyla, 2018 yılı, 11 ülke ve 170 sporcu; 2019 yılı, 13 ülke ve 215 sporcu; 2021 yılı, 6 ülke ve 89 sporcu; 2022 yılı, 16 ülke ve 241 sporcu; 2023 yılı, 15 ülke ve 217 sporcu) görülmüşken, Covid-19 pandemisi nedeniyle 2020 müsabakalarının yapılamadığı gözlemlenmiş ve aynı süreçte yapılan 2021 yılındaki organizasyonuna da katılımın düşük olduğu analiz edilmiştir. Katılan ülkeler arasında, son beş yılda düzenlenen organizasyonların tümünde cinsiyet ve branş ayrımı yapılmaksızın, Türkiye, Ukrayna ve Çek Cumhuriyeti madalya kazanmıştır. Kelebek (13 madalya), kurbağalama (14 madalya) ve serbest yüzme (32 madalya) stillerinde en çok madalyayı Türkiye kazanırken; sırtüstü stilde 16 madalya ile Çek Cumhuriyeti bu başarıya ulaşmıştır. Karışık stilde ise Ukrayna en çok madalyayı (12 madalya) almıştır. Bitiş sürelerine göre, katılım gösteren tüm ülkelerin farklı yüzme branşlarına göre elde ettikleri süreler ve



madalya sayıları farklılık göstermektedir. 2018 yılında sırtüstü yüzme branşında Yunanistan öne çıkarken, 2019 yılında aynı branşta Avusturya, 2021 yılında Türkiye, 2022 yılında Polonya ve 2023 yılında ise Çek Cumhuriyeti en iyi dereceleri elde ederek madalya kazanmıştır. Serbest stil yüzme branşında ise 2018 yılında Slovenya, 2019 yılında Çek Cumhuriyeti, 2021 yılında Türkiye, 2022 yılında İsrail ve 2023 yılında yine Türkiye en iyi dereceleri elde ederek madalya almaya hak kazanmıştır. Sonuç olarak, yüzme gibi oldukça popüler ve kendi içindeki alt branş sayılarının fazla olduğu müsabaka modellerinde, ülke başarılarının her geçen yıl farklılıklar gösterdiği tespit edilmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Yüzme, Çok uluslu yüzme yarışları, Serbest stil, Kelebek stil, Kurbağalama stil, Sırtüstü stil.

## ANALYSING THE SUCCESS OF THE COUNTRIES PARTICIPATING IN MULTINATIONS SWIMMING COMPETITIONS ACCORDING TO YEARS

### ABSTRACT

Multinations swimming competitions are an international organization that is held once a year and is attended by swimmers from sixteen different countries in the categories of youth and junior. The aim of this study is to examine the success of the countries participating in multinations swimming competitions according to the number of medals obtained in the last five years. This research is a descriptive research model and all the data evaluated were accessed open access from the official website of the host country of the competition. A total of 932 athletes in the junior category (16-17 years old female, 17-18 years old male) from 16 different countries from the last 5 years (between 2018 and 2023) were included in the analysis. The number of countries participating in the organization, the number of athletes, the number of medals won, the finishing times of each style and the number of medals won by countries according to styles were evaluated as parameters. The data were transferred to IBM SPSS version 24.0 statistical program and descriptive statistics and frequency analysis were performed. As a result, it was concluded that the number of countries and athletes participating in the competitions increased over the years (2018, 11 countries and 170 athletes; 2019, 13 countries and 215 athletes; 2021, 6 countries and 89 athletes; 2022, 16 countries and 241 athletes; 2023, 15 countries and 217 athletes, respectively). While it was observed that the 2020 competitions could not be held due to the Covid-19 pandemic, it was analyzed that the participation in the 2021 organization held in the same period was low. Among the participating countries, Turkey, Ukraine and the Czech Republic have won medals in all the organizations held in the last five years, regardless of gender and branch. Turkey won the most medals in butterfly (13 medals), breaststroke (14 medals) and freestyle (32 medals), while the Czech Republic won the most medals in backstroke with 16 medals. Ukraine won the most medals (12 medals) in the individual medley. According to the finish times, the times and medal counts of all participating countries vary in different swimming disciplines. In 2018, Greece stood out in the backstroke, while in 2019, Austria, Turkey in 2021, Poland in 2022 and the Czech Republic in 2023 won medals in the same event. In freestyle; Slovenia in 2018, Czech Republic in 2019, Turkey in 2021, Israel in 2022 and Turkey again in 2023 were awarded medals. As a result, it has been determined that in competition models such as swimming, which are very popular and have a high number of sub-branches within themselves, country achievements have been found to vary year by year.

**Keywords:** Swimming, Multinations swimming competitions, Freestyle, Butterfly, Breaststroke, Backstroke.



## THOUGHTS ON CHILDREN'S SPORTS IN ANCIENT ASIA MINOR AND EGYPT

Sıymık ARSTANBEKOV\*

\*PhD., Kyrgyz State University of Physical Culture - Education and Sports Academy,  
Bishkek, Kyrgyzstan, ORCID Code: <https://orcid.org/0000-0003-0112-8519> ; E-mail:  
[sportmastervoot@mail.ru](mailto:sportmastervoot@mail.ru)

### ABSTRACT

The aim of this study is to investigate the sports played by children in ancient Asia Minor and Egypt. A literature review was conducted. In Asia Minor nations, children's sports movements are generally based on horses and movements used in wars. Polo, Gökborü, Wrestling, Çöğen and Horse Riding can be counted as some of these. Hunting, boxing, wrestling and polo are among the common sports played by children in places known as ancient Mesopotamia. It is known that in ancient Egyptian civilization, children were involved in wrestling, weightlifting, boxing, archery, javelin throwing and swimming. Sports such as gymnastics, juggling, boxing, rowing and field hockey were also practiced among children.

Conclusion: In ancient times, children's sports in Ancient Asia Minor and Egypt were of great importance for every nation, although they differed from each other.

In the Asia Minor nations, war games were generally included, and in Ancient Egypt, games for entertainment purposes were included in addition to war games. While boys and girls play games together in the Turks, it is thought that in ancient Egypt boys and girls played some of the same sports separately. Although the lifestyles and customs of each nation are called by different names, it can be said that the play and sports cultures of children are similar to each other.

**Keywords:** Asia Minor, Ancient Egypt, Game, Child



## SOCIOMETRY: A REVELATION OF SOCIO-AFFECTIVE RELATIONSHIPS IN TRADITIONAL SPORTING GAMES

Carlos Mallén LACAMBRA\*

\*Professor Dr., Physical Education of Catalonia (INEFC), Campus University of  
Lleida, Spain; e-mail: [carlos.mallen@udl.cat](mailto:carlos.mallen@udl.cat)

### ABSTRACT

In any playful motor situation, the relational dimension plays a very important role; it is therefore necessary to take this into account to prepare and manage ludomotor contexts (Ben Chaâbane, 2019). Indeed, educating in socio-affective relationships is one of the challenges of contemporary Physical Education (Pastor et al., 2016). The objective of this study is to show the effect of the Traditional Sporting Game (TSG) of " Bear, Guardian and Hunter" on the socio-affective relationships between members of a group of Spanish university students. In this descriptive cross-sectional study, 13 students with previous sports experience (6 men and 7 women) played "Bear, Guardian and Hunter". This TSG is distinguished by its original structure and its singular internal logic: unique network of motor interactions, an original network of role and subrules changes (Parlebas, 2001), the presence of regulated motor aggressiveness (Vigne and Bodin; 2012), etc. Participants were asked to respond to a sociometric questionnaire before and after playing —Bear, Guardian and Hunter— in order to assess the type of influence of the game on changes in interpersonal schizoaffective relationships.

The comparative analysis between the pre and post-game showed significant differences. We found changes in socio-affective elections and rejections between group members. In addition, to allowing an evaluation of individual and collective socio-affective relationships between members of a group, the sociometric survey showed the influence of Traditional Sporting Games in the development of interpersonal socio-affective relationships and, consequently, the necessity of Traditional Sporting Games practice for a rich and diverse relational education

**Keywords:** Traditional game-sports, Social-Emotional relationship



**THE INFLUENCE OF COMPETITION DEMANDS, MENSTRUAL CYCLE PHASE,  
RECOVERY AND INDIVIDUAL AND CONTEXTUAL FACTORS ON KEY  
PERFORMANCE INDICATORS IN PROFESSIONAL FEMALE BASKETBALL**

Pierpaolo SANSONE<sup>\*1</sup>, Lorenzo GASPERI<sup>2</sup>, Miguel-Angel  
GOMEZ-RUANO<sup>3</sup>, Inga LUKONAITIENE<sup>4</sup>, Daniele  
CONTE<sup>5</sup>

\*<sup>1</sup> Facultad de Deporte. UCAM Universidad Católica de Murcia; UCAM Research  
Center for High Performance Sport, UCAM Universidad Católica de Murcia

ORCID Code: 0000-0002-7355-3795

E-mail: ppsansone@gmail.com

<sup>2</sup> Facultad de Ciencias de La Actividad Física y Del Deporte, Universidad Politécnica de  
Madrid, Madrid, Spain

ORCID Code: 0000-0001-6532-2180

E-mail: log.ptrainer@gmail.com

<sup>3</sup> Facultad de Ciencias de La Actividad Física y Del Deporte, Universidad Politécnica de  
Madrid, Madrid, Spain

ORCID Code: 0000-0002-9585-3158

E-mail: miguelangel.gomez.ruano@upm.es

<sup>4</sup> Institute of Sport Science and Innovations, Lithuanian Sports University, Kaunas,  
Lithuania

ORCID Code: not available

E-mail: inga.Lukonaitiene@lsu.lt

<sup>5</sup> Institute of Sport Science and Innovations, Lithuanian Sports University, Kaunas,  
Lithuania; Department of Movement, Human and Health Sciences, University of Rome  
“Foro Italico”, Rome, Italy

ORCID Code: 0000-0003-3551-1030

E-mail: daniele.conte@uniroma4.it

## ABSTRACT

This study evaluated if the performances of professional female basketball players during official competition are influenced by the physical and perceived game demands, menstrual cycle phase, perceived recovery, and individual and contextual factors.

Eleven professional female players (age: 20.6±2.7 years) playing in the Lithuanian Women's Basketball League were monitored for key performance indicators [i.e., game-related statistics (Performance Index Rating, PIR; rebounds, REB; effective field goal %, eFG%; turnovers, TO)], physical (PlayerLoad per minute, PL\*min<sup>-1</sup>) and perceived (RPE) game loads, pre-game perceived recovery status (Total Quality Recovery, TQR<sub>pre</sub>), menstrual cycle phase (follicular; luteal) and game-related contextual factors (game location; game outcome; score differential; opponent level) during 12 official games. The influences of PL\*min<sup>-1</sup>, RPE, TQR<sub>pre</sub>, menstrual phase, contextual factors and individual characteristics (age; playing position) on game-related statistics (PIR; REB; eFG%; TO) were evaluated using separate linear mixed models.

# I. Uluslararası Egzersiz ve Spor Bilimleri Kongresi

Yaşar DOĞU - Prof. Dr. Mehmet Yalçın TAŞMEKTEPLİĞİL anısına



Results showed that higher PIR and eFG% were found for older players, and for those who reported higher RPE (all  $p < 0.05$ ). Higher age also led to less TO ( $p = 0.042$ ). eFG% was higher when players reported higher TQR<sub>pre</sub> scores ( $p = 0.010$ ). Better shooting (eFG%) and rebounding (REB) performances were noted during the follicular menstrual phase, compared to luteal ( $p < 0.05$ , ESs: small). REB were higher in won games ( $0.199 \pm 0.020$ ), compared to lost ones ( $0.107 \pm 0.026$ ) (ES: small).

The current study suggests that the co-influences of perceptual, menstrual-related, individual and game-related contextual factors should be considered to optimize female basketball players' performances, further highlighting the need for multidisciplinary perspectives in team sports.

**Keywords:** External load; internal load; game-related statistics; women athletes; menstrual cycle



## KUVVET ANTRENMANLARINDA KAN AKIMI KISITLAMA UYGULAMASININ AKUT FİZYOLOJİK VE HORMONAL DEĞİŞİMLERİ

Derya Selda SINAR ULUTAŞ<sup>1</sup>, Yasin ERSÖZ<sup>2</sup>

\*<sup>1</sup>Mersin Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Mersin, Türkiye, ORCID: 0000-0003-1849-4101

E-posta: derya.sinar@hotmail.com

<sup>2</sup>Mersin Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Mersin, Rekreasyon Anabilim Dalı, Mersin, Türkiye, ORCID: 0000-0001-5116-3246

E-posta: yersoz@mersin.edu.tr

### ÖZET

Literatürde kan akımı kısıtlama uygulamasının; performans gelişimi üzerindeki olumlu etkinliği bilgileri mevcuttur. Bu çalışmada; kan akımı kısıtlama uygulaması ile sporcuların kuvvet gelişimleri üzerinde etkili olan bazı hormon ile fizyolojik parametreleri ve bunların akut etkilerinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Profesyonel düzeyde spor yapan 14 sağlıklı erkek katılımcı; kan akımı kısıtlamalı (KAK) ve kan akımı kısıtlamasız olarak diz ekstansiyon egzersizini iki farklı kuvvet türü olan çabuk kuvveti 6 set 20 tekrar ve maksimal kuvveti 3 set 5 tekrar olarak uygulamıştır. Antrenmanlar bir hafta ara ile kısıtlamalı ve kısıtlamasız olarak gerçekleştirilmiştir. Kan akımı kısıtlama manşon basıncı ayarlaması, her sporcu için 160 mmHg olarak belirlenmiştir. Sporcuların akut hormonal ve fizyolojik değişimlerini belirlemek amacıyla her antrenman protokolünde 3 farklı zaman diliminde [ (1) Egzersiz öncesi, (2) Egzersiz sonrası, (3) Egzersizden 24 saat sonra] olmak üzere 3 ve her protokol için her sporcudan toplamda 12 kan numunesi alınmıştır. Tüm analizlerde  $\alpha=0,05$  olarak alınmış ve istatistiksel olarak anlamlı farkın elde edildiği durumlar için kısmi eta kare ile hesaplanan etki büyüklüklerine yer verilmiştir. Kan akımı kısıtlama uygulaması ile hormonal ve fizyolojik değişimler arasındaki ilişki “ilişkili (tekrarlı) ölçümler için üç yönlü varyans analizi (ANOVA)” ile test edilmiştir. Değişkenlerin istatistiksel olarak değerlendirilmesi kan kısıtlaması\*kuvvet antrenmanı\*zaman etkileşimlerinin tümü ile değerlendirilmiştir. Growth hormonu ve IGF-1 için tüm değişkenlerde farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür ( $p<0,05$ ). Sporcuların CK ve LDH ölçümleri ise kan kısıtlamalı ve kısıtlamasız antrenmanlara ve zaman değişkenlerine göre farklılık gösterse de ( $p<0,05$ ), maksimal kuvvet ve çabuk kuvvet antrenman şiddetine anlamlı farklılıklar göstermemiştir ( $p>0,05$ ). Kalp atım hızının; etkileşim etkisi (kan kısıtlaması\*kuvvet antrenmanı\*zaman) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür ( $F=10,295$ ;  $p<0,05$ ). Oksijen saturasyonunda ise anlamlı bir fark görülmemiştir ( $F=0,802$ ;  $p>0,05$ ). Sistolik kan basınçlarında farkın anlamlı ( $F=3,538$ ;  $p<0,05$ ) ve diyastolik kan basınçlarında (kan kısıtlaması\*kuvvetantrenmanı\*zaman) farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmüştür ( $F=0,320$ ;  $p>0,05$ ). Bulgulara göre sonuç olarak, performans gelişiminde etkili değişkenlerde düşük şiddetli kan akımı kısıtlama uygulamasının yüksek şiddetli direnç egzersizlerine göre daha yüksek ortalamalara sahip olduğu gözlenmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Hormon, Kan akımı kısıtlama, Kuvvet

\*\* ‘‘Bu çalışma Mersin Üniversitesi Bilimsel Araştırma Projeleri Birimince 2021-1-TP3-4346 Proje Numarası ile desteklenmiştir.’’



## ACUTE PHYSIOLOGICAL AND HORMONAL CHANGES OF BLOOD FLOW RESTRICTION IN STRENGTH TRAINING

### ABSTRACT

In the literature, the application of blood flow restriction; there is information about its positive effect on performance improvement. In this study; it was aimed to determine some hormones and physiological parameters that are effective on the strength development of athletes and their acute effects with blood flow restriction application. 14 healthy male participants who do sports at a professional level; performed the knee extension exercise with and without blood flow restriction as two different types of strength, quick strength 6 sets of 20 repetitions and maximal strength 3 sets of 5 repetitions. The trainings were carried out with and without restrictions, with a one-week break. The blood flow restriction cuff pressure adjustment was set at 160 mmHg for each athlete. In order to determine the acute hormonal and physiological changes of the athletes, 3 blood samples were taken in 3 different time periods [ (1) before exercise, (2) after exercise, (3) 24 hours after exercise] in each training protocol, and a total of 12 blood samples were taken from every athlete for each protocol. In all analyzes,  $\alpha=0.05$  was taken and for cases where a statistically significant difference was obtained, effect sizes calculated with partial eta square were included. The relationship between blood flow restriction practice and hormonal and physiological changes was tested with “three-way analysis of variance (ANOVA) for correlated (repeated) measurements”. Statistical evaluation of the variables was evaluated with blood restriction\*strength training\*time interactions. The difference was statistically significant in all variables for growth hormone and IGF-1 ( $p<0.05$ ). Although the CK and LDH measurements of the athletes differed according to blood-restricted and unrestricted training and time variables ( $p<0.05$ ), they did not show significant differences in maximal strength and rapid strength training intensity ( $p>0.05$ ). heart rate; interaction effect (blood restriction\*strength training\*time) was found to be statistically significant ( $F=10.295$ ;  $p<0.05$ ). There was no significant difference in oxygen saturation ( $F=0.802$ ;  $p>0.05$ ). The difference in systolic blood pressures was significant ( $F=3.538$ ;  $p<0.05$ ) and the difference in diastolic blood pressures (blood restriction\*strength training\*time) was statistically significant. was not found ( $F=0.320$ ;  $p>0.05$ ). According to the findings, it was observed that low-intensity blood flow restriction application had higher averages than high-intensity resistance exercises in the variables effective in performance development.

**Keywords:** Blood flow restriction, Hormone, Strength.

*\*\* ‘This study was supported by Mersin University Scientific Research Projects Unit with Project Number 2021-1-TP3-4346.’*





## SPORTS IN ASIA MINOR AND WRESTLING ACTIVITIES IN THE EPIC OF GILGAMESH

S. Saitdin AZIZBAEV\*

\* Professor Dr., Kyrgyz State Academy of Physical Education and Sports, Bishkek /  
KYRGYZSTAN; e-mail: [rektorat@chgakis.ru](mailto:rektorat@chgakis.ru)

### ABSTRACT

The aim of this study is to investigate sports in Asia Minor and wrestling activities in the Gilgamesh epic. For this purpose, a literature review was conducted. Sumerians, one of the people of the Asia Minor civilization, did sports activities to train the human body. In addition to wrestling, boxing, hunting, wrestling and polo are among the common sports played in Asia Minor. It is stated that in Asia Minor civilizations, games and sports were performed to entertain people on holidays and holidays. Among sports activities, especially wrestling has its place in the Gilgamesh epic. In the Gilgamesh epic, a wrestling match between Gilgamesh and Endiku is mentioned. This situation has taken on a mythological identity. Gods are also mentioned in wrestling matches in the Gilgamesh epic.

Conclusion: Sports activities in Asia Minor started with the Sumerian civilization. Assyrians and Babylonians continued the sports they took from the Sumerians. In fact, the Epic of Gilgamesh, written in Akkadian during the Late Babylonian period, took its place in history as the first known epic in written history. According to the Gilgamesh epic, wrestling was seen as the most important sports activity.

**Keywords:** Near-Asian Civilization, Wrestling, Epic of Gilgamesh, Sports



## AİDİYET DUYGUSU MÜCADELESİ İLE GÖĞÜS-GÖĞSE SPOR

E. İnga MENDOT\* Mehmet TÜRKMEN\*\*

\*PhD, Tuvan State University, Kyzyl – Tyva, Russia.

ORCID ID: <https://orcid.org/000-0002-5416-7573> ; E-mail: [inga-mendot@yandex.ru](mailto:inga-mendot@yandex.ru)

\*\*Prof. Dr., Giresun University - Sports Science Faculty, Giresun, Türkiye

ORCID Code: <https://orcid.org/0000-0002-5926-7522> ; E-mail:

[dr.turkmenmehmet@gmail.com](mailto:dr.turkmenmehmet@gmail.com)

### ÖZET

Göğüs-göğüse ve/veya el-ele sporlara ilişkin bu özel monografî, el-ele, göğüs-göğüse mücadele veya güreşin yapıldığı sportif ve sosyal bağlamlarda, kolektif kimliklerin grup ve topluluğa ait olma biçimlerinin nasıl tanımlandığını, güçlendirildiğini, inşa edildiğini, hayal edildiğini ve hatta reddedildiğini analiz etmeyi amaçlıyor. Çağdaş dünyadaki çok farklı kültür ve toplumlarda mücadele ve güreş uygulamalarının geniş kapsamlı kültürler arası dağılımı göz önüne alındığında, bu sayı oldukça heterojen coğrafi, sosyal ve kültürel bağlamlardan kaynaklanan uygulamaların (kapsamlı olmayan) bir karşılaştırmasını sağlamayı amaçlamaktadır. Aslında karşılaştırmalar belirli uygulamalara (mücadele ve güreş faaliyetleri) ve bunların aidiyetle olan ilişkilerine odaklanır. Bu çalışmaya katkıda bulunan akademisyenler, belirli bir güreş veya mücadele pratiği tarzını ve bunun bölgesel veya ulusal, yerel veya küresel, sosyal veya etnik, kurumsal veya 'karşı-kültürel', sembolik veya somut düzeyler olarak ifade edilip edilmediğine bakılmaksızın sosyal aidiyet ve kimlikle olan bağlantılarını incelemiş ve bunlar üzerinde tartışılmıştır. Sonuç olarak: geleneksel tarzda kendisi için milli gördüğü göğüs göğüse spor olan güreşte mücadele eden bir sporcunun davranışları, mahalleden topluma sosyal grubun kültürünün normlarına ve değerlerine bağlı olduğu; çünkü söz konusu o spor, ait olduğu bir kültürün amblemidir, bu nedenle spor oyununa dayalı pratiklerin derin bilgisi, bir toplumu tanımak için önemli bir unsur olduğu anlaşılmıştır.

**Anahtar kelimeler:** ulusal kimlik, aidiyet duygusu, mücadele sporları, güreş, uygulama topluluğu.

### STRUGGLE FOR A SENSE OF BELONGING WITH CHEST-TO-CHEST SPORT

#### ABSTRACT

This special issue on hand-to-hand sports aims to analyse how collective identities and forms of group and community belonging are defined, strengthened, built, imagined or even denied in the sportive and social contexts in which hand-to-hand combat or wrestling disciplines are practised. Considering the wide-ranging cross-cultural distribution of combat and wrestling



practices in very different cultures and societies across the contemporary world, this issue intends to provide a (not-exhaustive) comparison of practices originating in highly heterogeneous geographical, social and cultural contexts. Indeed, comparisons focus on specific practices (combat and wrestling activities) and their relationship with belonging. The contributing scholars have studied and reflected on a particular style of wrestling or combat practice and its links to social belonging and identity, whether it be expressed on regional or national, local or global, social or ethnic, institutional or ‘counter-cultural’, symbolic or concrete levels. As a result: the behavior of an athlete who competes in wrestling, which is a hand-to-hand sport that he sees as national for himself in the traditional style, depends on the norms and values of the culture of the social group from the neighborhood to the society; because that sport in question is the emblem of a culture to which it belongs, therefore, it has been understood that deep knowledge of sports game-based practices is an important element to know a society.

**Keywords:** national identity, sense of belonging, combat sports, wrestling, community of practice

## 1. GİRİŞ

Spor ve kültür alanı, belli bir grubun değerlerini, törenlerini, yaşam biçimlerini ve sporun yaşam tarzındaki yerini ifade eder. Toplum kavramı gibi, kültür kavramı da sosyolojik, antropolojik ve tarihsel bir spor çalışmasında yaygın olarak kullanılmaktadır. Araştırmacı ve araştırılanı, belirli bir kültürel ortamda oyundaki anlam, sembol, ritüel ve güç ilişkilerini dikkate almaya teşvik eder. Toplumun gelişmesi için belirli tarihsel koşulların bir ürünü olarak fiziksel kültür ve spor, insanın ruhsal faaliyetinin tarihsel olarak ortaya çıkan sonuçlarının toplamını oluşturur. Bireyin yaşadığı sosyal ortam, ortak anıların biçim ve içeriği için bir çerçeve oluşturur (). Tarihsel yorumlar ve algı örüntüleri, bireysel ve kolektif bellek arasındaki karşılıklı ilişkiden kaynaklanmaktadır. Birey, belirli bir sosyal bağlamı olmayan bir hafıza geliştiremez ve bireysel anılar yalnızca kolektif hafıza çerçevesinde anlaşılabilir. Bireysel hafıza her zaman toplumsal bağlamla, ortak düşünce ve yorumlama kalıplarıyla, geçmişin kültürel olarak özgül bir okumasıyla, bir grubun kolektif hafızasını oluşturan yoğunlaşmış bir okuma ile ancak işaretlenir (Mendot & Türkmen, 2021: 525).

Her uygarlıkta, gelişiminin bütün aşamalarında, güreş gibi mücadele spor veya oyunları, hayatın bütün tabakalarına süzülen benzersiz bir kültürel mevkîe sahiptir. Yine de bu tür spor oyunlarına olan aşırı ilgi yaşayan varlıkların çoğunun karakteristik davranışdır ve “evrim merdiveni”nde ne kadar yükseğe çıkarlarsa oyunları da o kadar çeşitli olur. Örneğin, insanoğlu oyunlarına bir olay örgüsü ekledi. İnsanlık oyunları sadece uygulamakla kalmayıp aynı zamanda oyunu gerçeklikten ayırmanın neredeyse imkânsız olduğu birçok kültürel aktivitenin birleştirici bir parçası haline getirdi (Türkmen, 2021: 467).

Her birey, dil ve iletişim yoluyla içselleştirilen kültürel ve sosyal yapılara gömülüdür. Kendi sosyal bağlamını oluşturan kolektif varlıklar, örneğin, aile, arkadaşlar, bir kulüp üyeleri, parti, sosyal gruplar, vb. benzer şekilde, bir şehir, bir bölge belirli bir kolektif kimliği mümkün kılan bir sosyal bağlam sağlar. Beden kültürünün kitlesel karakteri, sosyal kişiliğin kitlesel



gelişimiyle yakından ilgilidir. Bu durum kapitalist beden kültürüyle karşılaştırıldığında tamamiyle farklı bir boyuttadır. Tanımlanan karakteristikler birbirlerine sıkı sıkıya bağlıdır. Burada ilginç olan şey, sporu farklı tarihsel dönemlerde çalışma yaşamının geçirdiği evrelere oturtmasıdır. Sportif aktiviteler ve özellikle güreş gibi mücadele sporları daima topluma bağlıdır ve sosyal süreçler tarafından biçimlendirilirler (Türkmen & Dhcanuzakov, 2019: 3531). Aynı zamanda bir ulusun takvime bağlı milli ve dini bayramlarda, ekonomik veya herhangi bir sosyal eğlencesi (popüler spor oyunları, Türklerde bir spordan öte görülen güreş, ok, binicilik vb.) insanların kültürel mirasının bütünleyici bir parçasıdır (Turkmen, 2012: 1083).

Antropolojik ve arkeolojik çalışmalar, tarihten günümüze her insan topluluğunda güreş gibi bugünkü modern mücadele sporlarına çok benzeyen bedeni faaliyetlerin varlığına şahitlik ederler. Tarih öncesinden günümüze insan türünü de aşan, hayvanlara ait formlarda bile ahenkli hareketle bileşen güreşin doğasını, tarihini, örgütlenmesini tek bir ulus ve uygarlıkla, dinle veya gelenekle sınırlandırmak, bu sporun doğasına ters düşecektir. İnsanın doğasında var olan bu spor, en az insan kadar eski olmalıdır. Güreş, mevcut arkeolojik ve tarihsel kalıntıların bildirdiğinden öncede var olmuştur. Güreş mücadelesinin işlevsel ve ideolojik kökenleri, tarihsel olarak her şeyden önce dış güçle yüzleşmek zorunda kalmanın yanı sıra askeri güçlerin lideri olan bir kitlenin seçimi ile ilişkilendirilmektedir (Turkmen & Kaynar, 2017: 52). İnsanlığın Paleolitik tarih öncesi derinliklerinde doğan güreş, günümüze kadar sayısız formda ve hemen hemen tüm kültürlerde hayatta kaldı. Bunu yapmış olması, insanın özünde bir kişinin bir başkasına üstünlük kazanma zorunluluğunu gerektiren fizikseliğin ifadelerine anlam katması için yaygın bir eğilim göstermektedir (Hatton, 2011: 3).

## 2. BULGULAR VE TARTIŞMA

Göğüs-göğüse ve/veya el-ele sporlara ilişkin bu özel monografi, el-ele, göğüs-göğüse mücadele veya güreşin yapıldığı sportif ve sosyal bağlamlarda, kolektif kimliklerin grup ve topluluğa ait olma biçimlerinin nasıl tanımlandığını, güçlendirildiğini, inşa edildiğini (Anderson, 1991), hayal edildiğini ve hatta reddedildiğini analiz etmeyi amaçlıyor. Teknik hareketler, belirli bir hedefe ulaşmanın en etkili yolundan çok daha fazlasıdır. Ayrıca, uygulandıkları bağlamlarda belirli anlamlar kazanan, öğrenilmiş, kültürel olarak tanımlanmış jestleri de temsil ederler. Spor ve atletik teknikler haklı olarak '*beden teknikleri*' veya kültürel jestler olarak görülebilir (Bruant, 1992; Mauss, 1973; Robène and Leziart, 2006). Spor ve fiziksel aktiviteler bu nedenle sadece uygulandığı toplumların kültürel ve tarihi ürünlerini temsil etmekle kalmaz, aynı zamanda kültür üretimine de katkıda bulunur (Bausinger, 2006). Uygulayıcılara hem bir dizi teknik/atletik beceri hem de uygulayıcıların uygulamaya aktif katılımları yoluyla geliştirmeye katkıda buldukları bir değerler ve yönelimler sistemi sunarlar.

Bu açıdan bakıldığında göğüs göğüse mücadele ve güreş uygulamaları, yaptığı sembolik göndermeler nedeniyle ayrı bir ilgi görmektedir. Aslına bakılırsa, belirli kurallar dizisi, kodlanmış jestler ve dövüşün az ya da çok gelişmiş düzeyde ritüelleştirilmesi aracılığıyla, bu tür faaliyetler, katılımcılar arasında her birinin farklı şekilde yorumladığı bir yüzleşmeyi sembolik olarak canlandırıyor. Bu nedenle, fiziksel çatışma, şiddet, güç ve saldırganlıktan toplumsal cinsiyet rolünün inşası süreçlerine kadar, içinde uygulandıkları kültürlerin ve toplumların bazı kurucu değerlerini analiz etmek için son derece verimli alanlar sunarlar.



Disipline özgü farklılıkların ötesinde, bu spesifik alandaki etnografik literatürün (çoğu yakın zamanda yayınlanmıştır)<sup>19</sup> karşılaştırmalı bir analizi, bu etkinliklerin kolektif bir gruba veya kimliğe gerçek bir aidiyet duygusunu desteklediğini, ilettiğini ve sergilediğini göstermektedir. Bu aidiyet duygusunun ampirik tezahürleri, uygulayıcıların yaşamlarında bir arada var olabilecek diğer kimlik türleriyle ilişkili olarak boyut, yapı, yoğunluk ve ayrıcalık açısından farklılık gösterir. Bununla birlikte, bu tür bir aidiyet çoğu disiplini karakterize etmektedir. 'Geleneksel' ve yerel (Türk *Yağlı güreşi* veya *Kapışmalı Aba güreşi* gibi farklı yerel ve toplumlarda uygulanan 'yerel' güreş tarzları) olup olmadığı etnografikler tarafından analiz edilmiştir (Krawietz, 2012; Stokes, 1996). Senegal güreşi (Cheve' et al., 2014; Hann, 2018), Hint pehlwanı (Alter, 1992) ve Breton *gouren* (Epron, 2008; Nardini, 2016), örneğin veya küresel ve 'sportif' (boks (Beauchez, 2014; Scandurra ve Antonelli, 2010; Wacquant, 2006), capoeira (Delamont et al., 2017; Downey 2005) ve karma dövüş sanatları (Green, 2016) gibi; Spencer, 2009).

Bu değişken panoramada, kendi özel uygulama bağlamlarındaki bireysel faaliyetler tarafından tetiklenen aidiyet, kimlik veya 'topluluklar' (Turner, 2011) duygusu, uygulayıcıların bir 'uygulama topluluğu' tanımlamasına katılımından (Adell et al., 2015; Lave ve Wenger, 1991) paylaşılan bir çevrede, tutarlı ve yaygın bir ahlaki sistem inşa etmek ve aktarmak için ortak bir 'tutku'<sup>20</sup> (bir boks salonu, bir güreş kulübü), hatta gerçek kozmolojileri ve milliyetçilik biçimlerini formüle etme derecesine kadar uzanır. Diğerlerinin yanı sıra Alter (1992) tarafından da gösterildiği gibi, Hindistan'daki *pehlwanı* için; Cohen (2009), İsrail'deki bir dövüş sanatları okulu için; R. Petrov (2014)'un Sovyet Sonrası Devletler için kimlik bulma arayışını gösterdiği gibi. Örneğin, 'Bir Japon Sumo Kahramanı' adlı eserinde Einat Bar-On Cohen, Sumo'nun Japon toplumundaki temsil edilebilirliğini, Japon kültürünün ulusal karakter oluşturma sürecinde dış kültürel özellikleri birleştirme yönündeki daha genel bir eğiliminin ifadesi olarak tartışıyor. Farklı bir bakış açısıyla, gelişmekte olan bir Meksika dövüş sanatı olan *Xilam* hakkındaki makalesinde George Jennings, bu sanatın belirli eşlik eden uygulamalar ve teknikleri çevreleyen felsefe yoluyla nasıl 'Meksikalı' hale getirildiğini gösteriyor.

Ancak bu kutuplar arasında araştırmacıların gözlemleyebileceği bir dizi başka olasılık da var. Örneğin, göğüs göğüse uygulamalar kentsel bağlamlarda diasporik azınlıkların etnik kimliğini güçlendirmenin veya sergilemenin yollarını oluşturabilir: bu çalışmada, Sara Delamont ve Neil Stephens, Birleşik Krallık'taki *Capoeira* uygulayıcıları tarafından uygulamaya konulan ritüelleştirilmiş ve derinden sembolik katılım sürecini anlatıyor.

Bu faaliyetler aracılığıyla insanlar aynı zamanda, uygulandıkları belirli yerel bağlamda bu sporlarla veya dövüş tarzlarıyla ilişkili kültürel temsilleri gerçekte tersine çevirebilecek siyasi ve/veya ideolojik tutumları da onaylar ve destekler. Bu, örneğin Lorenzo Pedrini, David Brown ve Gianmarco Navarini tarafından incelenen İtalyan *Boxe popolare* örneği için geçerlidir. Yazarlara göre, bu özel çekimde boks, İtalya'daki aşırı sol, anti-faşist kimlikle ilişkilendirilen değer ve tutumları açık ve örtülü bir şekilde özetlemek için vücut aracılığıyla çalışıyor.

<sup>19</sup> Güreş ve dövüş sporları üzerine antropolojik ve sosyolojik çalışma, antropolojideki fenomenolojik yaklaşımdan ve Loic Wacquant'ın (1989; 2006) Chicago'daki bir boks salonundaki ufuk açıcı çalışmasından ilham alarak son 10/20 yılda bir alan olarak büyüdü (1989; 2006). Tam bir inceleme için bkz. Garc'ia ve Spencer, 2013; Nardini, 2016).

<sup>20</sup> Bromberger'in (1998) de ifade ettiği anlamda 'sıradan bir tutku'.



Dahası, göğüs göğüse uygulamalar bazen göç bağlamlarında marjinalleşmeye veya yoksul ve marjinal mahallelerde alternatif yaşama biçimlerine verilen tepkilerin somut örneğidir. Bu sayıda Giuseppe Scandurra, Bologna'nın kenar bir bölgesinde yer alan bir boks spor salonunu, göçmenlerin ve ötekileştirilmiş insanların günlük yaşamda yaşadıkları dışlanmanın aynısını hissetmeyebilecekleri veya motivasyonlarını tam olarak yaşadıkları marjinal alanda bulabilecekleri karmaşık bir sosyal alan olarak araştırıyor.

Son olarak, bu faaliyetler genellikle küreselleşmiş Batı toplumunda 'geleneksel' bir kültürle bağları yeniden keşfetmek (veya doğrulamaya devam etmek) için yerel bazda hareket etmenin güçlü sembolik araçlarını temsil eder; aynı zamanda geleneksel özellikler ve değerlerle diyalog içinde yeni bir sosyo-kültürel ahlakın ortaya çıkmasına da yer açabilirler. Örneğin, Dario Nardini ve Aurelie Epron, *Breton güreşini*, küreselleşme ve Batı kültürlerinin birbirine bağlanması nedeniyle Breton kültürü ve değerlerine meydan okunan bir dünyada Breton'u hissetmenin bir yolu olarak yorumluyorlar. Farklı bir bakış açısıyla, Dominique Cheve, Cheikh Tidiane' Wane ve Mark Hann, (erkek) güreşçilerin enerjilerini ve beklentilerini itibar ve para peşinde koşmaya harcadıkları çağdaş Senegal güreşinin karmaşık, çok çeşitli boyutlarını sömürgecilik sonrası bir toplumda sportif kimliklerini gelenek, performans ve neoliberalizm gibi zıt değerler etrafında inşa ettiklerini keşfediyor.

Genel olarak, aidiyet duygusunu inşa etme veya güçlendirmeye yönelik bu süreçler iki genel modeli takip etme eğilimindedir. Bir yandan, 'küresel' sporları (boks, judo ve karma dövüş sanatlarında son zamanlarda yaşanan patlama gibi) karakterize eden stil, biçim, yöntemler ve kuralları yorumlama biçimi, uygulayıcılar için emik terimleri kullanırsak: '*karakteri*' veya '*ruhu*' ortaya çıkarır. Başka bir deyişle '*yerelleşmiştir*' veya '*yerlileştirilmiştir*' (Appadurai, 1995). Öte yandan, halihazırda yerel, sembolik veya 'geleneksel' yönlerle karakterize edilen uygulamalar, 'modern sporun' bazı biçimsel özelliklerini (rekabet, kurumsallaşma, kural ve tekniklerin standardizasyonu, yaş, ağırlık ve kıdem belirleme) tarihi, anakronik ve müzeleştirilmiş olmaktan kaçınmak için kategorilere dayalı kategoriler vb. üstleniyor. Her iki durumda da sonuçlar birbirine yakınlaşma eğilimindedir ve tanımı gereği uygulayıcıları göğüs göğüse çatışmaya sokan fiziksel aktiviteler aslında rakipler arasındaki sosyal alışverişi teşvik ederek onlara kolektif özdeşleşme için ortak bir çerçeve sunar.

## SONUÇ

Bu çalışma, göğüs göğüse dövüş ve güreş disiplinlerinin uygulandığı heterojen sportif bağlamlarda bu tür süreçlerin meydana geldiği farklı ampirik yörüngelerden bazılarının derinlemesine, teorik olarak bilgilendirilmiş etnografik analizini sunmak için karşılaştırmalı bir perspektifi benimsiyor. Makale, göğüs göğüse ve güreş aktivitelerinin her zaman aidiyet duygusunu teşvik edip etmediği gibi temel soruyu araştırmayı amaçladı. Bu fiziksel disiplinler ne tür toplulukları/grupları tanımlıyor ve güçlendiriyor, böylece bunların yeni katılımcılara aktarılmasını teşvik ediyor? Bu süreçlerde ne tür ortak değerler, erdemler ve semboller öne sürülüyor? Bu özellikler, fiziksel karşıtlık ve saldırganlık, güç, güç, proksemik ve cinsiyet kavramları ve temsillerine ilişkin doğal soruyla nasıl bağlantılıdır? Bu gruplar/topluluklar/aidiyet biçimleri, onaylandıkları ve icra edildikleri daha geniş sosyal ve kültürel bağlamlarla nasıl bir ilişki içerisindedir (muhalefet, yansıma, eleştiri, destek...)?



Etnografik olarak analiz edilen faaliyet türü ile bu faaliyetin aktörleri tarafından teşvik edilen aidiyet türü arasında bir bağlantı var mı?

Bu sayımızın amacı konuyu sonuçlandırmak yerine sosyal, kültürel ve beşerî bilimlerde tanıtmak ve tartışmaya açmaktır. Çağdaş dünyada çok farklı kültür ve toplumlarda dövüş ve güreş uygulamalarının geniş kapsamlı kültürler arası dağılımı göz önüne alındığında (Bromber ve diğerleri, 2014), Çalınma, oldukça heterojen coğrafi, sosyal ve kültürel bağlamlardan kaynaklanan uygulamaların (kapsamlı olmayan) bir karşılaştırmasını sağlamayı amaçlamaktadır. Aslında karşılaştırmalar belirli uygulamalara (dövüş ve güreş faaliyetleri) ve bunların aidiyetle olan ilişkilerine odaklanır. Analizi belirli bir ortamla sınırlamak, özel sayının yeni, üretken ve nispeten keşfedilmemiş antropolojik bilgi ve anlaşılabilirlik ufuklarını ortaya çıkarma potansiyelini sınırlayacaktır. Bu nedenle, burada temsil edilen katkıda bulunan akademisyenler, belirli bir güreş veya dövüş pratiği stili ve bunun sosyal aidiyet ve bölgesel ya da ulusal, yerel ya da küresel, sosyal ya da etnik, kurumsal ya da 'karşı-kültürel', sembolik ya da somut düzeylerde ifade edilmiş olsun, kimlikle olan bağlantıları üzerinde çalışmış ve bunlar üzerinde düşünmüştür. Analiz, dünya genelindeki etkinliklerin daha kapsamlı bir karşılaştırmasından faydalanmış olabilir, ancak bu makaleler göğüs göğüse ve güreş disiplinleri yoluyla karmaşık ve etnografik olarak çeşitli kimliklendirme süreçlerinin kapsamlı bir şekilde anlaşılmasını sunma iddiasında değildir. Bu sayımızın amacı konuyu sonuçlandırmak yerine sosyal, kültürel ve beşerî bilimlerde tanıtmak ve tartışmaya açmaktır.

## KAYNAKÇA / REFERENCES

- Adell N, Bendix RF, Bortolotto C, et al. (eds), (2015) *Between Imagined Communities and Communities of Practice: Participation, Territory and the Making of Heritage*. Gottingen: "Universitätsverlag G" ottingen.
- Alter JS (1992) *The Wrestler's Body: Identity and Ideology in North India*. Los Angeles: University of California Press.
- Anderson B (1991) *Imagined Communities: Reflections on the Origin and Spread of Nationalism*. London; New York: Verso
- Appadurai A (1995) "Playing with modernity: the decolonization of Indian Cricket". In: Breckenridge CA (ed), *Consuming Modernity: Public Culture in a South Asian World*. Minneapolis: University of Minnesota Press, pp. 23–48
- Bausinger H (2006) *Sport in Der Heutigen Zeit*. Tübingen: Attempto Verlag. Sportkultur
- Beauchez J (2014). *L'empreinte du Poing: La Boxe, le Gymnase et Leurs Hommes*. Paris: Editions de l'Ecole des Hautes Etudes en Sciences Sociales.
- Bromber K, Krawietz B and Petrov P (2014) "Wrestling in multifarious modernity". *The International Journal of the History of Sport* 31(4): 391–404
- Bromberger C (ed), (1998). *Passions Ordinaires: Du Match de Football au Concours de Dicterie* Paris: Bayard.
- Bruant G (1992) *Anthropologie du Geste Sportif: La Construction Sociale de la Course a Pied*. Paris: PUF



- Cheve D, Wane CT, Barth ' el' emy M, et al. (2014) ' *Corps en Lutte: l'art du Combat au Sen' egal* '. Paris: CNRS Editions
- Cohen EB-O (2009) "Survival, an Israeli ju jutsu school of martial arts: violence, body, practice and the national". *Ethnography*, 10(2): 153–183.
- Delamont S, Stephens N and Campos C (2017) *Embodying Brazil: An Ethnography of Diasporic Capoeira*. New York: Routledge
- Dhcanuzakov K. & Türkmen M. (2018) "Increasing the popularity of traditional ancient history sports: Kyrgyzstan- Turkey Example", *Scientific-practical journal*, ISSN 1694-6707, №3 (23): 46-49
- Downey G (2005) *Learning Capoeira: Lessons in Cunning from an Afro-Brazilian Art*. Oxford New York: Oxford University Press
- Epron A (2008) *Histoire du Gouren*. Rennes: PhD thesis Universite Rennes, 2.
- Garc'ia RS and Spencer DC (eds), (2013) *Fighting Scholars: Habitus and Ethnographies of Martial Arts and Combat Sports*. London; New York: Anthem Press.
- Green K (2016) "Tales from the mat: narrating men and meaning making in the mixed martial arts gym". *Journal of Contemporary Ethnography* 45(4): 419–450.
- Hann M (2018) *Sporting Aspirations: Football, Wrestling, and Neoliberal Subjectivity in Urban Senegal*. PhD Thesis, University of Amsterdam, Amsterdam.
- Hatton C.N. (2011). "Grappling on the Grain Belt: Wrestling in Manitoba to 1931." A thesis presented to the University of Waterloo in fulfilment of the thesis requirement for the degree of Doctor of Philosophy in History, Waterloo – Ontario - Canada, 2011.
- Krawietz B (2012) "The sportification and heritagisation of traditional Turkish oil wrestling". *The International Journal of the History of Sport*. 29(15): 2145–2161
- Lave J and Wenger E (1991) *Situated Learning: Legitimate Peripheral Participation*. Cambridge; New York: Cambridge University Press
- Mauss M (1973) "Techniques of the body". *Economy and Society* 2(1): 70–88.
- Mendot I. & Turkmen, M. (2021). National Wrestling of Tuva Turks: Huresh (Hüreş), *Pakistan Journal of Medical & Health Sciences*, ISSN 1996-7195, Volume: 15, Issue: 2: 524-529
- Nardini D (2016) Gouren, la lotta bretonne: etnografia di una tradizione sportiva. *Cargeghe: Editoriale Documenta*.
- Petrov P (2014) "National styles of wrestling in the Soviet Union and the Post-Soviet States: political and sociocultural aspects of their development and use". *The International Journal of the History of Sport* 31(4): 405–422
- Robène L and Leziart Y (2006) *L'homme en Movement: Histoire et Anthropologie des Techniques Sportives*. Tome 1. Paris: Chiron
- Scandurra G and Antonelli F (2010) *Tranvieri: Etnografia di Una Palestra di Pugilato*. Roma: Aracne.
- Spencer DC (2009) "Habit (Us), Body techniques and body callusing: an ethnography of mixed martial arts". *Body & Society*, 15(4): 119–143
- Stokes M (1996) "Strong as a Turk": power, performance and representation in Turkish wrestling. In: MacClancy J (ed), *Sport, Identity and Ethnicity*. Oxford: Berg, pp. 21–42



# I. Uluslararası Egzersiz ve Spor Bilimleri Kongresi

Yaşar DOĞU - Prof. Dr. Mehmet Yalçın TAŞMEKTEPLİĞİL anısına



- Türkmen M. & Dhcanuzakov K. (2019). “Türk Halkları Geleneksel Güreşlerinin Kültürel Pedagojisi”, *Turkish Studies*, ISSN: 1308-2140, 14-(6): 3525-3533. DOI: [10.29228/TurkishStudies.30292](https://doi.org/10.29228/TurkishStudies.30292)
- Turkmen M. & Kaynar, Ö. (2017). “General perspective Ottoman pehlivan / wrestling lodges and Greek Gymnasion / palaistra’s a glance”, *Dene tarbiya jhana sport zharshysy vestnik fizicheskoy kul'tury i sporta*, ISSN 1694-6707, No: 1 (2): 49-53
- Turkmen M. (2012). “Yesevishism rituels in Ottoman wrestling dervish lodges”, *Energy Education Science and Technology Part B: Social and Educational Studies*, October, Vol. (issue) 4 (4): 2081-2090
- Turner VW (2011) *The Ritual Process: Structure and Anti-structure*. New York: Aldine Transaction.
- Vigarello G (1988) *Techniques d'hier et d'Aujourd'hui. Une Histoire Culturelle du Sport*. Paris: Laffont.
- Wacquant L (2006) *Body & Soul: Notebooks of an Apprentice Boxer*. Oxford: Oxford University Press.
- Wacquant LJD (1989) “Corps et ame. Notes ethnographiques d ^ 'un apprenti-boxeur”. *Actes de la Recherche en Sciences Sociales*, 80(1): 33–67.



## FUTBOLCULARDA FARKLI ISINMA PROTOKOLLERİNİN ANAEROBİK GÜÇ, İZOKİNETİK KUVVET VE ŞUT HIZI ÜZERİNE AKUT ETKİSİ

Erkan GÜVEN<sup>1</sup>, Nevzat DEMİRCİ<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Mersin Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü, Mersin,  
Türkiye

ORCID Code: 0000-0002-9033-5968

E-posta: erkangvn\_76@hotmail.com

<sup>2</sup>Mersin Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü, Mersin,  
Türkiye

ORCID Code: 0000-0001-8442-270X

E-posta: nevzatdemirci44@hotmail.com

### ÖZET

Bu çalışmanın amacı, farklı nöromüsküler ısınma protokollerinin (FIFA 11+, HarmoKnee, Dinamik Isınma) futbolcularda anaerobik güç, izokinetik kuvvet, dikey sıçrama, çeviklik, sürat ve şut hızı performanslarına akut etkisini incelemektir. Araştırmaya dahil edilen 32 amatör futbolcu, standart bir ısınmadan (10 dakika düşük tempolu koşu) sonra ön testlere tabi tutulmuştur. Ön testlerin ardından katılımcılar, yansız atama yöntemiyle FIFA 11+ ısınma protokolü grubu (FIPG, n=11), HarmoKnee ısınma protokolü grubu (HIPG, n=10) ve Dinamik ısınma protokolü grubu (DIPG, n=11) olmak üzere 3 gruba ayrılmıştır. Yansız atama yöntemiyle grupların ön test değerleri arasında fark olmaması sağlanmıştır. Son testlerde katılımcılar yer aldıkları grubun ısınma protokolünü uyguladıktan sonra 5 dakika pasif dinlenme verilmiş ve ardından son testler uygulanmıştır. Isınma yöntemlerinin performans üzerine etkilerinin belirlenmesi için Tekrarlı Ölçümlerde 2 Yönlü ANOVA Testi uygulanmıştır. Futbolcuların ortalama güç (FIPG, HIPG, DIPG), dikey sıçrama (FIPG, HIPG, DIPG), çeviklik (FIPG) ve şut hızı (FIPG, HIPG) performanslarının zamana göre değişimleri anlamlı bulunmuştur ( $p<0,05$ ). Zirve güç, izokinetik kuvvet ve 20 m sürat performanslarının zamana göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı görülmüştür ( $p>0,05$ ). Isınma grupları arasında da anlamlı farklılık görülmemiştir ( $p>0,05$ ). Çalışma sonucunda, farklı nöromüsküler ısınma yöntemlerinin, amatör futbolcuların bazı performans parametreleri (ortalama güç, dikey sıçrama, çeviklik ve şut hızı) üzerine olumlu etkisi olduğu belirlenmiştir. FIFA 11+ protokolünün, HarmoKnee ve Dinamik ısınma protokollerine kıyasla daha fazla performans parametresini olumlu etkilediği görülmüştür.

**Anahtar Kelimeler:** Isınma, FIFA 11+, HarmoKnee, Anaerobik Güç, İzokinetik Kuvvet

\*Bu çalışma, Doç. Dr. Nevzat DEMİRCİ danışmanlığında, Erkan GÜVEN' in hazırladığı doktora tezinden üretilmiştir.



## ACUTE EFFECTS OF DIFFERENT WARM-UP PROTOCOLS ON ANAEROBIC POWER, ISOKINETIC STRENGTH AND SHOOTING SPEED IN SOCCER PLAYERS

### ABSTRACT

The aim of this study was to investigate the acute effects of different neuromuscular warm-up protocols (FIFA 11+, HarmoKnee, Dynamic Warm-up) on anaerobic power, isokinetic strength, vertical jump, agility, sprint and shooting speed performances in football players. 32 amateur football players included in the study were subjected to pre-tests after a standard warm-up (10 minutes of jogging). After the pre-tests, the participants were divided into 3 groups using the randomly assign method: the FIFA 11+ warm-up protocol group (FIPG, n=11), the HarmoKnee warm-up protocol group (HIPG, n=10) and the Dynamic warm-up protocol group (DIPG, n=11). With the randomly assign method, it was ensured that there was no difference between the pre-test values of the groups. In the post-tests, after the participants applied the warm-up protocol of the group they were in, they were given 5 minutes of passive rest, and then the post-tests were applied. In order to determine the effect of warm-up methods on performance, Repeated-measures 2-way ANOVA was applied. The changes in the average power (FIPG, HIPG, DIPG), vertical jump (FIPG, HIPG, DIPG), agility (FIPG) and shooting speed performances (FIPG, HIPG) of the football players over time were found to be significant ( $p<0,05$ ). It was observed that peak power, isokinetic strength and 20 m sprint performances did not differ significantly over time ( $p>0,05$ ). There was no significant difference between the warm-up groups ( $p>0,05$ ). As a result of the study, it was determined that different neuromuscular warm-up methods had a positive effect on some performance parameters (average power, vertical jump, agility and ball kicking velocity) of amateur football players. It has been observed that FIFA 11+ protocol positively affects more performance parameters compared to HarmoKnee and Dynamic warm-up protocols.

**Keywords:** Warm-up, FIFA 11+, HarmoKnee, Anaerobic Power, Isokinetic Strength

*\* This study was carried out by Assoc. Dr. It was developed from the doctoral thesis prepared by Erkan GÜVEN, with the academic advisor of Nevzat DEMİRCİ.*



## BEDEN EĞİTİMİ VE SPORDA UYARLAMANIN ROLÜ

Assoc. Prof. Dr. Seda SABAH, Amasya University, [seda.sabah@amasya.edu.tr](mailto:seda.sabah@amasya.edu.tr),

0000-0002-7386-0314

Prof. Dr. Soner ÇANKAYA, Ondokuz Mayıs University, [scankaya@omu.edu.tr](mailto:scankaya@omu.edu.tr),

0000-0001-8056-1892

PhD Student. Muhammet KUSAN, Ondokuz Mayıs University ,  
[muhametkusan0055@gmail.com](mailto:muhametkusan0055@gmail.com), 0000-0001-6813-859X

### ÖZET

Uyarlama kısaca; hedeflenen bir şeye ulaşmak ve gereksinimleri karşılamak amacıyla süreci iyileştirmek ve değiştirmek olarak tanımlanabilir. Nitekim özellikle beden eğitimi ve sporda farklı yeteneklere ve aynı zamanda farklı ihtiyaçlara sahip bireylerle karşılaşmaktadır. Dolayısıyla engelli bireylerde uyarlamalar, beden eğitimi ve spor etkinliklere katılımı kolaylaştırmakta ve katılımı mümkün kılmaktadır. Bu bağlamda çalışmada uyarlanmış beden eğitimi ve sporun rolü, sürece olan etkisi incelenecektir. Araştırmada, uyarlanmış beden eğitimi ve sporun engelli bireyler üzerindeki etkisini incelemek amacıyla doküman analizi kullanılmıştır. Doküman analiz sürecinde elektronik ya da basılı kaynaklardan yararlanılabilmektedir. Ayrıca kitap, program kayıtları, gazete, fotoğraf, metin ve resim burada ifade edilen dokümanlar kapsamında da yer almaktadır. Öncelikli olarak bu süreçte bireyselleştirme ilkesi çok önemlidir. Bireyselleştirmede kişinin yeteneği ve gereksinimleri dikkate alınmalı ve o yönde bir planlama yapılmalıdır. Katılıma teşvik etmek amacıyla bireylerin motivasyonu artırılmalıdır. Aynı zamanda bu süreçte erişebilirlik oldukça önemlidir. Fiziki yapının iyileştirilmesi ve engelli bireylerin gereksinimlerini karşılamak amacıyla gerekli materyallerin temin edilmesi gerekmektedir. Bunun yanı sıra güvenliğin sağlanması ve engelli bireylerin bireysel değerlendirmesi gerekmektedir. Sürecin uzmanlar tarafından sağlıklı bir şekilde yürütülmesi durumunda; söz konusu uyarlamalar engelli bireylerin yaşam kalitesini arttıracak, yeteneklerinin keşfedilmesine yardımcı olacak ve sosyalleşmesine imkân tanıyacaktır. Aynı zamanda bu süreç engelli bireylerin mental sağlığını olumlu yönde etkileyecek, özgüvenlerini arttıracak ve toplumda bu bireylere ilişkin farkındalığın artmasına olanak sağlayacaktır. Alan yazın incelendiğinde eğitim kurumlarında engelli bireylere ilişkin araç gereçlerin, fiziki şartların yetersiz olduğu ve bireyselleşmenin çoğunlukla kağıt üzerinde kaldığı gözlemlenmektedir. Özellikle beden eğitimi ve spor dersleri uygulamaya yönelik olduğundan yeterli araç gereçlerin sağlanması ve bu materyallerin engelli bireylerin yetersizliğine uygun olması gerekmektedir. Dolayısıyla erişebilirlik düzenlemeleri, ekipman uyarlamaları ve özel spor malzemeleri kapsamında eksikliklerin giderilerek gerekli iyileştirmelerin yapılması önem arz etmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Beden eğitimi ve spor, Engelli bireyler, Uyarlanmış eğitim



## THE ROLE OF ADAPTATION IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

### ABSTRACT

Adaptation can be defined as the process of improving and modifying a process to achieve a specific goal and meet requirements. In the context of physical education and sports, individuals with different abilities and unique needs are encountered. Therefore, adaptations for individuals with disabilities facilitate participation in physical education and sports activities, making it possible. This study aims to examine the role of adapted physical education and sports and its impact on individuals with disabilities. Document analysis was used to investigate the impact of adapted physical education and sports on individuals with disabilities. Electronic or printed sources can be used in the document analysis process. Books, program records, newspapers, photographs, texts, and images are also included in the scope of the documents mentioned here. In this process, individualization is of utmost importance. Personal abilities and needs should be taken into account, and planning should be made accordingly to encourage participation. Motivation of individuals should be increased to promote participation. Accessibility is also crucial during this process. Improving the physical environment and providing the necessary materials to meet the needs of individuals with disabilities are essential. Additionally, ensuring safety and conducting individual assessments of individuals with disabilities are necessary. If the process is carried out effectively by experts, these adaptations will enhance the quality of life for individuals with disabilities, help discover their abilities, and promote socialization. Moreover, this process will positively affect the mental health of individuals with disabilities, boost their self-confidence, and increase awareness in society about these individuals. When reviewing the literature in the field, it is observed that equipment and physical conditions for individuals with disabilities in educational institutions are insufficient, and individualization often remains on paper. Since physical education and sports classes are practical in nature, it is crucial to provide adequate equipment that is suitable for the disabilities of individuals. Therefore, improvements are needed, particularly in terms of accessibility arrangements, equipment adaptations, and the provision of specialized sports equipment.

**Keywords:** Physical education and sports, Individuals with disabilities, Adapted education

### GİRİŞ

#### Beden Eğitimi ve Spor

Beden eğitimi ve spor faaliyetlerine erken çocukluk döneminde başlanması, kişi ve toplum arasındaki ilişkileri olumlu yönde etkilemektedir. Özellikle gelişmiş ülkeler kişinin bedensel ve ruhsal yönden eğitilmesi durumu önemsemektedirler (İnal, 2003). Öte yandan spor ise; oyun,



müsabaka yada uluslar arası organizasyon kapsamında belli kurallar doğrultusunda yürütülen bir olgu olarak ifade edilmektedir (Grupe and Mieth, 1998). Spor yoluyla insan çevresini tanır ve iletişim kurar. Psikolojiye olumlu katkısının yanında aynı zamanda kişinin kendini kontrol etmesi, sağlıklı bir gelişim süreci yaşaması için spor yapması önem arz etmektedir (Sevim, 1997).

## Engellilik Kavramı

Kişinin engellilik durumu doğum öncesi veya sırasında olabileceği gibi sonradan da meydana gelebilmektedir. Engellilik kavramı farklı tanımlarla karşımıza çıkmaktadır. Bu kavramı kanun çerçevesinde tanımlayacak olursak örneğin;

Engellilik kavramı Engelliler Hakkında Kanunda

*"Fiziksel, zihinsel, ruhsal ve duyuşsal yetilerinde çeşitli düzeyde kayıplarından dolayı topluma diğer bireyler ile birlikte eşit koşullarda tam ve etkin katılımını kısıtlayan tutum ve çevre koşullarından etkilenen birey"* şeklinde ifade edilmektedir.

Özel Eğitim Hizmetleri Yönetmeliğinde (2018); zihinsel, ortopedik, işitme ve bedensel engellilerin tanımı şu şekilde belirtilmiştir

*Görme engelli birey:* Görme gücünün kısmen ya da tamamen kaybindan dolayı özel eğitim veya destek eğitime ihtiyaç olan bireyi,

*İşitme engelli birey:* İşitme duyarlılığından dolayı kısmen ya da tamamen kaybindan dolayı özel eğitim veya destek eğitime ihtiyaç olan bireyi,

*Hafif düzeyde zihinsel engelli birey:* Görme gücünün kısmen ya da tamamen kaybindan dolayı özel eğitim ve destek eğitim hizmetine ihtiyacı olan bireyi,

*Bedensel engelli birey:* Kas, iskelet ve sinir sistemindeki bozukluklar nedeniyle özel eğitim ve destek eğitim hizmetine ihtiyacı olan bireyi şeklinde tanımlanmaktadır.

Yetersizliği olan bireyler için spor ABD'de 19 yüzyılda başlamıştır (Winnick, 2017). Türkiye'de ise 1983 Özel Eğitime Muhtaç Çocuklar Yasası ile yetersizliği olan bireyler kaynaştırma yoluyla akranlarıyla eğitim görmeleri gerektiğinden söz edilmiştir (Özel Eğitime Muhtaç Çocuklar Yasası, 1983). Beden eğitimi ve spor dersleri çoğunlukla uygulamaya dayalı faaliyetleri içermektedir. Her çocuğun yeteneği birbirinden farklıdır. Normal gelişim gösteren



öğrenciler için bile bu ders kapsamında gerekli araç gereçler ve fiziki yapının uygun olması gerekmektedir.

### Uyarlanmış Beden Eğitimi ve Spor

Beden eğitimi ve spor; fiziksel, zihinsel, ruhsal ve duyuşsal anlamda yetersizliği olan bireylerin toplum içinde sosyalleşmesini sağlama süresinde etkin rol oynamaktadır (Eichsteadt & Lavay, 1995). Nitekim spor engelli bireylerin iletişim, benlik gelişimi, motivasyon ve özgüven kazanımında önemli ölçüde katkı sağlamaktadır (Taşkın, 2014). Öte yandan spor belli bir amaç doğrultusunda yarışmak için olsun ya da olmasın; bu faaliyetler yetenekli olmak, uygun spor dalını seçmek ve sistemli bir şekilde çalışmayı gerektirmektedir (Doğan, 2015). Bu bağlamda özellikle yetersizliği olan bireylerin aktif olarak spor faaliyetlerine katılması için bir takım iyileştirmeler ve uyarlamaların yapılması gerekmektedir.

Uyarlamak yetersizliği olan kişilerin gereksinimlerini karşılamak amacıyla adapte etmek olarak ifade edilebilir (Winnick ve Poretta, 2017). Bu uyarlamalar kişiye hayat boyu süren sağlıklı bir yaşam sağlamak, becerilerini geliştirmek aynı zamanda değerlendirme kapsamında yer almaktadır (Davis, 1984). Bu süreçte yürütülen faaliyetlerin belli plan ve programlar dahilinde bireyselleştirilmesi gerekmektedir. Uyarlanmış faaliyetler yardımıyla program esnek olmalı ve gerektiğinde kişinin özelliklerine göne yeniden planlanmalıdır.

Uyarlanmış sporlara örnek verecek olursak örneğin; basketbol branşını herhangi bir engeli olmayan kişi yeteneği ve planlı çalışma doğrultusunda amatör veya profesyonel olarak yapabilir. Ancak tekerlekli sandalye basketbol ise uyarlanmış sporlar arasında yer almaktadır. Tekerlekli sandalye kullananlar için küçük kural değişiklikleri yapılarak engelli bireylerin katılımı sağlanmaktadır. Basketbol branşının dışında; tekerlekli sandalye rugby, tekerlekli sandalye tenis, oturarak voleybol, paralimpik yüzme, paralimpik atletizm gibi spor dallarında örnekler arasında gösterilebilir (TMPK, Erişim: 15.19.2023)

Uyarlanmış beden eğitimi ve spor faaliyetlerini yürütürken;

- ✓ Öncelikli olarak güvenliğin sağlanması gerekmektedir
- ✓ Yetersizliği olan bireyi iyi tanımalı ve planlama öncesi ilgi alanları göz önünde bulundurmalıdır.
- ✓ Faaliyetler özelleştirilerek basitten zora doğru planlanmalıdır

# I. Uluslararası Egzersiz ve Spor Bilimleri Kongresi

Yaşar DOĞU - Prof. Dr. Mehmet Yalçın TAŞMEKTEPLİĞİL anısına



- ✓ Etkinliklerde öğretilmek istenen konu aktarılamamışsa çocuğun sıkılmaması için farklı uygulamalar oluşturulmalıdır.
- ✓ Materyaller bireylerin özel ihtiyaçlarına uygun olmalı ve kullanılabilir için erişebilir olmalıdır.
- ✓ Yetersizliği olan bireyleri uygulama sürecinde motive etmeli ve ilgisini yüksek tutacak önlemler alınmalıdır.
- ✓ Yetersizliği olan kişiyle etkili iletişim kurulmasına, karmaşık cümleler yerine basit ve anlaşılır şekilde aktarım yapılmasına dikkat edilmelidir.
- ✓ Farklı öğretim yöntemlerinden yararlanılarak çeşitliliğin sağlanması gerekmektedir.

Erken yaşta kişilerin spora yönlendirilmesi durumunun gelişime katkı sağladığı açıktır. Özellikle uyarlanmış sporlarda materyal seçimi, güvenlik, ulaşılabilirlik, bireyselleşme, ilgi, yeteneğe uygunluk vb. hususlara dikkat edilmesi geniş bir kitleye katılımı teşvik edecek ve engelli bireylerin spora yönelimlerini arttıracaktır. Okul içi ya da okul dışı spor faaliyetlerinde engelli öğrencilerin söz konusu faaliyetlere katılımları arttırılmalıdır. Özellikle bu süreçte fiziki yapının iyileştirilmesi ve gerekli materyal desteğinin sağlanması gerekmektedir. Materyallerin kişinin engel düzeyine uygun olması önemli bir husustur. Buna ek olarak bireyselleşme ve gerekli planlamalar doğrultusunda sportif faaliyetler yürütülmelidir. Özellikle okul içinde çocuklara yönelik yapılacak uyarlamalarda bu gibi durumlara dikkat edilmelidir. Aksi takdirde kişi başarılı olamayacağını düşünerek spordan soğuyabilir, hatta bu durum kişide özgüven kaybı, başaramama hissi, toplumdan kendini soyutlama, kendini dışlanmış hissetme vb. duygular yaşamasına sebebiyet verebilir.

## KAYNAKÇA

- Davis, W. (1984). Motor ability assessment of populations with handicapping conditions: Challenging basic assumptions. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 2, 125-140
- Doğan, O. (2015). *Spor Psikolojisi*. 3. Baskı. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Eichsteadt, C.B., Lavay, B.W., 1995, *Physical Activity for Individuals with Mental Retardation*, Champaign, Illinois: Human Kinetics
- Engelliler Hakkında Kanun. (5378). 25868 sayılı Resmi Gazete. Erişim: 28 Ağustos 2023, <https://www.mevzuat.gov.tr/MevzuatMetin/1.5378.pdf>
- Esentürk, O. K. (2019). Kaynaştırma eğitimi alan çocuklara uygulanan akran aracılı uyarlanmış fiziksel aktivite programının etkilerine yönelik ebeveyn ve öğretmen görüşleri. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 88-101. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/en/pub/asbid/issue/51776/627045>
- Grupe, O. Mieth D. (1998). *Lexikon der ehtik im sport* verlag karl hoffmann schondorf.



# I. Uluslararası Egzersiz ve Spor Bilimleri Kongresi

Yaşar DOĞU - Prof. Dr. Mehmet Yalçın TAŞMEKTEPLİĞİL anısına



Türkiye Milli Paralimpik Komitesi. <https://www.tmpk.org.tr/paralimpik-sporlar/para-atletizm/>Erişim Tarihi: 15 Eylül 2023.

İnal, N. (2003). *Beden eğitimi ve spor bilimi*, Ankara: Nobel Yayınevi.

MEB (1983). Özel Eğitime Muhtaç Çocuklar Kanunu. 18192 sayılı Resmi Gazete Erişim: 18 Ağustos 2023, [http://www.meb.gov.tr/mevzuat/arama\\_sonuc\\_mevzuat.php?q=%C3%B6zel%20e%C4%9Fitim%20hizmetleri](http://www.meb.gov.tr/mevzuat/arama_sonuc_mevzuat.php?q=%C3%B6zel%20e%C4%9Fitim%20hizmetleri)

MEB. (2018). Özel Eğitim Hizmetleri Yönetmeliği. 30471 Sayılı Resmi Gazete (s. 1-2-3-18) Erişim: 27 Eylül 2023, [http://www.meb.gov.tr/mevzuat/arama\\_sonuc\\_mevzuat.php?q=%C3%B6zel%20e%C4%9Fitim%20hizmetleri](http://www.meb.gov.tr/mevzuat/arama_sonuc_mevzuat.php?q=%C3%B6zel%20e%C4%9Fitim%20hizmetleri)

Sevim, Y. (1997). *Antrenman Bilgisi*. Ankara.

Taşkın, R. (2014). *Sporda Engel Yok*. 2. Uluslararası Engellilerde Beden Eğitimi ve Spor Kongresi. Batman Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

Winnick, J.P., EdP, Poretta, D.L. EdP. (2017). *Adapted Physical Education and Sport*. Sixth Edition. Human Kinetics, Champaign, Illinois.



## FARKLI BRANŞ SPORCULARINDA KORONAVİRÜS SÜRECİNİN DEPRESYON DÜZEYLERİNE ETKİSİ

İlia Afanesyevich CHERKASHIN\* Erol Doğan\*\* Osman İmamoğlu\*\*\*

\*Master of Sports of Republic of Sakha Russia

\*\* Ondokuz Mayıs Üniversitesi Lisans üstü Eğitim Enstitüsü

\*\*\* OMÜ Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi

### ÖZET

Bu çalışmanın amacı Üniversite öğrencisi farklı branş sporcularında korona virüs sürecinin depresyon düzeyleri üzerine etkisinin araştırılmasıdır. Beck depresyon ölçeğini dolduran 155 kadın ve 245 erkek öğrenci değerlendirilmiştir. İstatistiksel işlemlerde bağımsız örneklem t-testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve LSD testleri uygulanmıştır.

Üniversite öğrencisi sporcularda depresyon puanı cinsiyete ve spor yapma yaşına göre istatistikse olarak anlamlı şekilde farklı olduğu tespit edilmiştir ( $p<0,05$  ve  $p<0,001$ ). Spor yapma yılı fazla olanların depresyon puanı daha fazla olduğu görülmüştür. Ayrıca yapılan spor türüne göre depresyon puanında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur ( $p<0,05$ ). Mücadele sporları yapan öğrencilere Top oyunları ile ilgilenenler ve diğer sporlar ile ilgilenenlere göre daha yüksek depresyon düzeyinde oldukları görülmüştür.

Sonuç: Üniversite öğrencisi farklı branş sporcularında depresyon düzeylerinin korona virüs sürecinde cinsiyete, spor yaşına ve yapılan spor türüne göre değiştiği tespit edilmiştir. Temaslı olan sporlarda korona virüs etkisinden dolayı stres düzeyi daha fazla olduğu düşünülmektedir. Korona virüs sürecinde sporculara psikolojik destek artırılmalıdır.

Anahtar kelimeler: Spor, Öğrenci, Korona virüs, Mücadele sporu, Top sporları

### THE EFFECT OF THE CORONAVIRUS PROCESS ON DEPRESSION LEVELS IN DIFFERENT BRANCH ATHLETES

#### ABSTRACT

The aim of this study is to investigate the effect of the corona virus process on depression levels in university students from different branches. 155 female and 245 male students who completed the Beck depression scale were evaluated. Independent sample t-test, one-way analysis of variance (ANOVA) and LSD tests were applied in statistical operations. It was determined that the depression score of university student athletes was statistically significantly different according to gender and age of doing sports ( $p<0.05$  and  $p<0.001$ ). It has been observed that those who have more years of doing sports have higher depression scores. In addition, a statistically significant difference was found in the depression score according to the type of sport ( $p<0.05$ ). It has been observed that students who do combat sports have a higher depression level than those who are interested in ball games and other sports. Conclusion: It has been determined that the depression levels of university student athletes from different branches vary according to gender, sports age and type of sports during the corona virus process. It is thought that the stress level is higher in contact sports due to the effect of the corona virus. Psychological support should be increased for athletes during the corona virus process.

**Keywords:** Sports, Student, Corona virus, Combat sports, Ball sports



## Giriş ve amaç

Değişik çalışmalar, depresyon ve anksiyetenin çeşitli kronik hastalıklarda örneğin kanser diğer ciddi hastalıklarda yaygın ve etkili zihinsel rahatsızlık olduğunu göstermiştir (Kong ve ark.,2020). Depresyon, insanların dünyayı uyku, yemek ve görme biçimlerini etkiler. Başkalarına küçük görünen aksilikler aşılmaz görünebilir. İnsanlar, sabah kalkmak ve kendilerini giydirmek gibi günlük yaşamın basit beklentilerini yoğunlaştıramayabilir ve hatta karşılaşamayabilirler (<https://www.medicalnewstoday.com/>). Genel olarak stres, özellikle de kronik stres, depresyonun gelişimi ve hızlanmasında etkili kabul edilir (Lee ve ark. 2002). Depresyonun insanların fiziksel sağlığı üzerinde ve yaşam kalitesini azaltmada önemli bir etkisi olduğu düşünülmektedir (Cooney ve ark. 2014). Stres depresyonun ilk başlangıcında depresif çöküntü, depresyonun tekrarlaması ve depresif semptomlarının şiddetlendirmesiyle güçlü bir şekilde ilişkilidir (Paykel, 2003; Burcusa & Iacono, 2007; Liu ve ark. 2013).

Korona virüs salgını ile mücadelede evde kalma veya diğer kısıtlamalar insanlarda hareketsiz yaşam tarzını yaygın hale getirebilmektedir. İnsanların sedanter yaşam tarzları umutsuzluk ve depresyon gibi psikolojik duygu faktörlerini üzüntü, keder, mutsuzluk, isteksizlik, stres, karamsarlık ve suçluluk gibi duyguların belirtisi olan depresyon semptomlarını arttırmaktadır (Arrerondo ve ark. 2012; Valtonen ve ark. 2010). Stresler arasında güvenlik algısı, tehdit ve bulaşma riski, bilinmeyene karşı bilgisizlik, karantina ve hapsedme, damgalama (belirli bir durum, kalite veya kişi ile ilişkili utanç işareti) ve sosyal dışlanma ile finansal kayıp ve iş güvensizliği bulunmaktadır (Hamouche,2020). Depresyon, dünya genelinde sağlığın bozulmasının ve engellilik durumunun önde gelen nedenlerinden biridir. Dünya nüfusunun %4,4'ünün depresyondan etkilendiği tahmin edilmektedir. Depresyon ve anksiyete bozuklukları, en yaygın görülen ruhsal bozukluklardır (Altun ve ark.,2019). Korona virüs sürecinde öğrencilerin evlerine hapsedilmesi veya sportif faaliyetlerin yasaklanması veya azaltılması ve eğitiminin uzaktan olması gibi nedenlerle stres seviyelerinin arttığı düşünülmektedir.

Bu çalışmanın amacı Üniversite öğrencisi farklı branş sporcularında korona virüs sürecinin depresyon düzeyleri üzerine etkisinin araştırılmasıdır.



## Yöntem

**Katılımcılar:** Katılımcılar spor fakültesinde okuyan öğrencilerdir. Sosyal medya üzerinden anket uygulanmıştır. Top sporlarında Basketbol, futbol ve voleybol sporu ile uğraşanlar bulunurken mücadele sporlarında Boks, judo, güreş ve tekvando sporcuları bulunmaktadır. Diğer sporlar kategorisinde Atletizm, tenis ve yüzme sporu yapan öğrenciler bulunmaktadır.

**Veri toplama aracı:** Beck depresyon ölçeğini dolduran 155 kadın ve 245 erkek öğrenci değerlendirilmiştir.

**Beck Depresyon Ölçeği:** Envanter depresyonda görülen duygusal, somatik, bilişsel ve motivasyona dayalı belirtileri ölçen, belli bir kurama dayalı olmayıp klinik gözlemlerle elde edilen veriler üzerinden oluşturulmuş, 15 yaşın üzerindeki ergen ve yetişkinlere uygulanabilen, 21 maddelik bir envanterdir. Her madde depresyona özgü bir davranışsal örüntüyü belirlemekte ve azdan çoğa doğru giden 4 derecelik kendini değerlendirme cümlesi içermektedir. Maddelerden 0 ile 3 arasında puan alınır. Bu puanların toplanmasıyla depresyon puanı elde edilir. Alınabilecek en yüksek puan 63'tür (Savaşır, Şahin,1997). Toplam puanın yüksekliği depresyonun arttığını gösterir. Bu ölçekte 0 – 9 puan alanlar minimal düzeyde depresif belirtiler, 10 –16 puan arası hafif düzeyde depresif belirtiler, 17 – 29 puan arası orta düzeyde depresif belirtiler ve 30-63 puan arası alanlar ise şiddetli düzeyde depresif belirtiler gösterenler olarak belirtilmiştir (Çiçek ve ark.,2017).

## İstatistiksel işlemler

İstatistiksel işlemlerde SPSS 25.00 paket programı kullanılmıştır. Verilerin normal dağılıp dağılmadığını test etmek için Kolmogorov-Smirnov testi yapılmıştır. İkili farklı grupların karşılaştırılmasında bağımsız örneklem t-testi, ikiden fazla gurubun karşılaştırılmasında ise olan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve LSD testi uygulanmıştır.

## Bulgular:

Tablo 1. Öğrenci sporcuların Cinsiyete göre depresyon puanları

Cinsiyet	N	Ortalama	St. sapma	t-test
Kadın	155	23,94	16,60	-2,07*
Erkek	245	28,41	19,40	

\*p<0,05



Tablo 2. Spor yaşı (Spor yapma yılı) Kategorisine göre depresyon puanları karşılaştırılması

Spor yapma yılı	N	Ortalama	St. sapma	F/LSD
1-4 yıl	100	19,95	14,24	-21,95**1<2,3 2<3
5-10 yıl	160	26,52	14,62	
11-20 yıl	140	31,29	19,27	

\*\* p<0,001

Tablo 3. Spor branşına göre depresyon puanı karşılaştırılması

Branş	n	Ortalama	St. sapma	F/LSD
Mücadele sporları (1)	174	28,88	19,15	3,79* 1>2,3
Top sporları (2)	152	25,93	18,15	
Diğer sporlar (3)	74	24,95	17,84	

\*p<0,05

### Tartışma ve Sonuç

COVID-19'u düşündürülen semptomlara sahip olmak ve kötü sağlık durumu daha yüksek kaygı ve depresyon oranları ile ilişkilidir (Wang ve ark., 2020). Bu çalışmada öğrencilerin depresyon puanı cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı şekilde farklıdır (p<0,05). Erkek öğrencilerin depresyon puanı kadın öğrencilerden daha fazladır. Muhtemelen erkek öğrencilerin müsabık sporcu olma oranları da kadın öğrencilerden daha fazladır.

Beck depresyon envanterinde en yüksek puan 63 olarak belirtilmektedir (Savaşır & Şahin, 1997). Yüksek puan depresyon şiddetinin fazlalığına işaret etmektedir (Eskin ve ark. 2013). Veya ölçekten 9 puan alanlar minimal düzeyde depresif belirtiler, 10 –16 puan arası hafif düzeyde depresif belirtiler, 17 – 29 puan arası orta düzeyde depresif belirtileri gösterir (Çiçek ve ark.,2017). Bu çalışmada depresyon puanı erkeklerde 28,55 ve kadınlarda 23,95 puan olarak tespit edilmiştir. Bu puanlara göre öğrenciler orta düzeyde depresif belirtiler göstermiştir.

Bu çalışmada spor yaşı (Spor yapma yılı) Kategorisine göre depresyon puanı farklılığı anlamlı bulunmuştur (p<0,001). Spor yılı fazla olanların depresyon puanı daha fazla olduğu görülmüştür. 1-4 yıl spor yapanların stres puanı en düşüktür. En yüksek stres puanı ise 11-20 yıl spor yapanlarıdır. Bu duruma spor yapma yılı fazla olanların yarışma sporuyla daha fazla meşgul olmalarına bağlanabilir. Yine bu durumun nedenleri arasında spor yılı fazla olanların spordan dolayı ekonomik kayıpları daha fazla olması yanında onların aktif spor yaşantılarının kısıtlanmasının etkisi olduğu düşünülmektedir.

Bu çalışmada spor branşına göre depresyon puanı karşılaştırılmasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur (p<0,05). Mücadele sporları (Boks, judo, güreş ve tekvando) ilgilenen öğrencilerin Top sporları (Basketbol, futbol, voleybol, ragbi) ve diğer sporlar ile (Atletizm, tenis, yüzme ) ilgilenenlere göre daha yüksek depresyon düzeyinde oldukları görülmüştür. Mücadele sporları yapanlarda stres düzeylerinin yüksek olması rakip ile yakın temasın diğer sporlara göre daha fazla olmasından kaynaklandığı söylenebilir.



Sonuç: Üniversite öğrencisi farklı branş sporcularında depresyon düzeylerinin korona virüs sürecinde cinsiyete, spor yaşına ve yapılan spor türüne göre değiştiği tespit edilmiştir. Temaslı olan sporlarda korona virüs etkisinden dolayı stres düzeyi daha fazla olduğu düşünülmektedir. Korona virüs sürecinde sporculara psikolojik destek artırılmalıdır.

## Kaynaklar

- Altun Y., Özen M., Kuloğlu M.M. (2019). *Turkish adaptation of Kessler Psychological Distress Scale: validity and reliability study*, Anadolu Psikiyatri Dergisi 20(Supplement 1):23-31
- Burcusa, S.L. ve Iacono, W.G. (2007). Risk for recurrence in depression, *Clinical Psychology Review*, 27 (8), pp:959–85.
- Cooney, G.M., Dwan, K., Greig, C.A., Lawlor, D.A., Rimer, Waugh, F.R. ve Mead, G.E. (2014). Exercise for depression, *Advances in Psychiatric Treatment*, 20(1), pp:2-2.
- Çiçek G., İmamoğlu O., Yamaner F., Türk N. (2017). Psychological Effects of Cardio Bosu Exercise on Sedentary Women, *Uluslararası Spor, Egzersiz ve Antrenman Bilimi Dergisi*, Cilt 3, Sayı 3, 69–75
- Eskin, M., Harlak, H., Demirkıran, F. ve Dereboy, Ç. (2013). Algılanan stres ölçeğinin türkçe uyarlaması: güvenilirlik ve geçerlik analizi, *New/Yeni Symposium Journal*. 51(3), ss:132-140.
- Hamouche S. (2020). COVID-19 and employees' mental health: stressors, moderators and agenda for organizational actions [version 1; peer review: awaiting peer review] *Emerald Open Research*, 2:15 (<https://doi.org/10.35241/emeraldopenres.13550.1>)
- <https://www.medicalnewstoday.com/articles/depression-and-covid-19>
- Kong X., Zheng K., Kong F., Zhou J., Diao L., Wu S., Jiao P., Su T., Dong Y. (2020). Prevalence and Factors Associated with Depression and Anxiety of Hospitalized Patients with COVID-19, doi: <https://doi.org/10.1101/2020.03.24.20043075> medRxiv preprint
- Lee, A.L., Ogle, W.O. ve Sapolsky, R.M. (2002). Stress and depression: possible links to neuron death in the hippocampus, *Bipolar Disorders*, 4(2), pp:117–28.
- Liu, W., Sheng, H., Xu, Y., Liu, Y., Lu, J. ve Ni, X. (2013). Swimming exercise ameliorates depression-like behavior in chronically stressed rats: relevant to proinflammatory cytokines andIDO activation, *Behavioural Brain Research*, 1(242), pp:110-6.
- Savaşır, I. ve Şahin, N.H. (1997). Bilişsel Davranışçı Terapilerde Değerlendirme: Sık Kullanılan Ölçekler. *Türk Psikoloji Derneği Yayınları*, Ankara. S.21
- Paykel, E.S. (2003). Life events and affective disorders, *Acta Psychiatrica Scandinavica Supplementum*, 6(418), pp:1–6.
- Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., Ho, C.S., Ho, R.C. (2020). Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 coronavirus disease (COVID-19) epidemic among the general population in China. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 17 (5), E1729.
- Valtonen, M., Laaksonen, D.E., Laukkanen, J., Tolmunen, T., Rauramaa, R., Viinamäki, H., Mursu, J., Savonen, K., Lakka, T.A., Niskanen, L. ve Kauhanen, J. (2010). Sedentary lifestyle and emergence of hopelessness in middle-aged men. *European Journal of Preventive Cardiology*, 17(5), pp:524-9.



## SPOR FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİ OPTİMAL PERFORMANS DUYGU DURUMUNUN ARAŞTIRILMASI

Abdul Rashid RESHAD\* Erol Doğan\*\* Osman İmamoğlu\*\*

\*Afganistan Reshad Enstitüsü

\*\* Ondokuz Mayıs Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

\*\*\* OMÜ Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi

### Özet

Bu çalışmanın amacı Spor fakültesi Öğrencilerde Optimal performans Duygu durumun araştırılmasıdır. Araştırmaya 360 üniversite öğrencisi katılmıştır. İstatistiksel işlemlerde bağımsız t- testi kullanılmıştır. Bu çalışmada cinsiyete göre optimal performans duygu durum ölçeği alt boyutları karşılaştırılmasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ( $p>0,05$ ). Yine takım ve ferdi spor yapmaya göre optimal performans duygu durum ölçeği alt boyutları karşılaştırılmasında bir farklılık bulunmamıştır ( $p>0,05$ ). Kadın ve erkek öğrencilerin, takım ve ferdi sporcuların performans duygu durumlarının benzer olduğu söylenebilir.

Sonuç: Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinde Optimal performans duygu durumunda cinsiyete ve öğrencilerin yaptıkları spor türüne önemli bir farklılık bulunmamıştır. Farklı yaş kategorilerinde ve farklı gruplarda (sporcu, engelli sporcular) optimal performans duygu durumunun hangi alt boyutlarda farklılaştığı incelenmelidir.

**Anahtar kelimeler:** Spor fakültesi, Öğrenci, Duygu durumu, Optimal performans

## INVESTIGATION OF OPTIMAL PERFORMANCE EMOTIONAL STATE OF SPORTS FACULTY STUDENTS

### Abstract

The aim of this study is to investigate the Optimal Performance Emotional State in Sports Faculty Students. 160 university students participated in the research. Independent t-test was used for statistical operations. In this study, no significant difference was found in the comparison of optimal performance mood scale sub-dimensions by gender ( $p>0.05$ ). Again, no difference was found in the comparison of optimal performance mood scale sub-dimensions according to team and individual sports ( $p>0.05$ ). It can be said that the performance emotional states of female and male students, team and individual athletes are similar.

Conclusion: There was no significant difference in the optimal performance mood state of the Faculty of Sport Sciences students according to gender and the type of sport they do. It should be examined in which sub-dimensions the optimal performance mood differs in different age categories and different groups (athletes, disabled athletes).

**Keywords:** Faculty of Sports, Student, Emotional state, Optimal performance



## Giriş ve Amaç

Optimal Performans Duygu Durumu spor ve fiziksel aktivite ortamında, bireylerin fiziksel aktivite sırasında sergiledikleri becerileri ile o anda algılanan durum, gereklilikler veya mücadele arasında kurdukları denge sonucunda oluşan optimal zihinsel durumdur (Aşçı ve ark., 2007; Csikszentmihalyi, 1990). Optimal performans duygu durumunun tanımına bakıldığında, bireyin yapmış olduğu görevin içinde kaybolması, görev üzerinde bilişsel yeterliği ve kontrolü olduğunu hissetmesi ve yaptığı aktiviteden almış olduğu yüksek derecede içsel haz ve zevk olarak tanımlandığı görülür (Moneta, 2004).

Optimal performans duygu durumu ile ilgili yapılan ilk çalışmalarda günlük hayatımızda yer alan fiziksel aktiviteler (bilgisayar kullanmak, dans etmek vb.) yer alırken, daha sonraları spor ortamında optimal performans deneyiminin incelendiği çalışmalar yer almaya başlamıştır. Sporcu yüksek performans ve yüksek beceri düzeyine sahip ise verilen görevin zor olması durumunda, optimal performans deneyimini yaşamakta ve optimal performans duygu durum düzeyine ulaşmaktadır (Altıntaş ve ark., 2010). Optimal performans duygu durumunu belirlemenin, öğrencinin aktiviteye katılımını arttırdığını, aktiviteye katılımında süreklilik sağlanmasına yardımcı olduğunu, yeterlik algısını arttırdığını ve ders ortamının (atmosferinin) görev içerikli olarak algılanmasına da yardımcı olduğunu ortaya koymuştur (Ada ve ark., 2012). Optimal performans duygu durumunu konu alan çalışmalar, pozitif duygu durumları, beceri gelişimi, egzersiz davranışı, performans artırma ve yaşam doyumu gibi kavramlar ile ilişkili olması nedeniyle büyük önem taşımaktadır (Asakawa, 2004). Birey yüksek beceri düzeyine sahip ise verilen görevin zor olması durumunda, optimal performans deneyimini yaşamakta ve optimal performans duygu durum düzeyine ulaşmaktadır. Başka bir deyişle, optimal performans duygu durumu, bireyin yüksek düzeyde mücadele ve zorluk gerektiren görevleri başarabilecek ve bu görevler üzerinde kontrol sağlayabilecek beceriye sahip olması durumunda oluşmaktadır (Moneta, 2004). Performans kalitesine katkıda bulunabilecek psikolojik süreçlerin ne olabileceğini anlamak için optimal performans ile ilişkili psikolojik yapıları incelemek araştırmacıların ilgi odağı olmuştur (Yıldız ve ark., 2015). Optimal performans duygu durumu ile güdülenme, hedef yönelimi, güdüsel iklim, algılanan yeterlik, kaygı), hür irade, benlik algısı ve diğer psikolojik beceriler (hedef belirleme, imgeleme, pozitif düşünme, gevşeme) arasındaki ilişki irdelenmiştir. Genel olarak içsel güdülenme, ego yönelimi ve performans iklimi ile optimal performans duygu durumu arasında pozitif ilişki olduğu,



# I. Uluslararası Egzersiz ve Spor Bilimleri Kongresi

Yaşar DOĞU - Prof. Dr. Mehmet Yalçın TAŞMEKTEPLİĞİL anısına



algılanan yeterliği yüksek olanların optimal performans duygu durumlarının da yüksek olduğu tespit edilmiştir (Altıntaş ve ark.,2010). Optimal performans duygu durumu spor ve egzersiz ortamında yaşanan optimal performans deneyimi ile oluşan zihinsel ve psikolojik durumu yansıtmaktadır (Jackson ve ark., 1998).

Bu çalışmanın amacı Spor fakültesi Öğrencilerde Optimal performans Duygu durumun araştırılmasıdır.

## Metot:

**Katılımcılar:** Ondokuz Mayıs Üniversitesi Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesinde Üniversite eğitimi alan öğrencilerdir. Toplam 360 öğrencinin doldurduğu Sürekli Optimal Performans Duygu Durum Ölçeği değerlendirilmiştir.

**Veri Toplama Aracı:** Sürekli Optimal Performans Duygu Durum Ölçeği-2” optimal performans duygu durumunun aktiviteye katılan birey üzerindeki genel durumunun bir ölçümüdür ve fiziksel aktivite ile spora katılımdaki optimal performans deneyim sıklığını değerlendirmeyi amaçlar. Ölçe Aşçı ve ark.,(2007) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçekte yer alan her madde “Hiçbir Zaman (1)” ile “Her Zaman (5)” arasında değişen 5’li Likert ölçek üzerinde cevaplandırılmaktadır.

Ölçek 36 madde ve 9 alt ölçekten oluşmaktadır. Bu alt ölçekler Görev Zorluğu/ Beceri Dengesi (1,10,19 ve 28. maddeler), Eylem-Farkındalık Birleşimi (2,11,20 ve 29. maddeler), Açık (net) Hedefler (3,12,21ve 30. maddeler), Belirli Geri Bildirim (4,13,22,31 maddeler), Göreve Odaklanma (5,14,23 ve 32. maddeler), Kontrol Duygusu (6,15,24 ve 33. maddeler), Kendilik Farkındalığının Azalması (7,16,25 ve 34. maddeler), Zamanın Dönüşümü (8,17,26 ve 35. maddeler) ve Amaca Ulaşma Deneyimi’dir (9,18,27 ve 36. maddeler).

## İstatistiksel işlemler:

Verilerin analizinde 25.00 SPSS paket programı kullanılmıştır. Ölçek sonucu elde edilen veriler puanlama yönergesine uygun olarak hesaplanmıştır. Veriler değerlendirilirken “Kolmogorov Smirnov Testi” ile normal dağılıma uygunluğu araştırılmış ve tüm verilerin normal dağılıma uyduğu tespit edilmiştir. Karşılaştırmalarda t- testi kullanılmıştır.



## Bulgular:

Tablo 1. Araştırmaya katılan öğrencilerin Yaş, boy ve vücut ağırlığı değerleri (n=160)

	Ortalama	St. sapma	Minimum	Maksimum
Yaş (Yıl)	22,80	1,90	19	29
Boy uzunluğu (cm)	173,60	14,82	68	190
Vücut ağırlığı (kg)	70,54	9,86	48	97

Tablo 2. Cinsiyete göre optimal performans duygu durum ölçeği alt boyutları karşılaştırılması

	Cinsiyet	N	Ortalama	St. sapma	t-test
Görev zorluğu/Beceri dengesi	Erkek	187	16,60	2,04	-1,10
	Kadın	173	17,01	1,92	
Eylem farkındalık birleşimi	Erkek	187	16,41	2,47	-0,98
	Kadın	173	16,83	2,17	
Açık hedefler	Erkek	187	16,57	2,24	-1,55
	Kadın	173	17,21	2,11	
Belirli geri bildirim	Erkek	187	16,77	2,15	-0,02
	Kadın	173	16,76	2,05	
Göreve odaklanma	Erkek	187	16,52	2,24	-0,47
	Kadın	173	16,69	2,30	
Kontrol duygusu	Erkek	187	16,75	2,15	0,23
	Kadın	173	16,69	2,58	
Kendi farkındalığını Azalması	Erkek	187	16,00	2,31	-0,74
	Kadın	173	16,44	2,10	
Zamanın dönüşümü	Erkek	187	16,24	2,37	-1,80
	Kadın	173	16,99	2,04	
Amaca ulaşma deneyimi	Erkek	187	17,16	2,89	-0,62
	Kadın	173	17,36	2,86	

Tablo 2. Mücadele ve top sporları yapma durumuna göre optimal performans duygu durum ölçeği alt boyutları karşılaştırılması

		N	Ortalama	St. Sapma	t-test
Görev zorluğu/Beceri dengesi	Mücadele sporu	190	16,67	1,05	-0,47
	Top sporları	170	16,86	1,93	
Eylem farkındalık birleşimi	Mücadele sporu	190	16,33	1,37	-1,45
	Top sporları	170	16,97	1,33	
Açık hedefler	Mücadele sporu	190	16,84	1,33	0,29
	Top sporları	170	16,73	1,20	
Belirli geri bildirim	Mücadele sporu	190	16,64	1,22	-0,90
	Top sporları	170	16,99	1,90	
Göreve odaklanma	Mücadele sporu	190	16,45	1,25	-0,87
	Top sporları	170	16,81	1,27	
Kontrol duygusu	Mücadele sporu	190	16,69	1,30	-0,33
	Top sporları	170	16,81	1,32	
Kendi farkındalığını Azalması	Mücadele sporu	190	16,07	1,11	-0,45
	Top sporları	170	16,30	1,48	
Zamanın dönüşümü	Mücadele sporu	190	16,25	1,35	-1,60
	Top sporları	170	16,94	1,10	
Amaca ulaşma deneyimi	Mücadele sporu	190	17,16	1,96	-0,58
	Top sporları	170	17,35	1,74	



## Tartışma ve Sonuç

Araştırmaya katılan üniversite spor eğitimi öğrencilerin ortalama olarak yaşları 22,80 yıl, boy uzunlukları 173,60 cm ve vücut ağırlıkları 70,54 kg olarak bulunmuştur.

Koehn (2007) tarafından elde edilen sonuçlar da cinsiyet farkı olmadığı belirtilmiştir. Yıldız ve ark., (2015) çalışmasında optimal performans duygu durumlarının cinsiyet faktörü ile farklılık gösterdiği saptanmıştır. Bu farklılık sonucunda erkek sporcuların kadın sporculara oranla daha yüksek puan ortalamalarına sahip oldukları belirtilmiştir. Sharp ve ark., (2007) ise yapmış oldukları çalışma sonucunda, optimal performans duygu durumunun fiziksel aktivite türüne ve cinsiyete göre değişkenlik göstermediğini belirtmişlerdir. Ersöz (2011) tarafından yapılan araştırmaların bulguları da benzerdir. Russell (2001), 42 sporcu üzerinde cinsiyete göre optimal performans duygu durumlarında bir fark bulamamıştır.

Bayköse (2014) tarafından yapılan araştırmada da yalnızca optimal performans duygu durumunun alt boyutu olan Kendilik Farkındalığının Azalması alt boyutunda farklılık vardır. Murcia ve ark., (2008) farklı branşlarda yer alan sporcuların optimal performans duygu durumlarını cinsiyete göre değerlendirmişler, erkek ve kadın sporcuların performans duygu durumları arasında bir fark olmadığını ortaya koymuşlardır. Bu çalışmada cinsiyete göre optimal performans duygu durum ölçüğü alt boyutları karşılaştırılmasında alt boyutlarda anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ( $p>0,05$ ). Bu durum öğrencilerin spor fakültesinde benzer eğitim almalarından da etkilenmiş olabilir.

Sarı ve Külle (2018) yaptıkları bir çalışmada Optimal performans duygu durumuna en çok katkı sağlayan antrenör davranışının ise pozitif geri bildirim davranışı olduğu belirlenmiştir. Russell (2001), takım sporları ile uğraşan sporcuların eylem farkındalık birleşimi alt boyutu puanlarının bireysel sporla uğraşan sporcuların puanlarından daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Altıntaş ve ark., (2010) yaptıkları bir çalışmada erkek ve kadın egzersiz katılımcılarının yapmış oldukları fiziksel etkinliği başarabilme algılarının benzer olduğunu; her iki grubun da hareketleri otomatik olarak düşünmeden yapabildiği hissine sahip olduklarını, etkinliğe odaklanarak, yaptıkları etkinliklerden benzer düzeyde içsel haz aldıklarını göstermektedir. Bu çalışmada mücadele sporları ve top sporları yapmaya göre optimal performans duygu durum ölçüğü alt boyutları karşılaştırılmasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ( $p>0,05$ ). Öğrencilerin benzer eğitim almalarının da bu duruma katkısı olabilir. Yine sporcuların antrenman içerisinde ve dışarısında yaptığı olumlu davranışlarda takdir edilmesi gerektiği ve sporculara olumlu geri bildirimlerde bulunulmasının optimal performans duygu durumları açısından önemlidir.

**Sonuç:** Üniversite Spor Eğitimi Öğrencilerde Optimal performans duygu durumunda cinsiyete ve spor türüne göre istatistiki olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Farklı yaş kategorilerinde ve farklı gruplarda (sporcu, engelli sporcular) optimal performans duygu durumunun hangi alt boyutlarda farklılaştığı incelenmelidir.



## Kaynaklar

- Ada E.N.D., Aşçı H., Çetinkalp F.Z.K., Altıparmak M.E. (2012). Sürekli Optimal Performans Duygu Durum-2 (SOPDD-2) Ölçeğinin Beden Eğitimi Dersi İçin Değerlendirilmesi, *Hacettepe J. of Sport Sciences*, 23 (2), 43–49
- Altıntaş, A., Aşçı F.H., Çağlar E. (2010). Sürekli Optimal Performans Duygu Durumu Ve Egzersiz Davranışı, *Hacettepe J. of Sport Sciences*, 21 (2), 71–78
- Asakawa K. (2004). Flow experience and autotelic personality in Japanese college students: How do they experience challenges in daily life? *Journal of Happiness Studies*, 5, 123–154.
- Aşçı FH, Çağlar E, Eklund RC, Altıntaş A, Jackson S. (2007). Durumluk ve sürekli optimal performans duygu durum-2 ölçeklerinin uyarılma çalışması. *Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi*, 18 (4), 182-196.
- Bayköse N. (2014). Sporcularda kendinle konuşma ve imgeleme düzeyinin optimal performans duygu durumunu belirlemedeki rolü, Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi, <http://hdl.handle.net/123456789/7451>
- Csikszentmihalyi M. (1990). *The psychology of optimal experience*. (M. Csikszentmihalyi ed.). Newyork: Harper Perennial.
- Ersöz. G., Egzersize Katılım Güdüsü, Sürekli Optimal Performans Duygu Durumu ve Sosyal Fizik Kaygı Düzeyinin Egzersiz Davranış Basamağına ve Fiziksel Aktivite Düzeyine Göre İrdelenmesi, Doktora Tezi, Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sporda Psiko Sosyal Alanlar Ana Bilim Dalı, İzmir, 2011
- Jackson SA, Kimiecik JC, Ford SK, Marsh HW. (1998). Psychological correlates of flow in sport. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 20, 358–378
- Koehn. S. (2007). Openness And Attainment Of Flow State, Victoria University, School Of Human Movement Recreation And Performance, Faculty Of Human Development, Doctorate Thesis
- Moneta GB. (2004). The flow experience across cultures. *Journal of Happiness Studies*, 5, 2, 115-121.
- Murcia JAM, Gimeno EC, Coll DGC. (2008). Relationship among goal orientations, motivational climate and flow in adolescents athletes: Differences by gender. *The Spanish Journal of Psychology*, 11, 1, 181-191.
- Russell WD. (2001). An examination of flow state occurrence in college athletes. *Journal of Sport Behavior*, 24, 1, 83-107.
- Sarı İ., Gülle M. (2018). Sporcuların Algıladıkları Antrenör Davranışları ve Optimal Performans Duygu Durumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Cemil Meriç – 10. Sosyal Bilimler ve Spor Kongresi Bildiri Tam Metin Kitabı, sh. 210-215
- Sharp EH, Coastsworth JD, Darling N, Cumsille P, Ranieri S. (2007). Gender differences in the self-defining activities and identity experiences of adolescents and emerging adults. *Journal of Adolescence*, 30, 251-269.
- Yıldız B. A., Gülşen D.B.A. Yılmaz B. (2015). Sporcuların Optimal Performans Duygu Durumunun Yaşam Tatminleri Üzerindeki Etkisi, Niğde University Journal of Physical Education And Sport Sciences, Vol 9:55-61



## SIKLET SPORLARINDA HIZLI KİLO VERME: YÖNTEMLER VE ETKİLERİ

Eylem GENCER<sup>1</sup>

\*<sup>1</sup>Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi  
Bölümü, Kırşehir, Türkiye

ORCID Code: 0000-0001-7666-9817

E-posta: egencer@ahievran.edu.tr

### ÖZET

Güreş, judo, boks ve taekwondo gibi sıklet sporlarında müsabaka öncesi hızlı kilo verme sporcular tarafından müsabakada avantaj sağlama amacıyla yaygın olarak başvurulan bir uygulamadır. Hızlı kilo verme sürecinde sıklet sporcuları kilo vermek adına farklı yöntemlere başvurmakta ve bu yöntemlerin bazı olumsuz etkilerine maruz kalmaktadır. Bu sebeple araştırmada, sıklet sporcularının kilo vermek için başvurdukları yöntemler ve bu yöntemlerin etkilerini aydınlatmak amaçlanmıştır. Araştırma, derleme bir çalışmadır. Araştırma kapsamında, ulusal ve uluslararası veri tabanlarında hızlı kilo verme olgusu ile ilgili çalışmalar incelenmiş, bu çalışmalardan hızlı kilo verme yöntemleri ve etkilerine odaklanan 47 çalışma içerik analiziyle çözümlenmiştir. Analiz sonuçları, sıklet sporcularının hızlı kilo vermek için ağırlıklı olarak katı ve sıvı gıda alımını azaltma, antrenman sıklığını ve şiddetini artırma, plastik ve/veya kauçuk kıyafetlerle antrenman yapma, sıcak odalarda antrenman yapma, kalın kıyafetler giyme ve sauna uygulamalarına başvurduklarını, nadir olarak da laksatif, diüretik ve diyet ilaçları kullandıklarını göstermiştir. Analiz sonuçları ayrıca, hızlı kilo vermenin kuvvet, dayanıklılık ve denge performansında bozulma, kas krampları, yorgunluk ve sakatlanma riski gibi fiziksel; kalp çarpıntısı, solunum güçlüğü, vücut ısısında artış, kan üre azotu, serum kreatinin, ürik asit, ldh ve ast değerlerinde artış ve kas glikojen konsantrasyonunda azalma gibi fizyolojik; sinirlilik, stres, isteksizlik, enerji düşüklüğü, kaygı, dikkatte azalma, kafa karışıklığı ve konsantrasyon kaybı gibi psikolojik etkilerinin olduğunu göstermiştir. Nadir olmakla birlikte hızlı kilo vermenin fiziksel ve zihinsel avantaj sağladığına yönelik bulgular da mevcuttur. Sonuç olarak; sıklet sporlarında başvurulan hızlı kilo verme yöntemleri zorlu olmasının yanında genel olarak fiziksel, fizyolojik ve psikolojik olumsuz etkilere neden olmaktadır.

**Anahtar Kelimeler:** Sıklet sporu, hızlı kilo verme, yöntem, etki

### RAPID WEIGHT LOSS IN WEIGHT CLASS SPORTS: METHODS AND EFFECTS

#### ABSTRACT

In weight class sports such as wrestling, judo, boxing and taekwondo, rapid weight loss before competition is a common practice used by athletes to gain an advantage in competition. In the process of rapid weight loss, weight class athletes resort to different methods to lose weight and are exposed to some negative effects of these methods. Therefore, this study aims to clarify the methods that weight class athletes use to lose weight and the effects of these methods. The

# I. Uluslararası Egzersiz ve Spor Bilimleri Kongresi

Yaşar DOĞU - Prof. Dr. Mehmet Yalçın TAŞMEKTEPLİĞİL anısına



research is a review study. Within the scope of the research, studies on the phenomenon of rapid weight loss in national and international databases were examined, and 47 studies focusing on rapid weight loss methods and their effects were analyzed by content analysis. The analysis results showed that weight class athletes mainly resorted to reducing solid and liquid food intake, increasing the frequency and intensity of training, training with plastic and/or rubber clothes, training in hot rooms, wearing thick clothes and sauna practices, and rarely used laxatives, diuretics, and diet drugs to lose weight. The results also showed that rapid weight loss has physical effects such as impaired strength, endurance and balance performance, muscle cramps, fatigue and risk of injury; physiological effects such as heart palpitations, respiratory distress, increased body temperature, increased blood urea nitrogen, serum creatinine, uric acid, ldh and ast levels and decreased muscle glycogen concentration; and psychological effects such as irritability, stress, reluctance, lack of energy, anxiety, decreased attention, confusion and loss of concentration. Although rare, there is also evidence that rapid weight loss provides physical and mental advantages. In conclusion, rapid weight loss methods used in weight class sports are not only challenging but also cause physical, physiological, and psychological negative effects in general.

**Keywords:** Weight class sports, rapid weight loss, method, effect



## 1861-1911 DÖNEMİ OSMANLI'DA YAĞLI GÜREŞ FESTİVALLERİ VE GÜREŞÇİLER HAKKINDA KISA BİLGİLER

Feruza DJUMANIYAZOVA\* Mehmet TÜRKMEN\*\*

Assoc. Dr. Biruni University- Department of Turkish History, Tashkent, UZBEKISTAN

ORCID Code: E-mail: [jumaniyazova84@gmail.com](mailto:jumaniyazova84@gmail.com)

\*\*Prof. Dr., Giresun University - Sports Science Faculty, Giresun, Türkiye

ORCID Code: <https://orcid.org/0000-0002-5926-7522> ; E-mail:

[dr.turkmenmehmet@gmail.com](mailto:dr.turkmenmehmet@gmail.com)

### ÖZET

Bu mütevazı çalışmanın giriş kısmında Osmanlı devleti ve halkının güreşe ve güreşçilere bakış açıları ile dönemin sosyal, siyasi yapı ve yaşayışlarındaki yeri gösterilmeye çalışılacaktır. Osmanlı Devleti'nin son elli yılında (1861-1911) Kırkpınar ve bazı önemli panayır ve bunların merkezine oturan Yağlı Güreşler ile burada güreş tutan pehlivanlar hakkında menfi ve müsbet olaylara "kısmen" değinilecek, ama kaynak gösterilecektir. Bununla birlikte dipnotlarımızda kısaca "güreş" ve "pehlivan" kavramları ile son yıllarda "yağlı-güreş" in Yunanistan-Osmanlı "kültür ürünü" tartışmasına kısa bir açıklık getirilmeye çalışılacaktır. Makalede, yapılmış ciddi çalışmalardan ve Osmanlı arşiv belgelerinden faydalanıldı. Çalışmanın amacı: güreş camiasında yağlı güreş ve güreşçiler hakkında bir takım kavram, tarihi simalar ve organizasyonlarla ilgili bilgilerinin belgelerden ziyade belleklere dayanmasına; bu yanlış bilgilerin sosyal olgudan ziyade sosyal algılardan kaynaklanmasını bir nebze de ola önleyebilmektir. Sonuç olarak: bu çalışmanın sınırlandırıldığı dönem, Osmanlı'nın dahili ve harici siyasi - sosyal hadiselerin en yoğun dönemine denk geldiği ve otorite boşluğunun doğmasından tarihi güreş organizasyonlarına zamanla gölge düşürüldüğü; bundan da yağlı güreş ve güreşçiler ile güreş severlerin olumsuz yönde paylarını aldığı; içerisinde Kırkpınar'ın çok ünlü güreşçilerinin de olduğu başta Plevneli ve özellikle ilçesi olan Lofçalı güreşçilerin birtakım entrika, şakilik (gasb-ı gâret) işlerine girdikleri; bunların tersine Deliormanlı pehlivanların içerde ve dışarda Türkiye'yi iyi ve etik bir şekilde temsil ederek devlet tarafından onurlandırıldıkları görülmüştür.

**Anahtar Kelimeler:** Osmanlı, Kırkpınar, Festival, Yağlı güreş, Güreşçiler. Pehlivanlık.

### BRIEF INFORMATION ABOUT OIL WRESTLING FESTIVALS AND WRESTLERS IN OTTOMAN PERIOD 1861-1911

#### ABSTRACT

In the introduction part of this modest article, the perspective of the Ottoman state and its people towards wrestling and wrestlers and its place in the Ottoman social-political structure and life will be tried to be shown. In the last half century of the Ottoman Empire (1861-1909), the negative and positive events about Kırkpınar and some important fairs and the Oil Wrestling, which sits in the center of them, and the wrestlers who wrestle there, will be "partially" mentioned, but the source will be cited. However, in our footnotes, the concepts of "wrestling" and "pehliwan" will be tried to be briefly clarified, and the Greek-Ottoman



"cultural product" debate of "oil-wrestling" in recent years. In the article, serious studies and Ottoman archive documents were used. The aim of the study is: that the knowledge of some concepts, historical figures and organizations about oil wrestling and wrestlers in the wrestling community is based on memories rather than documents; to a certain extent, to prevent this false information from arising from social perceptions rather than social facts. As a result: the period when this study was limited, coincided with the most intense period of internal-external political-social events in the Ottoman Empire, and historical wrestling organizations were overshadowed by the emergence of an authority vacuum; from this, oil wrestling, wrestlers and wrestling lovers had their share negatively; that the wrestlers from Plevne and especially from Lofcha, including Kırkpınar's very famous wrestlers, engage in some intrigue, banditry (gasb-i garet); on the contrary, it has been seen that the wrestlers from Deliorman are honored by the state by representing Turkey in a good and ethical manner both inside and outside.

**Keywords:** Ottoman, Kırkpınar, Festival, Oil wrestling, Wrestler.

## 1. GİRİŞ

Eski uygarlıkların hemen hepsinde görülen geleneksel güreşler, çeşitli formlarda günümüze kadar ayakta kalabilmiştir. Her ulusun kültüründe farklı boyutta yer alan güreş, her kültürde farklı tatmin tarzı ile farklı fonksiyonlar icra etmiştir. Osmanlı'da popüler olan "Yağlı-Güreş" ve güreşçiler asitâne, tekke ve zaviyeler, ahi teşkilatları gibi örgütsel yapılarıyla, hamî-mahmî (koruyan- korunan) gibi çeşitli birimlerde ve imece usulüyle ihya edilmiştir. Osmanlı'da güreş, sosyo-kültürel ve ekonomik amaçlı festival veya Kırkpınar, Elmalı, Simavna gibi ünlü panayırarda ve her türlü sosyal merasimlerde, özellikle de diğer çoğu atraksiyonları temin eden tarım fuarlarında yapılmıştır. Güreş festivalleri (toyları) veya popüler panayırardaki etkinlikleri sadece "stres atmak", "doğal" rekabet içgüdülerini açığa vurmaya veya bunları sembollerle ifade etmek için fırsatlar değil, geniş ahlaki ve politik yankı uyandıran sosyal değerler etrafında organize edilmiş, ayrıntılı bir şekilde yapılandırılmış halka açık etkinliklerdir. İkinci olarak, spor olayının ritüel yönü, halkın dikkatini kolektiviteye ve insanların oradaki faaliyetlerine özel şekillerde odaklar. Stratejileri ve güdüleri yorumlamanın "normal" kalıpları geçici olarak askıya alınır.

Kadim Türklerde olduğu gibi Osmanlıda da çocukluktan gençliğe geçişin edimleri arasında yer alan güreş, Kafkasya'dan Anadolu'ya ve Balkanlara tüm tebaa da bir onur formu olarak görülmüştür. Güreş, okçuluk ve binicilik, Türklerin sosyal yapı ve yaşayışında bir spor formatı olmanın çok ötesindedir ve Türk halklarının kültürel mirasının bütünleyici bir parçasıdır. Osmanlıda güreşçilik geleneği yazılmış olduğu biçimiyle, aynı anda hem bir ahlak kodunu hemde geçmişin onur formlarını ihtiva eder. Osmanlı'da güreşe "ihtirâm" (saygı-hürmet), güreşçilere "vâcib-ül-ihirâm" (saygı değer), Salavatçılara (21) ve

<sup>21</sup> Osmanlıda güreş meydanlarında lirik maniler söyleyerek güreşçileri halka tanıtan ve günümüzde "cazgırlık" denilen mesleği genelde Güreş Tekkelerinin Şeyhleri yaparlardı ve bunlara "Salavatçı" veya "Dâî" denilirdi. Salavatçıların hafızlık, şairlik, güreş-bilmek vb. birçok vasıflara haiz olması ve erdemli olması gerekirdi. Salavatçılık, aynı zamanda Osmanlıda "Cemâat-ı Salavatçıyan" adıyla bir meslek ve





başpehlivanlara “*ihtirâmat-ı fâika*” (yüksek itibarlı) bir mevki vermiştir. Yapılan güreş organizasyonları içinde “*eskiden beri yapıla geldiği üzere*” anlamına gelen “*ber-mû’tâd-ı kadîm*” veya “*min-el kadîm*” ifadesi yer almaktadır.

Kadim Türklerde bir devlet töreni olan “*toy*” kültürü, aynı zamanda milli, dini ve ailevi bayramlara ve şenliklere denilmekte, bu toyların ortak bileşeni ve vazgeçilmez geleneksel spor oyunları ve yarışmaların yapılmasıydı. Konunun tarihi sınırları çerçevesindeki Osmanlı arşivlerinde toy yerine Batı literatüründen geçen “festival” ve “panayır” teriminin kullanıldığı gözükmemektedir (BOA, A.MKT.MVL. 66/99: H-19 Rabiulevvel 1270 / M-20 Aralık 1853; DH. MKT. 1080/54: H-22 Rebiulevvel 1324 / M-16 Mayıs 1906). Osmanlı’da festival ya da panayır kültürü, halkının gelişimi ve sürekliliği için kendisine özgü olan iktisadi yaşamı ve bu yaşamı besleyen coğrafi ortamı olan geleneksel kaynaklara dayanıyordu. Anı zamanda nesiller arasında kimliğin ve bağlantının korunmasına yardımcı olan festival kültürünün en önemli unsurlarından biri halkın özgün oyunları ve geleneksel sporlardır. Doğal koşullar, Osmanlı – Türk halkının tarihsel gelişiminin özellikleri, Yağlı güreşe ulusal bir kimlik kazandırdı ve onu özgün kıldı. Tabi ki halk geleneklerinin yaşamdan ve ilgi alanından çıkarılması, bireyin ve tüm toplumun yaratıcı gelişimine zarar vermekte ve nesiller arasındaki doğal bağlantıların yelpazesini daraltmaktadır. Bu sürecin toplum tarafından doğal ve kaçınılmaz olarak algılanması, mensubiyet duygusu bağlamında rahatsız edicidir.

Yağlı güreş,<sup>22</sup> Türklerde kültürel bir üründür, fakat aynı zamanda kültürel bir temsil işlevi görür. Bazı sporların varlığı ve popüleritesi, ulusal duygular hakkında fikir verebilir. Kimlik

---

sosyal kurumdur. Salavatçılar her organizasyonda başpehlivanla eşit ödül alırdı (TS.MA.d\_1532\_1\_2b, H-28 Cemazeyilevvel 905 / M-30 Ocak 1500)

<sup>22</sup> Yağlı Güreş, Antik Yunanlıların mı? Yoksa Osmanlıların mı? Tartışmasına kısada olsa bir açıklık getirmek isteriz. Bu tartışma aslında yeni değil, ondan öncesini bilemiyoruz ama, 19.yy.’ın sonu 20.yy.’ın başlarında Avrupa ve Amerika’da Koca Yusuf, Kara Ahmet, Koç Mehmet, Hergeleci İbrahim, Kurtdereli Mehmet vb.lerin güreşleriyle fırtınalar estirdiği (Noble, 2001: 18-30); Ahmet Yesevi’nin, Sarı Saltuk’un, Hacı Bektaş’ı Veli’nin izbasarları (süreklileri) olan Pehlivan Hasan Baba, Musa Baba (Kozluca Tekkesi), Ottaman Baba, Hafız Süleyman Baba vb.lerden feyiz almış (Türkmen, 2012: 2081-2090), Deliorman’ın yiğit Türkmen pehlivanlarını kıskanmış olmaları ki, 1910 yılı Londra’da E. Norman Gardiner, “Greek Athletic sports and festivals”, başlıklı kitabı yazar. Kitabında: bizim Kırkpınar efsanemizi tersi simetrisini çevirerek Greklere mal eder. Arkasından: “Grekler ’de MÖ 540-516 yıllarından itibaren “**Palaistra**” adında devletin büyük desteğiyle güreş eğitim kurumlarının olduğunu; burada **Kato-Pale** ve **Orthia-Pale** adında iki tür güreş eğitiminin verildiğini, bunların kurallarını da bildirmektedir. Bunlardan birincisinde parmak kırma, kol büküp pes ettirme gibi kurallar olduğunu; ikincisinde ise galibiyet için rakibi üç defa yere temas ettirmek gerektiğini belirtir. Her ikisinde de tamamiyle çıplak olan vücutlarına zeytin yağları sürülüp, üzerlerine ince bir kum serpilerek güreş tutulduğunu anlatır. Yakın tarihlerde de buna benzer birçok yayına rastlanmaktadır (Harris, 1964; Kent, 1968; Poliakoff, 1987; Hill, 1999). Kırkpınar Yağlı Güreşi, devam etmekte olan “dünyanın en eski spor organizasyonu” olarak 2010 yılında UNESCO- SOKM listesine dahil olmasından sonra bu tür tartışmaların şiddeti artmaya başlamıştır (Evangelos, 2012: 56-57; Krawietz, 2012: 2145-2161).

Köklü ve yerleşik bir medeniyet olan Yunanlılar’da eskiden güreş, en azından Türkler kadar saygındı. Antik Greklerde M.Ö. güreşte, Osmanlı’daki Güreş Tekkeleri gibi Palaistra ve Gymnasion’larda kurumsallaşmışlar ve burada kendi tarzlarında güreş yapan sporcularına tanrılar tanrısı Zeus’un çocukları gözü ile bakmışlardır (Varvounis, 1988: 12-14; Varvounis, 1996: 26-27). Selçuklu ve beylikler dahil yaklaşık 9 asır önceleri yan-yana - sonraları iç-içe yaşanan iki toplum arasında kültür alış-veriş ve dolayısıyla etkileşimi doğaldır. Güreş bağlamında Osmanlı Yunanlılardan sadece zeytin yağını almış, ama asla güreşin kendisini almamıştır. Zira yukarıda bahsettiğimiz Yunanlıların **Kato-Pale** ve **Orthia-Pale** güreşinin stilleri Türk yağlı güreşiyle asla örtüşmemektedir. Türklerin yaptığı yağlı güreş, Karakucak güreşlerinin yağ ile yapılanından



ayrıca milliyetçilik duygularını ve daha büyük kültürel temsilleri yansıtabilir. Türkiye'de, güreş, yüzyıllar boyunca sosyo-kültürel bir varlığı korumuştur ve bir spordan çok daha fazlasıdır - bu, Türk kültürü içinde bütünleşik bir sosyal değerdir. Bununla birlikte, sporun ulus-devlet düzeyinde bir kimlik duygusunu teşvik etme konusunda kesin bir yeteneği vardır. Türk halklarında doğrudan güreş ile ilişkilendirilen çeşitli kültürel temsiller şunlardır: ulusal güç mitleri; yarışma ve sergilemenin Alp ideallerine ilişkin ahlaki kodlar; erkek gücünün önemi ve sosyal kodlamada uzlaşma nosyonlarını ifade etmesidir. Geleneksel güreşlerdeki malzeme ve ritüellerin her bir unsuru dinsel ve ahlaki bağlamda kimi simgesel anlamlara sahiptir. Bunların tüketiminin şekli yönünde etnik unsurlar, fikri yönlerinde ise dini unsurlar vardır.

Günümüzde güreş en popüler bir spor dalı olmasa da Türk halkı ve devlet büyükleri güreşe ve güreşçiye karşı tarih boyunca sihirli bir muhabbet duymuşlardır. Yıllarca aydın ve bürokrasi ile halkı bütünleştiren tek spor dalı güreş olmuştur. Çünkü güreş bir halk sporudur. Alman araştırmacı H.P. Laqueur (1979) "*Kurtdereli Mehmet, Adalı Halil, Kara Ahmet, vb. pehlivanlar Kırkpınar'da güreşirlerken seyreden halka başka bir dünyadan gelmiş gibi gözükürlermiş*" demektedir. Halk muhayyilesinin yarattığı menkâbeler, daima hakikat cüzünü de içine alır (Köprülü, 1991). Yani herhangi bir kültür unsurunun umûmî vicdana akseden şekilde olduğu gibi gösterir.

Dışarıdan birisi için, Osmanlı döneminin genelde sporunu özelde yağlı-güreşini anlamak, şüphesiz Türk sosyal hayatının diğer yönlerine de çok fazla ışık tutar ve gerek Osmanlıda gerekse Türkiye'de güreş kadar sembolik "ağırılık" taşıyan başka bir spor yoktur. Güreşin uyandırdığı duygular statik veya kanun olmaktan uzaktır. Güreşin sembol ve imgelerinin yorumları tabii ki farklı şekillerde kullanılabilir ve hegemonik süreçlerde ve karşıt emsallerinde araç olarak benimsenebilirler. Bir örnek; II. Mahmut döneminde saraya isyan eden Arnavut Tepedelenli Ali Paşa'nın güreşçileriyle sarayın güreşçilerini karşılaştırma düellosunda bulunması gibi (bkz. Kahraman, 1970). Çünkü güreş mücadelesinin işlevsel ve ideolojik kökenleri, tarihsel olarak, her şeyden önce, dış güçle yüzleşmek zorunda kalmanın yanı sıra askeri güçlerin lideri olan bir kitlenin seçimi ile de ilişkilendirildi. Ayrıca Türklere güreş, ulusal gücü anlatan mitlerin meydana getirilmesinde ve ahlak eğitiminde, erdemlik<sup>23</sup>

---

başka bir şey değildir. Ama Yunanlıların daha önce hiç yapmadıkları Türk tarzı yağlı güreşleri, ancak 15.yüz yıldan itibaren yapmaya başlamışlar ve hatta kendi coğrafyasında olan Kırkpınar'ada gelip güreşmişlerdir. Bu durumda "*kim kimin güreşini aldı ve özümsemi*" sorusunun yanıtına: "Yunanlılar Türklerin güreşini alıp özümsemi" cevabını vermek makul ve mantıklı olacaktır.

<sup>23</sup> Burada "*Güreş*" ve "*Pehlivan*" kavramlarını birbirinden ayırdığını bilmemiz gerekiyor. İster Olimpik olsun ister geleneksel "güreş", Türk kültüründe engin ve spor geleneğinde zengin bir yeri olan spor dalıdır. 12.yy. Farsça "Pehlevan" sözcüğünden gelerek Türkçe "Alp" sözcüğünün anlam ve sıfatının yerine konulmuştur. "Alp" ile eşit anlama gelen "Pehlivan" sözcüğü ise: *yigit, mert, cömert, arlı, bilgili, güçlü, cengâver* vb. erdemli sıfatlara haiz kahraman edasıyla bakılan kişilere denilmektedir (Devellioğlu, 1996). Osmanlıda I. Meşrutiyetin ilanına kadar (1839) ok, binicilik, matrak vs. sporları yapan, iyi savaşan her kişiye "pehlivan" denilmekteydi. Bu tarihten Cumhuriyetin ilk yıllarına kadar pehlivan deyişi piramidal bir inişle devam edegeldi ve bu tarihten sonra sadece gürşçiler için denilmeye başlandı (Türkmen & Demirhan, 2013). Rus ve Fransız bilim insanlarının Çin kroniklerinden detaylıca aktardığına göre Kadim Türklere M.Ö. VI. yy. "*Pi-yung*" adıyla kale teşkilatı vardı, buralarda savaş hazırlığı vasfında çağının sporları yapılmaktaydı (Adrianov, 1881: 42; Chavannes, 1967: 418). Bu teşkilat Göktürkler ve Selçuklular döneminde "*Alp teşkilatı*" na dönüşmüş, Alp teşkilatından yetişen kişiler devletin özel kuvvetleri niteliğinde, üstün meziyet ve karakter



anlayışında yarışma ve gösterilerde sistematik olarak kullanılmıştır (Evangelos, 2012; Petrov, 1984).

## 2. BULGULAR VE TARTIŞMA

### 2.1. Yağlı Güreş Festivalleri

Yukarıda belirtildiği gibi, II. Mahmut (1808–1839) dönemi 1826 yılında Vaka-i Hayriye olayıyla Yeniçeri Ocağı'nı kapatır, aynı yıl Bektaşî senkretizmlî şeyhler tarafından ve Bektaşîlik öğretisiyle mistik bir eğitim-öğretim veren “Güreş Tekkeleri” de diğer Bektaşî tarikat tekkeleriyle birlikte kapatılıyordu. “*İdare tahtında bulunan mahallerden Rumeli ve Anadolu'daki Bektaşî tekkelerini kapatmak üzere tayin olunan dört memurun fermanlarının yazılması hakkında* (BOA, HAT. 294/17490: H-22-12-1241/ M-18-7-1826). Sultan Abdulaziz 1861 tarihinde tahta geçiyor, kendisi ve özellikle annesi Pertevniyal valide sultan güreşi çok sevenlerdi. 1826 yılında II. Mahmut tarafından dağıtılan saray (hassa) güreşçileri, tekrar sarayda himaye ediliyor ve kapatılmış güreş tekkelerinden Edirne Şeyh-Cemaleddin, Kosova İpek Kasabası ve Razgrad Demir (Timur) Hasan Baba güreş tekkelerini bizzat Pertevniyal Nihal Valide Sultan açtırıyordu (Türkmen & Demirhan, 2015: 167). Fakat, 1832 yılında Ankara antlaşması ile Osmanlı'dan bağımsızlığını ilan eden Yunanistan, Balkanlılarda bağımsızlık hareketlerini körüklemiş, başta Sırp ve Bulgarlar olmak üzere çeteleşip isyan başlatmışlardı. Tamda bu isyanların örgütsel yoğunluğu Sultan Abdulaziz'in tahta oturduğu döneme denk geliyordu<sup>24</sup>. Sora Sulan Abdulaziz sarayda himaye ettikleri güreşçilerin de iştirakiyle öldürülmesinden<sup>25</sup> bir yıl sonra (H-1293 / M-1877-78) Osmanlı – Rus Savaşı hezimetle sonuçlanıyor. Osmanlı topraklarının çoğunu kaybeden II. Abdulhamid'in amcası Sultan Abdulaziz'in ölümüne karıştıkları için saraydan pehlivanları dağıtıyordu. Daha sonra bu saray entrikalarına karışmış güreşçiler, yurt içi pehlivan güreşlerine katılıyor, ama bu faaliyetlere de bir şekilde leke düşüreceklerdi (Laqueur, 1979: 34).

---

sahibi erdemli kişilerden oluşmakta olduğunu, Selçuklular'da dokuz koşullu dünya ve ahiret apliğine dönüştüğünü Aşık Paşa ve Harezmi'den detaylıca öğreniyoruz (Aşık Paşa-yı Veli, 1999; Ez-Zamahşari El-Harezmi, 1993). “Er” liğiyle yaşayan “alp örgütü” ve Osmanlı'daki “**Pehlivan tekkeleri**”, bu özelliklerini tek bir nitelik olarak sentezlemiş bulunduğu için, “alp” ve “alplik” ile “pehlivanlık” sözkonusudur. Burada “alp” kelimesinin “pehlivan” sözcüğüyle eş anlamlara geldiği ve her ikisinin de örgütsel kişi kalıbı olduğu da açıkça görülüyor. Burada “alplik” ve “pehlivanlık” örgütten kişiye yansımış oluyor. Bilge Kağan-D: 9'da “Edgü bilge kişi edgü, kişîğ'i / iyi ve ahlaklı kişiler, iyi ve yiğit kişiler” diye geçmektedir (Türkmen, 2012).

<sup>24</sup> Rumeli'nin oldukça nazik ve mühim bir hal alması nedeniyle Deliorman taraflarından on bin askerin tertip edilip hazır tutulması hakkında Silistre Valisi Kâmil Paşa zamanında gönderilen emrin yerine getirilmeden ... (BOA, A.MKT.UM. 465/44: H-4-1277 / M-15-5-1861). Rusçuk, Deliorman, Hazergrad, Şumnu, Varna ve Silistre sancaklarından ihtiyaten muvazzaf tertib ve tahriri ... (BOA, A.MKT.UM. 459/95: H-23-8-1277 / M-8-10-1861). Gönderilen telgrafnamenin alındığı, Graşanya'ya yazılan cevabın uygun bulunduğu ancak alınan haberlere göre Sırp'ların harekât hazırlığında olduğundan Graşanya'nın yaptığı açıklamalara güvenilmeyip gayet dikkatli ve hazırlıklı olunması gerektiği. Vidin için Deliorman taraflarından bir miktar asker hazırlanması için Silistre valiliğine ... (BOA, A.MKT.UM. 520/22: H-27-5-1278 / M-27-10-1861).

<sup>25</sup> Sultan Abdulaziz davasında dahil bulunan Pehlivan Mustafa ve Cezayirli Mustafa ile Şamdancı Mehmed'i Nuri Paşa'nın emriyle müşarünileyhin odasına götürdüğüne vesaireye dair Mabeyn Müdürü Ahmed efendinin ifadesi ... (BOA, Y.EE. 16/16: H-17-05-1298 / M-17-04-1881).



Tüm bu siyasi ve sosyal olaylar, Osmanlı güreşinin gelişmesine elbette zarar verdi. Buna rağmen yağlı güreş organizasyonları devam ediyordu. Nitekim, savaş mağlubiyeti devleti borçlandırmış ve bazı kurumlar çalışamaz hale gelmiş, halk fakirleşmişti. Devlet kurumlarını çalıştırmak için gayret gösteriyordu. Fakat coğrafyanın her tarafına yetiyecek maddi ve manevi imkânı yeterli değildi. Gerek devletin fedakâr görevlileri gerekse halk içinde vatanperver insanlar “iane” (yardım) için güreş ve at yarışları tertipliyorlardı. Buradan elde edilecek gelirleri “inas” mektebi, maarife, donanmayı-hümayun vb. sosyal hizmetlere veriyorlardı.<sup>26</sup> Zaten saray organizasyona ruhsat verirken elde edilecek gelirlerin şu kadarını şuraya bağışlayacaksınız şartını da koyuyordu.<sup>27</sup> Bu tür faaliyetlerde başarılı olmuş organizatörlere devlet onur payesi taktim ediyordu.<sup>28</sup>

Devlet ve birtakım vatansever insanlar sosyal sorumluluk çerçevesinde güreş organizasyonu yaptırıyor fakat, özellikle Bulgaristan’ın Lofça kasabasından oluşan başını Pomak güreşçilerin çektiği şakiler (eşküyalar) durmak bilmiyor, festivale, panayıra giden tüccarları, malını satmaya giden köylüleri darp ve gasp ediyorlardı. Bu tür olaylar 1861-1909 tarihiyle sınırlı değildi. 19. yüzyılın ortalarından itibaren aynı bölge insanları tarafından yoğunlaşmıştı.<sup>29</sup> Bu eşkıyaların içerisinde Lofçalı Pomak Mehmed Pehlivan isminde birileri vardı ki, bu eşkıyanın cürümlerini (suçlarını – suç ortakları) yazmak için her halde Osmanlı arşivlerinden en az bir ay çıkmamak gerekebilir. Öyle zannediyorum ki, bunu sadece arşiv çevirisi en az iki ciltlik kitap olabilir. Pomaklarla birlikte Rum ve özellikle Bulgarlardan oluşturduğu çetesi, Osmanlı devletini o zor günlerinde yaklaşık 30 yıl kadar uğraştırmış, neticede bizatihi bu şakinin yakalandığına dair herhangi bir belgeye henüz rastlanılamamıştır. Kendisine çok benzeyen birkaç mudilde bulmuş, onları yakalayanlar devlet tarafından ödüllendirilmiş, adamlar yılarca ceza çekmişler, sonradan kendisi olmadığı anlaşılmıştır. Bir hukuk tarihi üzerine doktora tezi olacak kadar adamın suçu var. Biz burada

<sup>26</sup> Selanik vilayetinde Hamidiye Sanayi Mektebi yararına pehlivan güreşi yapılmasına izin istenmesi üzerine durumun Sadaret'e takdimi ... (BOA, DH. MKT. 605/40: H-28-7-1320 / M-31-10-1902).; Mahalli emtia ve sanayi eşyasının tanıtımı ve halkın zaruri ihtiyaçlarının karşılanması için Bursa'nın Atıcılar mevkiinde Teşrifîye adıyla bir panayır kurulmasına dair ... (BOA, İ.ŞD. 121/7218: H05-05-1287 / M-03-08-1870).

<sup>27</sup> Bir hafta süreli olmak üzere bu bir haftanın üç gününde pehlivan güreşi yapılmak ve ahalinin başta hayvan ihtiyaçlarını karşılamak, esnaf ve ahalinin çeşitli ürünlerin alışverişi yapmak üzere İskeçe'de bir panayır açılmasına ve bu panayır için hazırlanan biletlerin gelirlerinin yarısının maarife yarısının da belediyeye ayrılmak şartıyla izin verildiği ... (BOA, DH. MKT. 2635/100: H-25-09-1326 / M-21-10-1908).; Edirne'de düzenlenecek pehlivan güreşleri hâsılatının yarısının maarife diğer yarısının da belediyeye bırakılmak üzere, İskeçe kasabasında bir panayır açılmasına müsaade verilmesi... (BOA, DH.MKT. 2635/10: H-25-10-1326 / M-21-10-1908).; Mahalli emtia ve sanayi eşyasının tanıtımı ve halkın zaruri ihtiyaçlarının karşılanması için Bursa'nın Atıcılar mevkiinde Teşrifîye adıyla bir panayır kurulmasına dair (BOA, İ.ŞD. 121/7218: H-05-05-1287 / M-30-08-1870)

<sup>28</sup> Biga Maarif Komisyonu'nca yedi adet dükkân yaptırılarak kiraya verildiği, Biga'da pehlivan güreşlerinden elde edilen gelire Maarif namına dükkân inşa ettiren Maarif Komisyonu Reisi Mehmed Hazım Efendi ve arkadaşlarının tebrik edilmesi ... (BOA, MF.MKT. 938/41: H-10-07-1324 / M-30-08-1906).

<sup>29</sup> Dimetoka'ya kurulan Seyyid Baba Panayırı'na gitmekte olan tüccarları taciz eden, üzerlerine giden askerlerden birini yaralayan Sultanyeri'ne bağlı Gülcüler Karyesi'nden Pehlivan Bekir ve arkadaşlarının tedibi (cezası/tutuklanması) ... (BOA, A.MKT.MVL. 66/99: H-12-03-1270 / M-13-12-1853)



ancak bunun suçlarından sadece birini dipnot düşebiliriz.<sup>30</sup> İçinde ünlü Kırkpınar başpehlivanlarında olduğu Lofçalı şakilerin bu çalışmada sadece isimlerini sıralamamız bile bu çalışmanın sayfalarına sığdırmamız zordur.<sup>31</sup>

İstanbul Nişantaşı'nda 1849 yılında Sultan Abdülmecid'inde huzurda olduğu bir pehlivan güreş müsabakası sırasında efrâd-ı asâkir-i şâhâne arasında büyük bir olay çıkar, olayı bastırmak için tüm zabitan (polis) ve tarafsız askerler çağrılmasına rağmen bir türlü kavganın ünü alınmaz, olay ancak bir gün sonra bastırılır. Bu olay 14 Aralık 1899 tarihli 4 eki bulunan bir arşiv belgesi aktarır.<sup>32</sup> Bu tarihten itibaren Kırkpınar ve diğer ünlü festivaller ya da

<sup>30</sup> Pazarcık kazası civarında yakalanan Lofçalı Ali, biraderi Mustafa, Mahmud ve Pehlivan adlı şahısların suret-i istintakları... (8. Rumeli) (BOA, MVL. 919/30: H-21-04-1277 / M-06-11-1860)

<sup>31</sup> Meşhur şaki (eşkîya) Plevneli Pehlivan Deli Hüseyin'in yataklarından olan ve evinde bazı çalınmış eşyalar bulunan Plevne'nin Midona karyesi ahalisinden Hüseyin b. Mustafa'nın Rusçuk'ta üç yıllığına küreğe konulması... (1. Tuna) (BOA, MVL. 1078/1: H-01-07-1314 / M-06-12-1896). Eşkiyaya muavenet cürmüyle mahkûm ve Sinop Hapishanesi'nde mevkuf bulunan Kvasoğlu Pomak Murad bin İbrahim ve Çerkes Müslim'in hasta olmalarından dolayı af istekleri... (BOA, İ. AZN. 23/1314: H-01-07-1314 / M-06-12-1896).; Edirne Asakir-i Zaptiye mülazımlarından iken işlediği suçlardan dolayı Vidin'de kalebind olan Ali Pehlivan'ın af talebi... (BOA, A.MKT.MHM. 476/5: H-04-04-1291 / M-21-05-1874)

<sup>32</sup> **Dersaadet Merkez ve Birinci Fırka-i Hümayûnu Kumandanlığı;** Dün Okmeydanı'nda efrâd-ı asâkir-i (askerleri) şâhâne arasında vukû' bulan mücâdele esnâsında bulunup da bunu men' husûsunda müsâmaha gösteren zâbitânın bi't-tahkîk esâmisinin arz-ı atebe-i ulyâ kılınması muktezâ-yı emr ve ferân-ı hümayûn-ı zillullâhiden olduğu fi Rumi 23 Kânûn-ı sâni sene [1]315 (25 Ocak 1900) tarih ve yedi bin dokuz yüz altmış dokuz numaralı şeref-res-i dest-i ta'zîm olan tezkire-i aliyye-i atûfileriyle tebliğ buyurulmuş ve ber-mantûk-ı emr u fermân-ı hümayûn tahkîkât-ı seri'a icrâ kılınarak evvelce şeref-tebliğ kılınan irâde-i seniyye-i hazret-i hilâfet-penâhi mantûk-ı münifince vukû'ât-ı mezkûre hakkında ber-tafsîl icrâ kılınan tahkîkât-ı çâkirânemi mutazammın olup taraf-ı vâlâ-yı atûfilerine takdîm kılınan arzıda arz ve îzâh olduğu üzere mahall-i vak'a ve esnâ-yı mücâdelede Fesli Zuhaf Alayı'nın İkinci Taburunun İkinci Bölüğü Mülâzim-i sâni olup hudûs-ı vak'aya sebebiyet vermiş olan Şerif Efendi ile Bahriye Kanunlarından Mustafa ve Mahmud ve Mehmed ve Osman ve asaf ve Ziya efendiler ve Tophâne'ye mensûb iki kânûn ve Bahriye Silahendaz Taburuyla İkinci Fırka-i Hümayûn7a mensûb Süvârî Alayı'ndan çıkarılıp orada geşt ü güzâr eden kollara me'mûr polislerden gayri gerek seyirci ve gerek me'mûr zâbita bulunmayıp bu bâbda musamaha gösterenler ise mümâileyhimden ibâret olduğu cümle-i tahkikattan olmağla ma'rûzdur. Ol bâbda emr u fermân hazret-i men lehü'l-emrindir. (BOA, Y. PRK.ASK. 158/29: H-10-08-1317 / M-14-12-1899)



panayırlar,<sup>33</sup> Bulgaristan<sup>34</sup> ve mahalli güreş organizasyonları dahil,<sup>35</sup> Osmanlı sarayından izin alınmadıkça güreş müsabakaları yapılmasına izin verilmezdi.<sup>36</sup>

Güreş organizasyonlara resmi izin verilip, ancak öyle yapılmasının yanısıra bu krala uymayan olur ise veya uyup ta güreşin “âdâb-ı muşeretine” (ahlaki kurallara) uyulması gerekliliği vardır. Eğer uyulmamış ise mutlaka cezai müeyyideye tabi tutulur. Böyle bir hadise ile Hicri 17 Cemazeyilahir 1319 / Miladi 1 Ekim 1901 tarihinde İzmit Sapanca’da rastlanır. Kafkas göçmeni bir pehlivan, iane içi at yarışı ve güreşte başpehlivanlıkta birinci olacaklara birer Arap cariye köle (zenci olabilir) vereceği duyulur. Halktan bu bilgiyi alan İzmid Mutasarrıfı Kazım Bey, hemen devreye girer, Dâhiliye Nezâret-i Celîlesine yazarak ilk önce organizasyon için özel tahsis edilmiş İzmid’ Sapanca’ya kalkacak treni kalkışını iptal ettirir ve satılan biletlerin iadesini de emir buyururlar (BOA, ZB. 361/47: R-16-07-1317 / M-29-09-1901). Ardından bu organizasyonun iptali fermanını yayınlanır (BOA, DH. ŞFR. 266/19: R-18-07-1319 / M-01-10-1901).

## 2.2. Dönemin Yağlı Güreşçileri Hakkında

Saray entrikalarına karışan hassa güreşçileri II. Abdulhamid tarafından saraydan men edilmeleri sonucu güreşçiler, çok iyi niyetle yapılan organizasyonlara katılmaya başladılar. Fakat Alman H.P. Laqueur ve Bulgar R. Petrov’unda belirttikleri gibi organizasyonlarda da sürekli sorun çıkarmışlar ve etik olanlara karşı da zamanla şiddet uygulamışlar. Hatta bu iki yabancı yazar, Türk halk arasında dolaşan Lofçalı pehlivanlar için biri üst üste şu kadar, diğeri bu kadar Türkiye’nin Olimpiyatı sayılan Kırkpınar’da şampiyon oldu görüşlerini eleştirirler ve arkasından sorarlar: birileri bunların bu kadar şampiyon olduklarına dair belge gösterebilirler? (Laqueur,<sup>37</sup> 1979; Petrov, 1984). Bizim bu konuda okuyup araştırarak bilip

<sup>33</sup> Edirne vilayeti dâhilinde Semavine, Kırkpınar ve Elmalı namlarıyla her sene açılan panayırlarda usulüne uygun olarak at yarışı ve pehlivan güreşi yapılmasında mahzur olmadığı; (Her sene Edirne'nin Ortaköy kazasına bağlı Semavine köyü ile yine Kırkpınar ve Elmalı adlarıyla kurulmakta olan panayırlarda güreş müsabakası başta olmak üzere at yarışı ve bisiklet yarışları yapılmakta olduğu gibi burada ahalinin çeşitli giyecek ve yiyecek eşyaları satışı yapım bölgenin ekonomik faaliyetinin canlanmasına neden olduğu gibi ayrıca bu panayırların ihalesinden elde edilen gelirlerden de hazineye ve belediyeye menfaat temin edilmekte olduğu; panayırlarda *Adalı Halil, Kurtdereli Mehmet* ve *Kara Ahmed* gibi meşhur pehlivanların da katıldıkları Edirne Valiliği'nden bildirilmesi üzerine yapılan incelemede bu şekildeki panayırların yapılmasında kanunen herhangi bir beis görülmediği ve bu panayırlardaki müsabakaların At Yarışı Nizamnamesi'nde belirtilen yarışmalarla kıyas edilemeyeceğinden panayırların eskiden olduğu gibi yapılmasına izin verildiğinin Dahiliye Nezaret-i'nden Edirne Valiliği'ne bildirildiği. (BOA, DH. MKT. 488/25: H-01-1320 / M-26-04-1902).

<sup>34</sup> “Drugarski sayuz” (Yoldaş birliği) vâkıfına yardım amacı ile 7 ve 8 Nisan’da (Paskalya bayramı günlerinde) güreş Yarışması düzenlenecektir ... (BOA, HR. SFR. 04, 776/107: H-11-11-1320 / M-09-02-1903)

<sup>35</sup> Bir hafta süreli olmak üzere bu bir haftanın üç gününde pehlivan güreşi yapılmak ve ahalinin başta hayvan ihtiyaçlarını karşılamak, esnaf ve ahalinin çeşitli ürünlerin alışverişi yapmak üzere İskeç’de bir panayır açılmasına ve bu panayır için hazırlanan biletlerin gelirlerinin yarısının maarife yarısının da belediyeye ayrılmak şartıyla izin verildiği... (BOA, TFR. I.SL.2635/10: H-25-10-1326 / M-21-10-1908)

<sup>36</sup> Zabıta ve belediyeden izin alınmadıkça pehlivan güreşlerinin icrâsına müsaade olunmaması, çıkması muhtemel olaylara karşı da tedbir alınması... (BOA, BEO. 1440/107986: H-12-10-1317 / M-13-02-1900).; Güreş, at ve bisiklet yarış müsabakalarının izinsiz yapılamayacağı bütün vilayetlere tebliği... (BOA, DH.MKT. 2567/66: H-28-08-1319 / M-10-12-1901)

<sup>37</sup> Eski Almanya’nın Türkiye Büyük Elçisinin oğlu olan Hans Peter Laqueur, gençliğini Türkiye’de geçirmiş, iyi derecede Türkçe ve Osmanlıca bilmektedir. Berlin Üniversitesi – Yakın Doğu Enstitüsü’nde



söyleyeceğimiz çok şeyler olabilir. Zaten bir kısmı üst bölümde yazıldı. Ama Türk spor kültüründe başarı elde etmiş güreşçilere kahraman gözüyle bakılır. Hiç kimsede kahramanına söz söyletmek istemez.

Bu arada zaten saraya hiçbir zaman girememiş, ama güreş tekkelerinde fiziki, fikri ve ahlaki bakımdan mistik ve seküler bir eğitim almış Şumnulu, Razgradlı, Filibeli vb. Deliormanlı (Koca Yusuf, Kara Ahmet, Hergeleci, Mestan, Kurtdereli vs.) güreşçiler, Batıya açılarak Fransa, İngiltere ve Amerika'ya gitmişler. Orada alışık olmadıkları türden ringlerde Greko-Romen tarzı güreşler yapmışlar ve çok ta başarılı olmuşlardır. Aynı zamanda devlete hiçbir zaman yük ve problem olmamışlardır. Aynı zamanda bular, Türkleri öldürüp, yakıp yıkan, kadınlara tecavüz eden acımasız Bulgar terörist çetelere karşı adeta gizli birer ordu görevi üstlenmişlerdir. Yukarı ki, dipnotta tanımladığımız pehlivan (alp) karakterli Bulgaristan Deliorman'ın bu Türkmen pehlivanları, sporda muzafferiyetlerinin yanısıra aynı zamanda birer ahlak timsali kişiler olduğunu görebilmek mümkündür. Osmanlı devleti bunları saraya almamışsa da söz konusu dönemlerde Deliormanlı güreşçilere gereken ihtimamı göstermiştir.

Türkiye'de spor tarihçilerinin hemen hem fikir olduğu II. Abdulhamid'in genelde spora özelde güreşe hiç önem vermediğidir. Sadece Kurtdereli Mehmed'e başarılarından dolayı dört defa dördüncü dereceden sanayi madalyası vermiş, Kara Ahmet' Mestan ve adını bilmediğimiz birçok Deliormanlı pehlivana aynı şekilde taltif ve iltifatla onursal payelerde bulunuyor.<sup>38</sup> Ayrıca bu güreşçilerin onurlarını da kırdırmayıp koruyor. Bir keresinde 1383'ten 1912'ye kadar Osmanlı idaresi altında bir kaza merkezi olan, (günümüzde Yunanistan Makedonya'sında Serez'in kuzeybatısındaki) Demirhisar'da 1905 yılında bir güreş müsabakasında Demirhisar Kaymakamı Rum Berusaki Efendi, Kurtdereli Mehmet pehlivana küfreder. Bu olayı duyan Abdulhamid, derhâl kaymakama soruşturma açtırır, lakin o zamanını siyasi konjonktüründe ceza uygulanmaz, uygulanması için Abdulhamid tekrar resmi bildirimde bulunur.<sup>39</sup> Yine 19.yy.'ın sonunda ve o zamanın şartlarında Koca Yusuf'un

---

"Türkiye'de Yağlı Güreşler Kültürü" üzerine Doktora tezi yazmak için 1974 yılında Türkiye'ye gelerek tez konusu üzerine dört ay Osmanlı Arşivlerinde çalışır. 1979 yılında da tezini kitaplaştırarak yayınlar.

Bizlerde 1989 yılından bu tarafa spor tarihi konularında araştırma yapma gayreti içindeyiz. Acizane Osmanlı arşivlerine gireriz. Çünkü Türk tarihinin kaymak tabakası olan Osmanlı'nın Osmanlı Türkçesini bilmeden Türkiye'de tarihçilik yapılamaz desek yerindedir. Bizde özellikle güreşle ilgili 34 yıldır Osmanlı arşivleri ve kroniklerinde araştırma içindeyiz. Örneğin; Kel Aliço kimilerine göre 26, kimilerine göre 27 yıl üst üste Kırkpınar başpehlivani olmuştur. Bizim çalışmalarımızda Alço'nun belge (BOA), defter (TS.MA.d) ve Osmanlı kronikleri dahil sadece üç güreşine rastlıyoruz. İlk ikisinde kiminle güreşti, kimi yendi, kiminle final attı bildirilmemiş, sadece baş pehlivan olduğu yazıyor. Kronik kaynaktaki herkesçe malum olan Koca Yusuf'a açık düşüp yenilmesidir...?

<sup>38</sup> Paris'de yapılan güreşlerde dünya birincisi olan Rumelili Kara Ahmed'in nişan ve sair madalyalarla taltifine dair Paris Sefareti'nin tahriri <...> Mâbeyn-i Hümâyûn Cenâb-ı Mülûkâne Başkitâbet-i Celilesi'ne; No: 13795 (BOA, Y.MTV. 197/79: H-01-08-1317 / M-05-12-1899).

Pehlivan Kara Ahmed ve Küçük Yusuf ve Abdurrahman ve Mestan ağalara sanayi madalyası ihsan buyurulmuş olmasına mebni muamele-i lazimenin ifası şerefsüdur buyurulan irade-i seniyye-i cenab-ı padişahî iktiza-yı alisından olmakla ol babda emrû ferman hazret-i veliyyül emrindir. <...> Rumi fi 1-eylül-1316 / M-14 Eylöl 1900. (BOA, İ.TAL.227/1318: H-01-06-1318 / M-26-09-1900).

<sup>39</sup> Mehmed Pehlivan'a (Kurtdereli) küfretmesinden dolayı muhakemesine karar verilmiş olan Demirhisar Kaymakamı Berusaki Efendi hakkında gereken muamelenin icrasına müsaade talebi... Mehmed Pehlivan (Kurtdereli) itâle-i lisân ettiği iddi'â olunmasından dolayı Demirhisar kazası Bidayet Mahkemesi Mustantıklığınca cünha ile lüzûm-ı muhâkemesine karârname verilmiş olan kazâ-yı mezkûr



Atlas Okyanusu'nda Fransız yolcu vapuru olayının nasıl tecelli ettiği konusunda hiç kimse bir şeyler bilmez iken, II. Abdulhamid Yusuf'un ailesinin mağduriyetinin giderilmesi için Fransa'ya bizzat Hariciye Nezareti Umur-ı Hukuk-ı Muhtalita Müdüriyeti'ne yazdırarak sorguluyor.<sup>40</sup>

## SONUÇ

Bu makale, sağlam tarihi kaynakları esas alarak eski yağlı güreş tarihini yeniden oluşturmaya teşebbüs etmeden, yağlı güreşle ilgili on dokuzuncu yüzyıldan yirmi birinci yüzyıla kadar olan çizgilerin izlerine daha yakından bakmaktı. Konu hakkında faydalandığımız kaynakların merkezine Osmanlı arşivlerini aldık. Panayır veya festival gibi yağlı güreş organizasyonların ünlü-ünsüz Pomak yağlı güreşçiler tarafından zamanla dumura uğratıldığı görülmektedir. Sultan Abdulmecid tarafından birtakım güvenlik tedbirleri çıkarılsa da devletin yağlı güreşteki şakîlik ve mafya bari olaylarının önüne geçemediği; Sultan II. Abdulhamid'in saray güreşini kapatması ve ardından Plevneli güreşçilerin gayri ahlakî olayları için aldığı tedbirlerle yağlı güreş organizasyonların ekseriyetle rayına oturduğu anlaşıldı. Aynı zamanda sözlü söylencede ve bazı yazılı metinlerde II. Abdulhamid'in genelde spora özelde güreşi ve güreşçiyi sevip destek vermediği algısının güreşçilere verdiği onursal payelerle tam tersine yanlış olduğu görüldü. Entrikalara karışan Lofçalı saray güreşçileri, hassa güreşinin kapatılmasına neden oldukları görüldü. Bunlar daha sonra pehlivanlık geleneğine ve kişiliğine aykırı faaliyetlerde buldukları; Deliormanlı güreşçilerin ise tam tersi fiziki olduğu kadar, fikri ve ahlaki bakımdan rol model oldukları; birinci gruptan hiçbirinin Sultan II. Abdulhamid tarafından haklı gerekçeyle onurlandırılmazken, ikinci grup pehlivanlarının hemen hepsinin onura edildikleri görüldü. Ayrıca Plevneli ve özellikle Lofçalı sivrilmiş yağlı güreşçi isimlerin başpehlivanlıklarının açıkça tartışma götürür durumda olduğu anlaşıldı.

Yazılı ve arşiv kaynaklara yapılan bu yolculuktan sonra, güreşin şu anki egemen politik çerçevede yeniden şekillendirilen ve yeniden formüle edilen bir çeşit "geleneksel" erkek otoritesinin sembolik ifadesi olduğu sonucuna varmak kolaydır. Bireyin yaşadığı sosyal ortam, ortak anıların biçim ve içeriği için bir çerçeve oluşturur, tarihsel yorumlar ve algı örüntüleri, bireysel ve kolektif bellek arasındaki karşılıklı ilişkiden kaynaklanır. Pomak yağlı güreşçilerinin gayri-ahlakî tutumlarına rağmen, Osmanlıda yağlı güreş ve Kırkpınar olgusu, geleneksel kültür mirasının bütünleyici bir parçası ve milli eğlencesi olduğu anlaşılmaktadır. Neticede, bireyin belirli sosyal bağlamı olmayan bir hafıza geliştiremez ve bireysel anılar yalnızca kolektif hafıza çerçevesinde anlaşılabilir olduğunu; bireysel hafızanın her zaman toplumsal bağlamla, ortak düşünce ve yorumlama kalıplarıyla, geçmişin kültürel olarak özgül bir okumasıyla, bir grubun kolektif hafızasını oluşturan yoğunlaşmış bir okuma ile her

kaymakam mu'âvini Bedosaki Efendi'nin icrâ-yı muhâkemesi için irâde-i seniyye-i hazret-i pâdişâhî istihsâline dâir adliye Nezâret-i Celîlesi'nden alınan tezkire meLfûfuyula takdîm kılındı. İcrâ-yı îcâbî menûti re'y-i sâmi-yi cenâb-ı fehâmetpenâhileridir. Ol bâbda... (BOA, DH. MKT. 959/56: H-16-03-1323 / M-21-05-1905)

<sup>40</sup> Bahr-i Muhit'e (Atlas Okyanusu) batan Burgonya (La Bourgogne) adlı Fransız vapurunda bulunup vefat eden Koca Yusuf Pehlivan ile Suriyeli bazı kişilerin veresininin hukuklarının muhafazası için Fransız Devleti nezdinde teşebbüste bulunulması (BOA, HR.UHM. 319/5: H-18-02-1314 / M-08-07-1898).





zaman işaretlenebilir olduğunu unutmamamız gerektiğini hatırlatırız. Elbette sosyal bilimlerde kavramlar üzerinde tüm araştırmacıların uzlaştığı genel tanımlamalara ve tespitlere rastlamak çok olanaklı değildir. Bu bağlamda bizim bu sosyal çalışmamız birinci el orijinal kaynaklara dayansa da Türk halkının güreşi ve güreşçiyi erdemlilik ışığında gördükleri için makaledeki sunularımıza katılmayanlar olacak ve biz onları görüşüne saygı duyarak arşiv vesikalarına bakmasını tavsiye edeceğiz, bakamıyor ise bizler göstereceğiz.

**NOT:**

**BOA:** Türkiye Cumhuriyeti Cumhurbaşkanlığı Devlet Arşivleri Başkanlığı Osmanlı Arşivi Belgeleri Metin içinde veya dipnotlarda gösterildiği için kaynaklara kısmına alınmadı.

Burada **H-** Hicri takvimi; **R-** Rumî takvimi, **M-** Miladi takvimi göstermektedir.

Fon kodu: DH.MKT sonra gelen 281/310 gibi yazılan rakamlardan ilki Dosya No, ikincisi Gömlek No'sudur

**REFERANSLAR**

Adrianov, Alexander Vasilievich (1881). “Puteshestviye v Kuznetskiy kray [Journey to the Kuznetsk Territory]”. 9th Edition, *Izv. Imp. Russk. Geogr. o-va.*,1881. T. XVII, vyp. 4., 39-46 pp.

Âşık Paşa-yı Veli (1998). *Garibnâme*, (Spreading New Turkic: B. Noyan/Dedebaba), Ankara: Ardıç Yayınevi.

Barkan, Ömer Lütfi (1942). “İstila Devirlerinin Kolonizatör Türk Dervişleri ve Zaviyeler”, *Vakıflar Dergisi*, Ankara, Sayı: II, ss.279-304.

Chavannes, É. (1967 – orj.1895). *Les Mémoires Historiques de se-ma Ts'ien*. Paris: Ernest Leroux, éditeur, pp. 418, 445, 496. URL: <https://gallica.bnf.fr/ark:/12148/bpt6k54255409.texteImage#>

Devellioğlu, Ferit (1996). *Osmanlıca-Türkçe Ansiklopedik Lügat*, 13. Baskı, Yayına Hazırlayan S. Güneşçâl, Ankara: Sözlük Dizisi 1, Aydın Kitabevi Yayınları.

Evangelos, Albanidis (2012). “Traditional Wrestling in Trakya”, *International Journal of Wrestling Science Volume 2*, Issue 2 July 2012, 55-58 pp.

Gabriel, Albert (1934). *Monuments Turcs d'Anatonia*, Volume 2, Paris: Oriental Institute Publications, B. Darkot.

Gardiner, E. Norman (1910). *Greek Athletic sports and festivals*, London.

Gumbrecht, Hans Ulrich (2005). *Lob des Sports, from the American*. Frankfurt & Münih: Suhrkamp.

Harris, HA. (1964) *Greek Athletes and Athletics*, London: Hutchinson of London, ISBN N/A

Hill, Trev (1999): “Wrestling with identities: Physical Prowes and cultural expression”, *Culture, Sport, Society: Cultures, Commerce, Media, Politics*, 2:1, 108-126

Kahraman, Atıf (1970). *Sultan Mahmud'un Başpehlivanları*, Ankara: Divan Matbaası

Kahraman, Atıf (1989). *Cumhuriyete Kadar Türk Güreşi*, (1989a/C. 1 & 1989b/C. 2), Ankara: Kültür Bakanlığı Yayınları: 1028 & 1029.

Kent, Graeme (1968) *A pictorial history of wrestling*, England: Middlesex Spring Books

Köprülü, Fuat (1991). *Türk Edebiyatında İlk Mutasavvıflar*, (7. Baskı), Ankara: D. İ. B. Yay: 118, İlmî Eserler: 11.



- Krawietz, Birgit (2012). 'The Sportification and Heritagisation of Traditional Turkish Oil Wrestling', *The International Journal of the History of Sport*, 29:15, (2012), 2145-2161.
- Laqueur, Hans Peter (1979). *Zur kulturgeschichtlichen Stellung des Turkischen einst und jetzt*, Frankfurt/ Bern/ Cirencester: Europäisch Hochschulschriften, Reine XXXV, Bd. 2.
- Maden, Fahri (2014). "Keçeci Baba Ocağı", *Türk Kültürü ve Hacı Bektaş Velî Araştırma Dergisi*, 71, ss:147-164.
- Noble, Graham (2001). "The life and deth of the Terrible Turk", *Journal of Manly Arts*, (23 May 2003), pp: 18-30.
- Petrov, Raiko (1984). *Wrestling in Bulgarian*, Sofia: SELA Press.
- Poliakoff, MB. (1987) *Combat Sports in the Ancient Wworld*, New Haven: Yale University Prs.,
- Rodoplu, Fatma (2013), "Türklerin Balkanlardaki Manevî Nüfuzu Olan Şeyh ve Dervişlerin Önemi: Demir Baba Örneği", *Balkan Araştırma Enstitüsü Dergisi*, Vol. 2 (2): December 2013: ss. 115-135.
- Turkmen, Mehmet (2012) "Yesevishism rituels in Ottoman wrestling dervish lodges", *Energy Education Science and Technology Part B: Social and Educational Studies*, October, Volume (issue) 4 (4): 2081-2090 pp.
- Türkmen, M., Demirhan, B., (2013) "Concepts of 'wrestling – wrestler' within culture of Turkish world". *International Journal of Academic Research Part B*. ISSN: 2348-7666, 5(5): 221-226. DOI:
- Türkmen, M., Demirhan, B. (2015). "Osmanlı Güreş Tekkeleri ve Fonksiyonelliği", *Türk Halkları Geleneksel Spor Oyunları* (Kitabı), Bişkek: Manas Üniversitesi Yayınları, 33-172 ss.
- Varvounis, Manolis (1996). *Folklore of Thracian Pomaks [Laografika ton Pomakon]*. Athens: (In Greek).
- Zeginis, Evangelos 1988. *Bektasism in West Thrace [O bektasismos sti Ditiki Thraki]*. Thessalonica: Institute for Balkan Studies (In Greek).



## DİJİTAL TEKNOLOJİLERİN REKREASYON ALANINDAKİ ROLÜ VE ETKİLERİ

Fatih BEDİR<sup>1</sup>

\*<sup>1</sup>Atatürk Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü, Erzurum,  
Türkiye

ORCID Code: 0000-0002-2820-5353

E-posta: fatih.bedir@atauni.edu.tr

### ÖZET

Bu çalışma, dijital teknolojilerin rekreasyon alanına getirdiği yenilikleri ve potansiyel etkilerini ele alarak, bu alanın geleceğine ışık tutmayı amaçlamaktadır. Günümüzde dijital teknolojilerin hızlı gelişimi, bir dizi yaşam alanını etkilemektedir. Rekreatif faaliyetlerin dijital teknolojilerle nasıl dönüştüğünü ve gelecekte nasıl bir yere sahip olabileceğini incelemektedir. Dijital teknolojilerin rekreatif etkinliklerdeki rolü, sunduğu geniş alternatifler ve eğlenceli deneyimler ile oldukça çeşitli ve etkileyici bir hal almıştır. Sanal gerçeklik, artırılmış gerçeklik ve mobil uygulamalar gibi teknolojiler, kullanıcılara daha önce deneyimlemedikleri etkinlikleri sanal dünyada deneyimleme fırsatı sunar. Bu sayede, coğrafi kısıtlamalara bağlı olmadan farklı yerleri ziyaret etmek, hayali dünyalara adım atmak ve kolektif deneyimleri paylaşmak mümkün hale gelir. Ancak, bu teknolojilerin sunmuş olduğu etkileşimli ve eğlenceli deneyimlerin yanı sıra, teknoloji bağımlılığının potansiyel risklerine dikkat etmek gerekmektedir. Rekreasyon alanında teknoloji bağımlılığı, fiziksel aktivite seviyelerini azaltabilir ve gerçek dünya etkileşimlerini sınırlayabilir. Özellikle uzun ekran süreleri ve sanal dünyada geçirilen zaman, bireyleri gerçek yaşamın önemli anlarından uzaklaştırabilir ve yalnızlaşmaya yol açabilir.

Sonuç olarak, dijital etkileşimler ve sanal deneyimler, insanların doğal çevreleriyle bağlantısını zayıflatabilir. Rekreasyonun temelinde olan açık havada vakit geçirme, doğayla iç içe olma ve fiziksel hareket, teknoloji bağımlılığının gölgesinde kalabilir. Bu durum, fiziksel ve zihinsel sağlığı olumsuz yönde etkileyebilir, yaşam dengesini bozabilir ve sosyal bağları zayıflatabilir.

**Anahtar Kelimeler:** Dijital teknolojiler, rekreasyon, aktivite

### THE ROLE AND EFFECTS OF DIGITAL TECHNOLOGIES IN THE FIELD OF RECREATION

#### ABSTRACT

This study aims to shed light on the future of this field by addressing the innovations and potential effects of digital technologies in the field of recreation. Today, the rapid development of digital technologies affects a number of areas of life. It examines how recreational activities are transformed by digital technologies and how they can have a place in the future. The role

# I. Uluslararası Egzersiz ve Spor Bilimleri Kongresi

Yaşar DOĞU - Prof. Dr. Mehmet Yalçın TAŞMEKTEPLİĞİL anısına



of digital technologies in recreational activities has become quite diverse and impressive with the wide range of alternatives and entertaining experiences it offers. Technologies such as virtual reality, augmented reality and mobile applications offer users the opportunity to experience activities they have not experienced before in the virtual world. In this way, it becomes possible to visit different places, step into imaginary worlds and share collective experiences without being bound by geographical restrictions. However, in addition to the interactive and entertaining experiences these technologies offer, attention should be paid to the potential risks of technology addiction. In the realm of recreation, technology addiction can lead to a reduction in levels of physical activity and restrict real-world interactions. Particularly, prolonged screen time and time spent in the virtual world can distance individuals from significant moments in real life and contribute to feelings of isolation.

Consequently, digital interactions and virtual experiences can weaken individuals' connection with their natural surroundings. Fundamentals of recreation such as spending time outdoors, being in touch with nature, and engaging in physical activity might dwindle under the shadow of technology addiction. This phenomenon can adversely affect both physical and mental well-being, disrupt life balance, and undermine social bonds.

**Keywords:** Digital technologies, recreation, activity



## TARİHİ VE ARKEOLOJİK PERSPEKTİFTEN: GELENEKSEL TARZDA TÜRKLERDE ATLI ARABA YARIŞI

Sıymık ARSTANBEKOV\* Mehmet TÜRKMEN\*\*

\*PhD., Kyrgyz State University of Physical Culture - Education and Sports Academy,  
Bishkek, Kyrgyzstan, ORCID Code: <https://orcid.org/0000-0003-0112-8519> ; E-mail:  
sportmastervoot@mail.ru

\*\*Prof. Dr., Giresun University - Sports Science Faculty, Giresun, Türkiye  
ORCID Code: <https://orcid.org/0000-0002-5926-7522> ; E-mail:  
dr.turkmenmehmet@gmail.com

### ÖZET

Bu çalışmada, Türklerde atlı-arabanın ekonomik, askeri, siyasi ve sosyal alanda nasıl kullanıldı ve tür işlevleri yerine getirdi? Türklerden önce atlı araba ve tekerlek hangi medeniyetlerde görüldü ve spor yarışlarına dönüştü? Sosyal merasimlerde diğer yerleşik medeniyetler kadar bir yarış şeklinde yer aldı mı veya almadı mı vb sorulara yanıt aranacaktır. Bu tür sorulara yanıt aranırken tarihi ve çağdaş literatürlere, arkeolojik bağlamda kadim Türk coğrafyalarındaki petrogliflere (kaya üstü resimlere) baş vurulmuştur. Araştırma, nitel çalışma desenleri içerisinde yer alan betimsel tanımlama yöntemiyle yapılmış, atlı-arabanın geçmiş ve gelenekte Türklerin sosyal yapı ve yaşayışındaki yeri araştırılmıştır. Sonuç olarak: atlı-araba kültürü, Ön Asya topluluklarında olduğu gibi bozkırlıların hayatında da önemli bir yer tutmuştur. Atlı-araba kültürünün bozkırlara Hint-Avrupa ırklı topluluklardan geldiği ileri sürülmektedir. Atlı-araba kültürünün konar-göçer hayatta askerî alanda yer almadığı ve daha çok bir taşıt aracı olarak kullanıldığı görülmektedir. Konar-göçerlerin siyasî ve iktisadî hayatı, hareketli bir yapıya sahip idi. Bunun yanında coğrafi şartların da arabanın yaygın olarak kullanılmasına engel olduğu; yerleşik kadim ve modern medeniyetlerde yoğun görülen geleneksel atlı-araba yarışları, Türklerin milli eğlencesinin bir önemli parçası olmadığı anlaşılmıştır.

**Anahtar kelimeler:** Türkler, Atlı-araba, Geleneksel yarış, Petroglif,

### FROM HISTORICAL AND ARCHAEOLOGICAL PERSPECTIVE: TURKISH HORSE CHART RACE IN TRADITIONAL STYLE

### ABSTRACT

In this study, how were the horse-drawn carriages used in the economic, military, political and social fields and how did they perform such functions in the Turks? In which civilizations before the Turks did horse-drawn carriages and wheels turn into sports races? Answers will be sought to questions such as whether it took part in social ceremonies as a competition as much as other settled civilizations or not. The research was conducted with



the descriptive description method within the qualitative study designs, and the place of the horse-drawn carriage in the social structure and life of the Turks in the past and tradition was investigated. As a result: horse-drawn carriage culture had an important place in the lives of the steppe people, as in the Near- It is claimed that horse-drawn carriage culture came to the steppes from Indo-European ethnic communities. It is seen that the horse-drawn carriage culture did not take part in the military field in nomadic life and was used more as a means of transportation. The political and economic life of the nomads had a dynamic structure. In addition, geographical conditions also prevent the widespread use of the car; It has been understood that traditional horse-chariot races, which are common in settled ancient and modern civilizations, are not an important part of the national entertainment of the Turks.

**Keywords:** Turks, Horse-drawn carriage, Traditional race, Petroglyph,

## 1. GİRİŞ

Spor, yalnızca herhangi bir toplumun kültürel özellikleri için yaşayan bir sembol değil, aynı zamanda bireysel ve kolektif düzeyde kimlik üreten bir kaynaktır. Spor tarihçiliğinin son 30-40 yılındaki gelişim sürecinde, sadece betimsel (desciriptive) nitelikleriyle öne çıkan pek çok eser üretilmişse de, onun bir disiplin olarak önemini daha geniş ve derinlikli tarihsel sorunlara işaret edebilme potansiyelini taşımasından ileri gelir. Bu potansiyel spor tarihçiliğinin sosyoloji, psikoloji ve siyaset bilimi gibi farklı disiplinlerle daha kuvvetli bir etkileşime girmeye başlaması ve giderek disiplinler arası bir karakter kazanması sayesinde ortaya çıkmaya başlamıştır.

Konar-göçer Türk kavimlerinden biri olan Türklerde at, ekonomisinin mobil temelini oluşturmuş, bu kavimlerinin kaderini bağladığı kutsal (*ıduk*) varlığı sayılmıştır. Etinden yiyecek, sütünden içki (kırmız) ve kurut, derisinden giyecek ve çok çeşitli materyalle birlikte güzellik, saflık ve hızın sembolü olmuştur. Motorlu araçların olmadığı dönemlerde bozkır ordularını rakipsiz yapan bir savaş aracı olarak, yılmı denilen at sürüleriyle uzayıp giden bozkırın en çarpıcı renklerini oluşturmuşlardır. Tarih boyunca ihtiyaçlarını çok ötesinde at yetiştiren Türkler, kutsal saydıkları bu hayvanla ilgili birçok sosyal kurum oluşturmuşlardır. Tarih karşısında birçok geleneksel kurum aşınarak bir kısmı unutulmuş, birçoğu unutulmaya yüz tutmuştur. Binicilik Avrasya'nın Etnik Profilini Değiştirdi. At kullanımında bir sonraki büyük değişiklik ata binmeye ve at üzerinde ok-yay kullanmaya başlamak oldu, bu durum bozkıra askeri bir dinamizm kazandırdı ve imparatorlukta ve zapt edilen popülasyonların genetik yapısında sürekli değişimlere yol açtı.



Bilindiği gibi toplumların düşünce ve davranışları, dilleri, değerleri, alışkanlıkları ortak bir kültürün oluşumunu sağlamış, onlara milli bir kimlik kazandırmıştır. Tabiatla mücadelede, düşmanlarla savaşında yararlandığı birtakım araçlar (at, ok, kılıç, süngü vb.) zamanla eğlenme isteğinin de en önemli parçası olmuş, bunlardan yararlanarak çeşitli sporlara, oyunlara yönelmişlerdir. Bu oyunlar sayesinde bedeni dinç tutarak hem savaşa hazırlanmış hem de sportif faaliyetlerde bulunarak eğlenmişlerdir. Bu sportif faaliyetler kimi zaman yarış hâline getirilmiş, yarışın galibi kahramanlığın ve gücün timsali sayılmıştır.

Günümüz Asya Türk halkları *atlı-araba yarışlarına* ‘*At-cegeü*’ deyimini kullanmaktalar. Bu terimini son yıllarda Merkezi Asya (Doğu-Türkistan/Uygurlar, Kazakistan, Kırgızistan, Özbekistan Türkmenistan)’dan ziyade günümüzde yarışın aktif olduğu Başkurtlar, Çuvaşlar ve Kazan Tatarlar (İdil-Ural coğrafyası)’nın kullandıkları bir tabirdir. Kırgızlar, İki veya dört tekerlekli atlı araba yarışlarında kullanılan, başta atların hamutuna bağlanan 2 metre uzunluğundaki ağaç sırtıkla birlikte arabaya ‘*Çiyne-gurup*’ demektedirler. Daha doğrusu bu deyim atlı araba yarışları için değil, yarışta kullanılan araba için söylemektedirler (Samashev vd., 2008: 200). Ancak Uygur kitaplarında, bir taşıma vasıtası olarak araba için, “*kanglı kölük*” kullanılmıştır. Bilindiği gibi kağnı iki tekerlekli bir arabadır ve yine at arabası için de tarihi belgelerde ‘kanglı’ terimi kullanılmıştır. Bundan, bu çağda kağnının bir at arabası olarak kullanıldığı anlaşılmaktadır. Kağnıyı süren ‘*arabacı*’ ise ‘*kanglıcı*’ idi. Bu arabaların yük hayvanlarının gittiği yolu kullanması zor olduğundan, arabalar için bir ‘*araba yolu*’ gerekliydi. Eski Uygur belgelerinde ise bu yol ‘*kanglı yolu*’ olarak geçmektedir (Ögel 1987: 410-411).

Tarih boyunca Orta Asya’nın göçebe atlıları, benzer binicilik donanımları ve savaş stratejileri kullanmışlardır. Aynı coğrafyada yaşayan bu uluslar birçok değeri paylaşmışlar, birbirlerinin dinleri, dilleri, gelenekleri ve hiç şüphesiz ki genetik kodlarının üzerine etkili olmuşlardır. Burada sosyal yaşamdan dini inançlara, barınma tarzından sanata, avlanmadan savaşmaya kadar, bütün bu kavimlerce paylaşılan ortak bir kültür söz konusudur. Asırlar boyu sayısız medeniyet gelmiş geçmiş ve geriye bu ortak kültür ve onun binicilik ekolünü bırakmışlardır. Asya’nın bu üstün binicilik donanımı Avarlara, Macarlara, Moğollara, Selçuklu ve Kıpçaklarla Memlûklular’a ve Osmanlılara gittikçe gelişerek aktarılmıştır.

Atlı-arabanın proto tiplerine Türklerin kadim coğrafyaları ve ata toprakları olan Güney Sibirya kaya sanatı tasvirlerinde rastlanmaktadır. Petroglifik Kompleksleri, Bayan-Ulgii’de



üç kaya sanatı alanı içermektedir: Ulaankhus soumundan Tsagaan Salaa-Baga Oygor ve her ikisi de Tsengel-soum'dan Üst Tsagaan Gol (Shiveet Khairkhan) ve Aral Tolgoi. Üçü de Pleistosen buzulları tarafından oyulmuş yüksek dağlık vadilerde yer almaktadır. Bu üç özellik bileşeni, 12.000 yıllık bir süre boyunca insan kültürünün gelişimini yansıtan büyük konsantrasyonlarda petroglif ve mezar ve ritüel anıtları içerir. Kaya sanatı (petroglifler), yüzey anıtları ve nehirlerin, sırtların ve kardinal yönlerin daha büyük fiziksel bağlamları arasındaki ısrarlı ilişkiler, insan topluluklarının yaşadıkları topraklarla bütünleşmesinin canlı bir anlamını oluşturur. Bu konuda birçok yayını olan Rus arkeolog ve etnograf Victor Novozhenov'un özellikle Ethnography and Anthropology of Eurasia, dergisinde yayınladığı; "The origin of a-frame carts in the Minusinsk basin, Southern Siberia" başlıklı makalesinde iyi bir şekilde göstermektedir (2014: 91-100).

## 2. BULGULAR VE TARTIŞMA

Göçebe yaşam tarzının koşullarında, binicilik sporları ve oyunlar, fiziksel kültürün ana formları ve beden eğitiminin ana araçları olarak kalmaya devam etmiştir. Toplumun gelişmesi için belirli tarihsel koşulların bir ürünü olarak fiziksel kültür ve spor, insanların ruhsal faaliyetinin tarihsel olarak ortaya çıkan sonuçlarının toplamını oluşturur. Günümüz Türkistan'da geleneksel tarzda At-Arabası Yarışı yapılmamaktadır. Kadim Kırgızların eski kültür merkezi olan Hakasya- Yenisey- Sayan sahalarında Kırgızlara ait olduğu bilinen petrogliflerde iki ve dört tekerlekli at arabaları sıklıkla görülmektedir. Özellikle taşıma için kullanıldığı anlaşılan arabaların Erken Tunç Çağı (MÖ 3000- MÖ 2000) dönemine ait olduğunu arkeologlar bildirmektedir (Anthony, 2010: 123-24). Arkeologlar Orta Tunç Çağı (MÖ 2000- MÖ 1750), Geç Tunç Çağı (MÖ 1750- MÖ 1200) ve Hun dönemlerinde söz konusu arabaların savaş, av ve taşıma için kullanıldıklarını yazarlar (Sher, 1998: 218-230). Yine Hun ve Türk dönemleri Tuva, Altay, Moğolistan, Sayan ve Yenisey havzası petrogliflerinde Kırgızlar ile birlikte diğer Türk halkları tarafından da arabaların aynı amaçla kullanıldığını arkeologlardan öğrenmekteyiz (Anthony, 2010: 123-24; Baumer, 2012: 98-102). Ancak, aşağıda da görüleceği gibi Türk savaş dinamizmine uygun olmadığı için Türkler atlı arabaları savaşta kullanmamışlar, taşıma işleminde kullanmışlardır (Samashev vd., 2011: 464).

Bilindiği gibi eski Türk geleneğinde ölen birisinin atıyla gömülmesi vardır. Tamda bu durumda Kazakistan'da Karaganda bölgesinde yapılan ve Tunç Çağına tarihlendirilen bir





mezarda, karı koca mezarı ilginç bir şekilde at arabası sürücüsü ve at arabası vaziyetinde atlarıyla birlikte defnedildikleri gözükmetedir [Figür-1; 1a]- (Samashev vd., 2008: 200; Novozhenov, 2012: 124 Samashev vd., 2012: 464).

Sibirya petroglifleri ve İskit (Saka) medeniyeti tarihi bulgularında görebildiğimiz kadarıyla atlı-arabayı savaş ve daha ziyade taşıma-göç işlemlerinde kullandıklarını anlayabilmekteyiz (Beihai, 1994: 523; Baumer, 2012: 65). Aşağıda da görüleceği gibi Türk halkları atlı araba yarışlarında, diğer binicilik sporlarında olduğu gibi pek iddialı değillerdir. Eğer at arabası yarışının diğer binicilik gibi Türk spor geleneğinde engin ve zengin bir yeri olmuş olsaydı, Selçuklu-Osmanlı Anadolu'sunda olmasa dahi bugünkü Sibirya ve başta Kırgızistan olmak üzere Türkistan coğrafyasında atlı araba yarışları yapılıyor olacaktı.

Atlı arabalar ilk yola koyulduklarında yük taşımak için ya da itibar sembolü olarak kullanılan araçlardı. Çağının kapanışından sonra ilk günlerdeki görevlerine geri döndüler. Ama revaçta oldukları Tunç Çağı boyunca var olan tüm toplumlarda savaş arabalarının adeta ikonlaştığı, fiziksel anlamda tatminkâr yararlılıklarına ilaveten ilham verici bir statü sembolü olarak da bu, dünya ve bu dünyanın ötesine dair başlı başına bir kültür oluşturdukları görülür (Harl, 2014: 171). Eski medeniyetlerde arabaların soylular tarafından savaşta, geçit törenlerinde ve avlarda kullanıldığı, devrin kabartmalarında ve yazılı kaynaklarda mevcuttur (Kilunovskaya, & Semenov, 1995: 87). Savaşlarda kullanılan atlı arabalar, arabalı yarış kültürünü doğurmuştur. Eski Yunan'da iki ya da üç atla ve Roma'da dört atla çekilen arabalarla yapılan yarışlar için devâsa binâlar inşâ yapılması gerekmiş, Grekçe hippos "at" ve dromos "yarış, meydan" sözcüklerinden türeyen "hipodrom" kavramı böylece ortaya çıkmıştır.

Ancak bu konuda Batı dünyasının en çok satan kitapları arasında yer alan David W. Anthony'in "*The Horse, the Wheel, and Language: How Bronze-Age Riders from the Eurasian Steppes Shaped the Modern World*" adlı kitabında kadim Türk coğrafyalarında at evcilleştirip binmeyi ve araba yarışlarını Proto-Hint-Avrupa kavimlerine mal ederken Türk adına hiç değinmediğine görmemekteyiz (Anthony, 2010: 3-5). Ancak, giriş bölümünde de belirtildiği gibi atın evcilleştirilmesinin Proto-Hint-Avrupa (Aryan) medeniyetine bağlanması olayında David W. Anthony ilk değil, zannımızca son da olmayacaktır. Atlı araba yarışları ve tekerleğin icadı konusundaki görüşünün oldukça tutarsız olduğunu söylemek yerinde olacaktır. Buradaki dayanağı Antik Grekler' de yapılmış atlı araba



yarışları gözükmekte ki, Sümerler (MÖ 4000-2000)'in MÖ 3000 yılında tekerleği icat edip atlı arabalarla savaştıkları ve de Antik Greklerden 2000 yıl önce kullandıkları bilim dünyasınca net olarak açıklanmaktadır (Dougherty & Kurke, 2003: 14).

Aslında ilk olarak MÖ 3000'li yıllarda Mezopotamya uygarlıklarında kullanılan arkası açık iki tekerlekli at arabaları, savaşlarda başarı sağlayamamış, Hititlerin M.Ö. 2000'li yıllarda at arabalarını geliştirmesi ile savaşlarda daha sık kullanılmaya başladı. Hatta tarihin ilk yazılı anlaşması olan Kadeş'te, Hitit ordusunda 3500 at arabalı asker bulunduğu yazılıdır. Sonra bu atlı araba yarışları Roma ve Greklerde oldukça popüler olmuştur. Maharetli sürücülerin yeteneklerini sergilemesi sonradan sürat ve kontrole dayalı bir yarışa dönüşmüş, asker kökenli yarışçılar yerlerini bu işin eğitimini alıp meslek haline getiren insanlara bırakmıştı (Ramsay, 1876: 39-40).

Atlı araba yarışları ilk defa MÖ 680 yılı 24. Antik olimpiyat oyunlarında bir kategori olarak kabul edilmiştir. Hıristiyanlığın yayılması ile birlikte ölümüne yapılan gladyatör oyunları yasaklanınca halkın en büyük eğlence kaynağı at yarışları oldu. Romalı yazar Juvenal'e göre bedava dağıtılan ekmekten sonra halkı en çok mutlu eden şey araba yarışlarıdır. Konstantinopolis halkı da at yarışlarına büyük ilgi gösterirdi. Yarışların yapıldığı Hipodrom, şehir halkı için en büyük eğlence kaynağıydı. Yarışların yapıldığı günler tatil ilan edilir, girişler ücretsiz de olunca halkın katılımı büyük ölçüde sağlanırdı. Yarış aralarında halkı eğlendirmek için dansçılar, drama oyuncularını, akrobatlar birer birer hünerlerini sergilerdi (Dougherty & Kurke, 2003: 17).

Türklerde Atlı Araba Kültürü: B. Ögel (1978, 395), arabayı “*bir hayvan koşma kültürü*” olarak açıklamaktadır. Elbette arabanın yük taşıma, ulaşım, savaş, av ve nihayetinde yarış gibi gereksinimlerde kullanılmadan önce hayvanların evcil olması lazım gelmektedir. Şimdiye kadar bu konuda birçok teori ortaya atıldıysa da son yıllarda yapılan araştırmalar hayvanların ilk olarak Asya'da evcilleştirildiğini, özellikle atın evcilleştirilmesi olayı tatmin edici bir şekilde Türk-Moğol halklarına mal edilmektedir (Levine, 1998: 77; Zaibert, 1993: 27). Ayrıca Türklerde oturma arabası vardır. Bu araba Çin kaynaklarında keçe arabası olarak geçmektedir. Bir Türk kabilesi olan Tobalar'da da “ilahi bir araba” dan bahsedilmektedir. Buna göre bazı Türk kabilelerinde arabanın dini bir önemi olmalıdır. Çin kaynaklarında geçen, “Hunlarda araba yapan ustalar yoktur, çünkü orada herkes araba yapabilir” kaydı, arabanın Türklerde kullanıldığını göstermektedir (Uluslan-Şahin, 2005: 166).



Araba, Çin’de ve Orta Asya’da çok eski çağlardan beri bilinmekteydi. Bazılarına göre Çinliler, arabayı Mezopotamya ile Önasya’dan öğrenmişti. İsa’dan önceki 1450-1050 yıllarında Çin’de hüküm süren Şang sülalesi zamanında, savaş arabaları moda olmuş ve Çin derebeyliklerinde de çok yaygınlaşmıştı (Ögel, 1987: 391). Çinlilere at besleme kültürü muhtemelen kuzeyden, Türk kavimlerinden gelmiş olmalıdır. At besleme ile beraber savaş arabası şeklindeki araba da Çinliler tarafından kullanılmaya başlanmıştır. Bu sebeple araba bir Çin icadı değildir. Böylece Çinlilerin kullandığı arabanın kökeninin kuzey, yani Türk kavimleri olduğu söylenebilir (Eberhard, 1996: 31). Zira Hunlar at üretmişler, öküzleri ehlileştirmişler, hatta MÖ 3. yüzyılda kulübeler (tekerlekli arabalar) kurmuşlar, bu kulübeleri (tekerlekli çadırları) kullanıma oldukça elverişliymiş. Dondurucu toprak ve taş duvarlara oranla bu çadırlar rüzgâr ve soğuğa karşı koruyucu durumundaydı. Ayrıca otağı sökerek daha sıcak bir yere taşıma imkânı vardı. Bunun yanında tekerlekli kulübe, mevcut mal varlığını düşmana kaptırmamak için daha güvenliydi (Gumilëv, 2002: 112). Kırgızların aynı kulübe şeklindeki arabaları aynı amaçlarla kullandıklarını ve hatta bunu Hunlardan çok önce yaptıklarını kendilerine ait olduğu kesin olan Hakasya Sülek petrogliflerinde de görebilmekteyiz [Figür-2; 2a].

Hun göçebe hayvancılığı oldukça gelişmiş olduğundan, bu hayvanlar yüklerini de taşımaktaydılar. Nitekim kayalar üzerinde çizilmiş olan resimlerde Hunların atalarının üzerinde kum denizini geçtikleri gemiye benzer bir suret tasvir edilmiştir. Bu atlar tarafından çekilen tekerlekli, kapalı bir araba resmidir. Burada beygir suretinin yapılması böyle bir arabanın binek atları için oldukça ağır olduğunu göstermektedir. Bu yeterli olmamakla birlikte, inandırıcı bir tasvirdir (Gumilëv, 2002: 46). Hunların askeri ve günlük yaşamlarında at çok önemli bir yer tutmaktadır. Hunlar arabayı günlük hayatta ve askeri amaçlı olarak da nakliye ve ulaşımda sıkça kullanmışlardır. Sadece araba yapmakla kalmamışlar, ok, yay, çadır ev, tahta çit ve tabut yapma işlerinde de usta idiler (Uluslan-Şahin, 2005: 167).

Kaynaklara ve arkeolojik kalıntılara bakıldığında özellikle at arabasının kadim Türk yurdu olan Güney Sibirya coğrafyasında, günümüz Hakasya Sayan Dağları ve Yenisey vadileri ile Altay, Tuva ve Moğol Altaylarında, Tanrı Dağı civarları Kazakistan, Kırgızistan ve Hatta Özbekistan kaya üstü tasvirlerde (petroglif) yukarıda belirtilen birçok amaçlarla kullanıldığı görülebilir (Sher, 1980: 328; Sher vd., 1987: 70-78; Sher, 1998: 218-230; Semenov, 2010: 54-69). Kırgızları’nın eski kültür Havzası olan Hakasya- Enisey ’de 19. Yüzyıla kadar aynı amaçlarla kullanıldığını görebilmekteyiz [Figür-3; 3a]. Fakat bu petrogliflerde batı

# I. Uluslararası Egzersiz ve Spor Bilimleri Kongresi

Yaşar DOĞU - Prof. Dr. Mehmet Yalçın TAŞMEKTEPLİĞİL anısına



medeniyetlerinde olduğu gibi araba ile yarış yapıldığını şimdilik net olarak görebildiğimizi söyleyemeyiz.

Orta Asya'da eskiden beri kullanılmakta olan iki türlü arabanın bulunduğu bilinmektedir. Biri sürücünün arkaya oturup dizginle idare ettiği Hârezm ve Kaşgar arabası, diğeri ise sürücünün at üzerine binip kısa gem ile idare ettiği Türkistan ve Hokand arabasıdır. İbn Battûta Kırım'da halkın dört tekerlekli at, öküz ve deve ile çekilen bir araba kullandığını bildirmektedir. İbn İyâs ise arabanın Osmanlı Türkçesi'nden Arapçaya geçtiğini, deve, at, öküz gibi hayvanlar tarafından çekilen tahtadan yapılmış tekerlekli bir vasıta olduğunu yazmaktadır. Aynı yazar ayrıca Yavuz Sultan Selim'e karşı savaşan, bir nevi Kırgız-Kazak kültürünün batıya (Kuzey Afrika) taşıyıcısı olan Kıpçak-Memlûklü ordusunda *darpen* taşıyan ve öküzlerle çekilen yüz kadar tahta arabanın bulunduğu bahsetmektedir (İpşirli 1991: 242-243). Ayrıca önemli bir konu da araba kelimesinin Türkçe'den diğer dillere geçmiş olmasıdır. Mesela, Azerbaycan-Sovyet Ansiklopedisinde (1976: 378) Ruslar'ın "arba" demiş oldukları yazmaktadır (Ulusan-Şahin, 2005: 169).

Türklerin araba kültürü içerisinde kağının da ayrı bir yeri vardır. Türk Mitolojisinde, ateşin, tuzun, kağının Türkler tarafından bulunduğu dair belgeler mevcuttur. Kağın iki tekerlekli bir arabadır. Nitekim Uygur kitaplarında, bir taşıma vasıtası olarak araba için, 'kanglı' kölük kullanılmıştır. Yine at arabası için de 'kanglı' kullanılmıştır. Bundan, bu çağda kağının bir at arabası olarak kullanıldığı anlaşılmaktadır. Kağınını süren 'arabacı' ise 'kanglıcı' idi. Bu arabaların yük hayvanlarının gittiği yolu kullanması zor olduğundan, arabalar için bir 'araba yolu' gerekiyordu. Eski Uygur belgelerinde ise bu yol kanglı yolu olarak geçmektedir. Savaş arabaları ise eski Türklerde görülmemiştir. Çünkü bunlar ağır ve hantal idi. Oysa Türklerin savaş tekniği, esnek ve dinamikti. Sadece ordunun azığı ile diğer ihtiyaçlarını taşımak için büyük arabalar kullanılmıştır. Osmanlı Türkleri zamanında da bu kelime kağın şekline dönüşmüştür (Ögel 1987: 410-411) ve kağın kelimesi Anadolu'da at arabalarından farklı olarak sadece ağaç tekerlekli öküz arabaları için kullanılmıştır.

Muhakkak öncesi de vardır ama, Lale Devri (1718-1730) ile birlikte Osmanlı'da 2-6 atların çektiği çok süslü arabaların olduğu görülür. Fransız asilzadeleri taklit edilerek yapılmış olan bu zarif binek arabalarının Anadolu'da ve hatta sarayda bile pek tutulduğu söylenemez. Osmanlı ordusu 1664 yılında Macaristan'da bulunurken, Sadrazam Köprülüzade Fazıl Ahmed Paşa tarafından elçilikle Viyana'ya (Beç) gönderilen Kara Hasan Paşa'nın yanında



Evliya Çelebi de bulunuyordu. Viyana’da kralın sarayına gidileceği zaman Hasan Paşa’ya, Başvekil Paşa binsin diye sekiz at koşulu bir *hanto* arabası göndermiş, Paşa arabaya binmek istemeyip atla gitmek ister. Evliya Çelebi bu olayı şöyle anlatıyor: "*Hemen Paşa, bey arabaya binmem, biz Osmanlıyız, bizim mutadımız küheylan atlara binüb cirid oynayub gazala gilmektir. Bizim İstanbul’da böyle arabalara avratlar biner. Bize araba lazım değildir dedikde...*" (Evliya-VII., 2006: 242).

Ayrıca 18. yüzyılın tanınmış yazarı d’Ohsson Osmanlı toplumunda arabanın kullanılışı hakkında bilgi vermektedir. Ona göre, 18. yüzyıl sonlarında bütün imparatorlukta arabanın kadınlı-erkekli binildiği tek eyalet Eflâk-Boğdan olduğunu, diğer bölgelerde ise arabaya sadece kadınların bindiğini, erkeklerin ise arabayı bir rehabet sembolü saydıklarını, erkeğin bineceği tek vasıtanın at olduğuna inandıklarını kaydeder (İpşirli 1991: 243-44). Avrupa’dan intikal eden aydınlanma- yükselme çerçevesinde 18. yüzyıldan itibaren taşıma araçlarında çizgileri daha rafine, renkleri ve süslemeleri daha zengin bir araba tipi olan Katipodası toplumunda kullanılmaya başlanmıştır. 19. yüzyılın son çeyreğinde de Avrupa’dan ithal, iki yanı açık, üstü arkadan körüklü iki kişilik faytonlar; onların dört kişilik, karşılıklı iki kanepeli ve ön ile arkadan iki körüklü, üstü kapanan tipi olanlar landonlar ve her yanı ahşap yapım, kapalı, yan pencereleri camlı, kutu biçiminde dik, iki kişilik atlı arabalar olan kupalar sosyal hayata girmiştir. Ayrıca, koçuya göre daha kısa boylu ve daha alçak, perdeli bir araba tipi olan talikalar, Avrupalılaştırmış beylerin kendilerinin kullandıkları, Viyana’dan, Paris’ten ithal, parlak metalik renkli, karoserli, tek at koşulu, yan yana iki kişi alabilen kabriyoleler de diğer at arabası türleri olarak kullanılmışlardır (Gülensoy 1989: 289-290).

Bilindiği gibi mensur veya manzum olsun sûrnâmeler Osmanlı’da icra edilen sportif faaliyetleri en kapsamlı anlatan eserlerdir. Fakat bunların hiçbirinde atlı araba yarışlarına rastlanılmamaktadır. Fakat, R. Y. Köstem (10 Kasım 2019: web), “Arabalı yarışlar (trot) Hun, Hitit ve Osmanlı imparatorluklarında da yapılmıştır” demekte ve devamında ise: “Arabalı yarış kültürünü Dersaadet’e devrim sonrası çarlık Rusya’sından Osmanlı’ya ilticâ eden Beyaz Ruslar getirmiş, yarışlar Taksim stadyumu, Büyükdere ve Veliefendi çayırlarında koşulmuştur” diye yazmaktadır. Bu oldukça doğru bir görüştür. MÖ yüzyıllarda Türklerin arabayı kullandıklarını kaya-üstü tasvirlerden ve arkeolojik verilerden öğrenmekteyiz. Oğuz Destanı’nda da kağının kullanılmasından değil, bizzat icadından bahsedilmektedir. Destan’da kağının icadının belirtilmesi, Türklerin atlı arabayı çok eski çağlardan beri tanıdıklarını göstermektedir (Yazıcı, 1993: 32-33; Baykara 1997: 248).



### Gönümüzde Atlı Araba Yarışları:

İktisadi hayatta tarihi fonksiyonunu yitiren at arabaları, Türkistan ve Türkiye’de de geleneksel tarzda yarış aracı olarak kullanımını yitirmiştir. Bu Türk halklarının tarihinde de taşıma işlevinde olduğu gibi yarış alanında atlı arabanın pek kullanıldığına rastlanılamamıştır. Orta Asya’da eskiden beri kullanılmakta olan iki türlü arabanın bulunduğu bilinmektedir. Biri sürücünün arkaya oturup dizginle idare ettiği Hârezm ve Kaşgar arabası, diğeri ise sürücünün at üzerine binip kısa gem ile idare ettiği Türkistan ve Hokand arabasıdır. Ancak her iki arabanın da Evliya Çelebi’nin bahsettiği gibi daha ziyade kadınları getir-götür işlerinde kullanılmıştır. Batı dünyasında olduğu gibi iki tekerlekli tek atlı veya çift atlı modern atlı araba yarışları günümüzde Türkiye’de ve özellikle Kırgızistan’da Bişkek Akkula Hipodromu’nda yapılmaktadır. Hatta Kırgızistan’da iki tekerlekli tek atlı modern araba yarışlarının bazen diğeri geleneksel yarışlar içinde yer verildiğini ve modern donanım ile birlikte geleneksel tarza dönüştürülüp yapıldığına şahitlik edebilmekteyiz [Figür-4]. Fakat geleneksel tarzda at arabası yarışları her iki halkta da yapılmamaktadır.

Savaş arabaları ise eski Türklerde görülmemiştir. Çünkü bunlar ağır ve hantal idi. Oysa Türklerin savaş tekniği, esnek ve dinamikti. Sadece ordunun azığı ile diğeri ihtiyaçlarını taşımak için büyük arabalar kullanılmıştır. Eğer Türk savaş kültüründe atlı araba olmuş olsa idi, bugün diğeri binicilik sporlarının yapılabildiği gibi atlı araba yarışları da yapılıyor olacaktı. Türk dünyasında birbirinden donanımı farklı olarak geleneksel tarzda atlı araba yarışları Başkurtlar, Tatarlar [Figür-5], Çuvaşlar ve Moldova -Gök-oğuzlar’da görebilmekteyiz [Figür-6]. Bunun nedeni de söz konusu Türk halklarının Rusya ile ilişkileri Orta Asya Türk halklarından çok önce ve yoğun ilişki içinde olmalarına bağlanabilir. Rus diline araba (arba) kavramı Türkçeden geçmiş olsa da Rus spor kültüründe atlı araba yarışları Türk halklarına göre çok daha yaygındır. Kültürlerin birbirinden geçişlilik (alış-veriş) yapması, zaten zenginleşmesi için kültürün doğasında vardır.

### SONUÇ

Kaynaklara ve arkeolojik kalıntılara bakıldığında özellikle at arabasının kadim Türk yurdu olan Güney Sibiry coğrafyasında, günümüz Hakasya Sayan Dağları ve Yenisey vadileri ile Altay, Tuva ve Moğol Altaylarında, Tanrı Dağı civarları Kazakistan, Kırgızistan ve Hatta Özbekistan kaya üstü tasvirlerde (petroglif) yukarıda belirtilen birçok amaçlarla kullanıldığı



görülebilir. Atlı-arabanın izleri Avrasya'nın çeşitli bölgelerinde görülmektedir. Arkeolojik kazılardan ve Petrogliflerden tespit edilen atlı-araba kültürü, Ön Asya topluluklarında olduğu gibi bozkırlıların hayatında da önemli bir yer tutmuştur. Hatta arabanın bozkırlılarda bir kült hâline geldiği petrogliflerden anlaşılmaktadır. Ancak bozkırlıların ordu teşkilatının ilk başta atlı-araba ya da atlı süvari birliklerinden kurulduğu hakkında kesin bir bilgiye sahip değiliz. Arkeolojik kaynakların tespitlerine göre MÖ 3 bin yılları ve MÖ 2 bin yıllarının başlarında Hint-Avrupa ırklı toplulukların bugünkü İdil ve Ural bölgeleri olan Kuzey-Batı'dan Doğu ve Güney Asya'ya doğru yoğun göç hareketlerinde bulunduğu bilinmektedir. Bu bağlamda, atlı-araba kültürünün bozkırlara Hint-Avrupa ırklı topluluklardan geldiği ileri sürülmektedir. Çünkü atlı-araba kültürünün konar-göçer hayatta askerî alanda yer almadığı ve daha çok bir taşıt aracı olarak kullanıldığı görülmektedir. Konargöçerlerin siyasî ve iktisadî hayatı, hareketli bir yapıya sahip idi. Bunun yanında coğrafi şartların da arabanın yaygın olarak kullanılmasına engel olduğu anlaşılmaktadır.

Modern Arabalı yarış kültürünü Dersaadet'e devrim sonrası çarlık Rusya'sından Osmanlı'ya ilticâ eden Beyaz Ruslar getirmiş, yarışlar Taksim stadyumu, Büyükdere ve Veliefendi çayırlarında koşulmuş, fakat geleneksel bir zeminden gelmediği için mader Türkiye'de yaygınlaşmamıştır.

## REFERANSLAR

- Anthony D.W. (2010). *The horse, the wheel, and language: how Bronze-Age riders from the Eurasian steppes shaped the modern world*, New Jersey: Princeton University Press.
- Azerbaydzhanskaya Sovetskaya Entsiklopediya*, (1976). T.1., Glavnymi redaktorami byli Rasul Rza i Dzhemil' Kuliyevev, Baku: Akademii nauk v Azerbaydzhanskoy SSR.
- Baykara, Tuncer (1997). *Türk kültürü araştırmaları (Türk kültür tarihi araştırmaları)*, Ankara Akademi Yayınevi.
- Baumer, Christoph (2012). *The History of Central Asia: The Age of the Steppe Warriors*, Volume 1, Londra: I.B. Tauris.
- Beihai, Su (1994). *Xinjiang Yanhua (Doğu Türkistan Kaya Resimleri)*, Doğu Türkistan Güzel Sanatlar ve Fotoğrafçılık Yayınevi, Urumçi.
- Dougherty, Carol & Kurke, Leslie (2003). *The Cultures Within Ancient Greek Culture: Contact, Conflict, Collaboration*. Cambridge, UK: Cambridge University Press. ISBN 0-521-81566-5.
- Eberhard, W. (1996). *Çin'in Şimal Komşuları*. 2. Baskı, Çev.: N. Uluğtuğ, Ankara: TTK Yayınları.



- Evliya Çelebi (1999-2006). *Evliya Çelebi Seyahatnâmesi*. Cilt 1, 2-3, 10, Topkapı Sarayı Bağdat 304 Yazmasının Transkripsiyonu-Dizini, Haz.: Zekeriya Kurşun, Seyit Ali Kahraman, Yücel Dağlı, İstanbul: Yapı Kredi Yayınları.
- Gumilöv, LN. (1999). *Eski Türkler*, Çev: D.A. Batur, İstanbul: Birleşik Yayıncılık. 44 s.
- Gülensoy, Tuncay (1989). *Orhun'dan Anadolu'ya Türk Damgaları*, İstanbul: TDAV Yayınları: 51.
- Günay, Ünver. (2003). "XV. Yüzyıl Osmanlı Toplumunda Sosyo-Kültürel Yapı, Din ve Değişme", *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, Yıl: 2003/1 (14): 21-48.
- Harl, Kenneth W. (2014). *The Barbarian Empires of the Steppes*, North Carolina-Charlotte: The Great Courses <https://www.amazon.in/Barbarian-Empires-Steppes/dp/B079X2K864>
- İpşirli, Mehmet, "Araba", (1991), T.D.V. *İslam Ansiklopedisi*, c.3, İstanbul.
- Köstem, Reşat Yurday (Erişim tarihi: 10 Kasım 2019). "At Yarışlarının Kısa Târîhi" *Z Dergisi*, <https://www.zdergisi.istanbul/makale/at-yarislarinin-kisa-tarihi-220>
- Kubarev VD. (2009). *Petroglify Shiveet-Khairkhana: Mongol'skiy Altay* [Shivaet-Khairkhan'ın petroglifleri: Moğol Altay]. – Novosibirsk: Izd-vo IAET SO RAN, 2009. – 420 s.
- Levine, MA. (1998) "Botai and the Origins of Horse Domestication", *Journal of Anthropological Archaeology*, Vol. 18, July 1998. DOI: 10.1006/jaar.1998.0332; pp. 29-78.
- Lvova E.L. Oktyabrskaya I.V. Sagalayev A.M. Usmanova M.S. (1989). *Traditsionnoye mirovozzreniye tyurkov Yuzhnoy Sibiri: Chelovek. Obshchestvo* [Güney Sibirya Türklerinin geleneksel dünya görüşü: Adam. Toplum], Edit.: I.N. Gemuev. Novosibirsk: Nauk
- Memiş, Ekrem. (2008). *Türk Kültür Tarihî (Türk Kültüründen Bazı Kesitler)*, Konya: Çizgi Yayınevi.
- Novozhenov, VA. (2012). *Communications and the Earliest Wheeled Transport of Eurasia* [İletişim ve Avrasya'nın En Eski Tekerlekli Taşması], Edit. E.E. Kuzmina, Moscow: TAUS Publishing.
- Novozhenov, Victor (2014). "The origin of a-frame carts in the Minusinsk basin, Southern Siberia" [Güney Sibirya, Minusinsk havzasında orijinal araba iskeletleri], *Archeology, Ethnography and Anthropology of Eurasia*, 58 (2), pp. 90-100.
- Novozhenov, VA. (2015). "Wheeled Transport and Eurasian Communications of the Early Nomads" [Tekerlekli Taşımacılığı ve Erken Göçebe Avrasya İletişimi]. *Stratum Plus Journal*, Vol. 2015 Issue 3, pp. 57-88.
- Ögel, Bahaeddin (1987). *Türk Kültür Tarihine Giriş*, II. Cilt, Ankara: TKAE Yayınları.
- Potantin, GN. (1867). *Materialy dlya istorii Sibiri. // Sibirya tarihi için malzemeler // Materials for the history of Siberia*. Moskva: Univ. tip. (M. Katkov i K°). <https://www.prlib.ru/item/426877> , Erişim tarihi: 10.09.2019.
- Radloff, Friedrich Wilhelm (1874). *Wörterbuch der Kinai-Sprache. // Kinai dili sözlüğü*. Sankt-Peterburg. <file:///C:/Users/turkm/Downloads/19-20-PB.pdf> , Erişim tarihi: 10.09.2019.



- Radlov, VV. (1972). *Tyurkologicheskiy sbornik*. [Türkoloji koleksiyonu / Turkological compilation]. Moskova: “bilim”.
- Ramsay, William Wardlaw (1876). *"Games of the Circus". A Manual of Roman Antiquities*. London: Charles Griffin and Company.
- Rudenko S.I. (1953) *Kul'tura naseleniya Gornogo Altaya v skifskoye vremya*, Moskova - Leningrat: 1953. <http://kronk.spb.ru/library/rudenko-si-1953-1.htm>
- Rudenko S.I. (1968) *Drevneyshiye v mire khudozhestvennyye kovry i tkani iz oledenelykh kurganov Gornogo Altaya* [Altay'ın donmuş höyüklerinden dünyanın en eski sanatsal halıları ve kumaşları]. // Moskova: Iskusstvo. 1968. 136 s.
- Rüstow, A. (1937). “At ve Araba Kullanmanın Tarih ve Sosyoloji Bakımından Ehemmiyeti”, (1943), *II. Türk Tarih Kongresi*, İstanbul, 20-25 Eylül 1937, İstanbul.
- Semenov, V. (2010). “Skifskie kultury Tuvy”, in M. Kungaa (edt.), *Uchenye Zapiski (XXII)*. 54-69. Tuvinskiy Institut Gumanitarnih issledovaniy pri Pravitelstve, Respubliki Tuva.
- Sher, Yakov Abramovich (1980). *Petroglify sredney i tsentral'noy azii* [Orta ve Merkezi Asya Petroglifleri]. *Petroglify sredney i tsentral'noy azii*, Moskva: Glavnaya redaktsiya vostochnoy literatury izdatel'stva «Nauka». 81/ 163 ss. <http://www.otval.spb.ru/library/sher-yaa-1980.pdf> ; Erişim tarihi: 19.08.2019.
- Sher, YaA., Miklashevich, EA., Samashev, ZS., Sovetova, OS. (1987). *Petroglify Kalpak-Tash: Problemy arkheologicheskikh kul'tur stepey Yevrazii* [Petroglifler Kalpak-Taş: Avrasya bozkırlarında arkeolojik kültürlerin sorunları]. Kemerovo: izd-vo universiteta, s.70-78.
- Sher, YaA. (1998). “O vozmozhnykh istokakh skifo-sibirskogo zverinogo stilya [İskit-Sibirya hayvan tarzının olası kaynakları hakkında]”. // *Voprosy arkheologii Kazakhstana*. Vyp.2. Almaty-Moskva, s.218-230.
- Yazıcı, Erdal, “Bursa'nın Araba Ressamı”, (1993), *Yaz, İlgi*, sayı.74, İstanbul.
- Zaibert, VF. (1993) *The Eneolithic of the Ural-Irtish Interfluve* [Ene-olit Uralo-Irtishskovo Mezhdurech'ya]. Republic of Kazakhstan, Petropavlovsk: Academy of Sciences.

## FIGÜRLER



**Resim-1; 1a;** Dr. Viktor Novozhenov – 2015, s. 57. Saryarka Karaganda Devlet Üniversitesi Arkeoloji Enstitüsü, Arkeolog Dr. Igor Kukushkin yönetiminde Kazakistan'ın Karağandı merkezli Karaganda bölgesinde son

yolculuklarına adeta at arabasına bindirilircesine çıkarılmış şekilde defnedilmiş bir çiftin mezarı ve mezarı araba gibi çekiyor şekilde gömülmüş Erken Tunç Çağına ait iki at iskeleti keşfedildi.



Resim-2; 2a: Hakasya Sülek, Kırgızlara ait petroglifler (Evlerin/Çadırın arabayla taşınması)



Resim-3; 3a: Hakasya Salbık Kurganı Müzesi- 19. yy. at arabası takımlarından



Resim-4: Balasagun 2017. Modern atlı araba yarışının geleneksel tarzda yapılması

# I. Uluslararası Egzersiz ve Spor Bilimleri Kongresi

Yaşar DOĞU - Prof. Dr. Mehmet Yalçın TAŞMEKTEPLİĞİL onisina



**Resim-5:** Tatarlarda 4 tekerlekli geleneksel atlı araba yarışları – 2018 Kazan



**Resim-6:** Moldova Gök-Oğuzların geleneksel atlı araba yarışları- 2001



## SPORT FOR SOCIAL INTEGRATION AND MENTAL HEALTH

Petr BEZDEK<sup>1</sup>

<sup>\*1</sup>Charles University, Faculty of Physical Education and Sport, Sport Sciences-social  
Department, Prague, Czech Republic

E-mail: petr.bezdek6@gmail.com

### ABSTRACT

The presented work delves into the socio-economic and cultural aspects of the Roma community in the Czech Republic, a significant European ethnic minority comprising 10-12 million individuals. Despite their historical significance, the Roma face substantial challenges in several European nations, particularly in the Czech Republic. Post-1989, the Czech government recognized the situation of the Roma minority as one of the most urgent societal issues. Current data reveals startling socio-economic disparities: 51% of Roma only have elementary education, 65% are materially deprived, and 81% cannot afford unexpected expenses.

Historically, the Roma maintained a physically active culture, but contemporary lifestyles have shifted away from this tradition. Recent studies, including one by Szum & Cieśliński (2013), highlight the lack of statistical data regarding the Roma's engagement in sports and physical activities. Furthermore, research indicates that South Bohemian Roma faces higher obesity rates due to dietary habits and decreased physical activity.

The presented work also underscores the potential role of sports in ethnic minority communities. Engaging in sports can foster psychosocial development, self-regulation, and motivational skills. Moreover, sports can serve as a powerful tool for social integration, positively influencing mental health and overall well-being. The intertwining of sports, social integration, and mental health presents an opportunity for a holistic approach to addressing the challenges faced by the Roma community in the Czech Republic.

**Keywords:** Roma, social integration, sport



## TRADITIONAL GAMES AND SPORTS. A NECESSARY RESOURCE FOR A MODERN PHYSICAL EDUCATION

Pere LAVEGA-BURGUÉS\*

\*Prof. Dr., Chairman; Motor Action Research Group (GIAM), National Institute of Physical Education of Catalonia (INEFC), Campus University of Lleida & President, European Association of Traditional Sports and Games (AEJeST), Barcelona / SPAIN  
E-mail: [plavega@gencat.cat](mailto:plavega@gencat.cat) ; [president@aejest.com](mailto:president@aejest.com)

### ABSTRACT

The curricula of physical activity and sport science faculties and university centres give great importance to applied sciences (e.g. biomechanics, physiology, psychology) and to sport (generally that which is present in the Olympic Games: athletics, artistic gymnastics, judo, basketball, volleyball, football, etc.). This situation is identified in different countries and continents. In the university context, traditional games take a secondary place, which means that future professionals in physical activity and sports hardly receive any specific training in these types of activities. Doctoral programmers, research groups, competitive projects in which they participate and doctoral theses hardly consider TSG as a noble object of study. In the primary, secondary and high school physical education teachers mainly use the sports mentioned above. In these basic education contexts, traditional games also seem to be second-class pedagogical resources. Faced with this unfavorable situation, it is necessary to act with rigour, coherence and firmness to provide scientific evidence that helps to demonstrate the contribution of TSGs to address the major challenges of today's society, established by international institutions (e.g., UNESCO guidelines or United Nations Goals set out in the 2030 agenda). Motor praxeology or the science of motor action (Parlebas, 2001) provides scientific fundamentals to generate specific scientific knowledge in the field of physical activity. Thanks to this discipline created by Pierre Parlebas in the 1960s, several research groups in Europe (France, Spain, Portugal, Switzerland), Africa (Tunisia, Algeria, Mali, Morocco, Senegal, etc.), Asia (South Korea) and America (Argentina, Brazil, Colombia, Chile) have provided scientific evidence for physical education teachers. In this contribution, I would like to present some examples of international research and educational experiences conducted by the motor action research group (GIAM), INEFC and also the European Association of Traditional Games and Sports to promote networking.

**Keywords:** Innovation, Motor Praxeology, Intangible Cultural Heritage, Research, Training, Networking.



## THE COMPARISON OF THE FUNCTIONAL PERFORMANCE BETWEEN WINDSURF AND KITESURF ATHLETES

Osman İMAL.<sup>1</sup>, Nurten DİNÇ.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Sport Research Center, Faculty of Physical Education and Sport, Charles University, José Martího 31, Prague 6, 162 52, Czech Republic, [imal@ftvs.cuni.cz](mailto:imal@ftvs.cuni.cz). [orcid-0000-0003-4325-2438](https://orcid.org/0000-0003-4325-2438).

<sup>2</sup>Faculty of Sport Science Department of Coaching, Celal Bayar University Manisa [nurten.dinc@hotmail.com](mailto:nurten.dinc@hotmail.com) [orcid-0000-0001-9365-2574](https://orcid.org/0000-0001-9365-2574).

### Abstract

Windsurf (WS) and kitesurf (KS) are sports that require high physical performance under different conditions. Functional performance (FP) assessment is an accurate method to reveal sport and athlete characteristics since athletes engaged in these sports, which have many different parameters such as wind intensity, balance on the water and equipment use, have different strength and conditioning levels. The aim of this study is **a)** to express the FP characteristics of WS and KS athletes such as strength, balance and movement quality, **b)** to compare the FP level between WS and KS athletes. **Methods:** In this study a cross sectional design was used. The participants consisted of 12 windsurfers () and 13 Kitesurfers () in total 25 participants the age between 18-41 years. The measurement methods were applied body composition, isometric force dynamometer, drop jump test to evaluate the reaction time, Y balance test and functional movement screening (FMS). In statistical analysis Man-Whitney U test was applied to observe the differences between the two groups and mean value was  $P < 0.05$ . **Results:** FP test results in body composition, Y balance test and drop jump test showed, no significant difference between WS and KS ( $p > 0.05$ ). However, significant differences were found between the groups in the isometric pull test ( $p < 0.05$ ). FMS test total score were significantly different between WS and KS. **Conclusion:** The characteristics of functional performance assessment of the groups showed different outcomes. Based on the results, KS performed a higher-level isometric pull test than WS. On top of this, KS displayed better movement quality in FMS total results. On the other hand, WS showed stronger ankle mobility. Overall, The athletes' abilities can involve based on sport-specific skills for this reason, it's crucial to concentrate on enhancing the skillset to develop the performance.

**Key Words:** Water sport, functional movement screening, reaction time, isometric strength, dynamic balance, body composition.



## AFRİKA KITASI GELENEKSEL GÜREŞLERİ VE TÜRK GELENEKSEL GÜREŞLERİ İLE KARŞILAŞTIRILMASI

Fatih KARAKAŞ<sup>1</sup>, Osman İMAMOĞLU<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Sinop Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Sinop, Türkiye

ORCID Code: 0000-0002-3366-7587

E-posta: karakasf24@gmail.com

<sup>2</sup>Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği  
Bölümü, Samsun, Türkiye

ORCID Code: 0000-0001-6671-6042

E-posta: osmani@omu.edu.tr

### ÖZET

Bu çalışmanın amacı Afrika Kıtası geleneksel güreşleri ve geleneksel Türk güreşleri ile karşılaştırılmasıdır. Literatür taraması yapılmıştır. Afrika kıtasında geleneksel olarak yapılan bazı güreşler seçilmiştir. Bu güreşler AMABWI geleneksel güreşi, Boers geleneksel güreş, Boreh geleneksel güreş, Croche geleneksel güreş, Canaria güreşi, Kokowa güreşi, Laamb güreşi, Libanda güreşi, Maabza güreşi, Nuba güreşi ve Evala güreşi ile sınırlandırılmıştır. Afrika halkının geleneksel güreşleri kültürel kimlik yaratma yanında savaşların önlenmesi, güreşçilerin toplumda öncelik kazanması şeklinde kendini göstermiştir. Bazı güreş türlerinde dini ve büyüçülük ritüeller bulunmaktadır. Genel olarak yere düşürmede müsabakalar sonuçlanmaktadır. Bu nedenle güreşin ilk çağlardaki şeklinin devamı olarak kabul edilebilirler. Güreşlerin bazılarının giysi, bazılarının güreş öncesi ve sonrası uygulanan faaliyetler nedeni ile Türk geleneksel güreşleri ile benzerlikler göstermektedir. Örneğin bazı güreşlerde cazgır uygulaması olması bunlardan biridir. Bazı uygulamalar ise Türk geleneksel güreşlerinin tarihinde mevcuttur. Örneğin evlenebilmek için güreşte başarı gösterme bunlardan biridir. Afrika halkının geleneksel güreşleri ile Türk halkı geleneksel güreşleri her güreş türü için kuralları, güreşçilerin kıyafetleri ve müsabakalardaki değişik uygulamalar açısından ayrı ayrı karşılaştırılabilir. Geleneksel Afrika kıtası güreşleri ile Türk geleneksel güreşlerinin kültürel yönden karşılaştırılması yapılabilir. Geleneksel güreşlerin bazı tekniklerinin günümüz minder güreşindeki oyunlara ve güreşçilere antrenman olarak katkı sağlaması yönünde düzenlemelere gidilebilir.

**Anahtar Kelimeler:** Afrika geleneksel güreşleri, Türk geleneksel güreşleri, Kültür



## AFRICAN CONTINENT TRADITIONAL WRESTLING AND COMPARISON WITH TURKISH TRADITIONAL WRESTLING

### ABSTRACT

The aim of this study is to compare African Continental Traditional Wrestling and Traditional Turkish Wrestling. A literature review was made. Some wrestling traditionally performed in the African continent were selected. These wrestlings are limited to AMABWI traditional wrestling, Boers traditional wrestling, Boreh traditional wrestling, Croche wrestling, Canaria wrestling, Kokowa wrestling, Laamb wrestling, Libanda wrestling, Maabza wrestling, Nuba wrestling, and Evala wrestling. The traditional wrestling of the African people manifested itself in the form of preventing wars and giving priority to the wrestlers in the society, as well as creating cultural identity. Some types of wrestling have religious and witchcraft rituals. In general, competitions are concluded in knockdown. For this reason, they can be considered as the continuation of the form of wrestling in the early ages. Some of the wrestling shows similarities with Turkish traditional wrestling because of the clothes and some of the activities performed before and during wrestling. For example, the practice of jazz in some wrestling is one of them. Some practices exist in the history of Turkish traditional wrestling. For example, being successful in wrestling in order to get married is one of them. The traditional wrestling of the African people and the traditional wrestling of the Turkish people can be compared separately in terms of the rules for each type of wrestling, the clothes of the wrestlers and the different practices in the competitions. Cultural comparison of traditional African wrestling and Turkish wrestling can be done. Arrangements can be made for some techniques of traditional wrestling to contribute to the games in today's cushion wrestling and to the wrestlers as training.

**Keywords:** African traditional wrestling, Turkish traditional wrestling, Culture





## FONKSİYONEL ANTRENMANA ELEŞTİREL YAKLAŞIM

Fatma TOKAT<sup>1</sup>

\*<sup>1</sup>Erzincan Binalı Yıldırım Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Bölümü, Erzincan, Türkiye

ORCID Code: 0000-0001-9865-2012

E-posta: fatma.tokat@erzincan.edu.tr

### ÖZET

Bu çalışma, son yıllarda popüler hale gelen fonksiyonel antrenman kavramının içeriğini incelemek ve literatürde uzun zamandır kabul görmüş olan kuvvet, dayanıklılık, interval antrenman gibi antrenman yöntemlerinden farklı olup olmadığını araştırmak için yapılmıştır. Google akademik, PubMed, RefSeek veri tabanlarında “fonksiyonel antrenman, sporcularda fonksiyonel antrenman, functional training, functional training for athletes” kelimeleri ile ulusal ve uluslararası çalışmalar taranmıştır. Taramada sporcularla ilgili çalışmaların incelenmesine ağırlık verilirken (18 makale), sedanter, yaşlı bireylerde yapılan (3 makale) ve derleme çalışmalar (4 makale) da incelenmiştir. Ulusal yayınların çoğunlukla son 5 yılda, uluslararası yayınların son 10 yılda yoğunlaştığı görülmüştür. Makaleler incelenirken, fonksiyonel antrenmanı nasıl tanımladıkları, fonksiyonel antrenman kapsamında uyguladıkları antrenmanların içeriği ve sonuçları değerlendirilmiştir. Değerlendirme sonucunda, tanımlama konusunda çeşitlilik görülmüştür. Örneğin; yüksek yoğunluklu ve genel fiziksel parametreleri geliştirmeye yönelik bir antrenman tarzı oluşu, günlük yaşamsal aktiviteleri merkeze alarak farklı fiziksel kapasiteleri geliştirmeye yönelik olduğu ya da fiziksel ve nöromusküler fitness bileşenlerinin ve bir hareket aktivitesinde dahil olan kas gruplarının ve eklemlerin sinerjik entegrasyonunun bir yan ürünü olduğu gibi tanımlar görülmüştür. Uygulanan antrenman içeriklerinde ise fonksiyonel antrenman kavramı altında özelleşmiş bir yöntem görülmemiştir. Çalışmanın amacına göre kuvvet, dayanıklılık, esneklik gibi becerilerin geliştirilmesine yönelik yaygın olarak bilinen interval antrenmanlar, dayanıklılık, direnç ya da pliometri antrenmanlarından çok farklı içeriğe sahip değildir. Çalışmaların sonuçları da diğer antrenman modellerine benzerdir. Genel anlamda fiziksel uygunluk parametrelerinin geliştirilmesine yöneliktir. Araştırma sonucunda, fonksiyonel antrenman kavramı dahilinde uygulanan antrenman modelinin farklı ya da spesifik bir model olmadığı, geleneksel olarak bilinen ve yıllardır uygulanan diğer antrenman çeşitlerine benzer içeriği olduğu görülmüştür.

**Anahtar Kelimeler:** Fonksiyonel antrenman, fiziksel uygunluk, egzersiz



## A CRITICAL APPROACH TO FUNCTIONAL TRAINING

### ABSTRACT

This study was conducted to investigate the content of the concept of functional training, which has become popular in recent years, and whether it differs from training methods such as strength, endurance, interval training, which have long been accepted in the literature. National and international studies were searched in the Google Scholar, PubMed and RefSeek databases using the terms "fonksiyonel antrenman, sporcularda fonksiyonel antrenman, functional training, functional training for athletes". Studies on athletes (18 articles), studies on sedentary, older people (3 articles) and reviews (4 articles) were included. It was found that national publications were mostly concentrated in the last 5 years and international publications in the last 10 years. The articles were scanned in terms of how they defined functional training, the content and outcomes of the training they used within the framework of functional training. As a result of the evaluation, a diversity of definitions was observed. For example, definitions such as it is a training style aimed at improving high-intensity and general physical parameters, it is aimed at developing different physical capacities by focusing on daily vital activities, or it is a by-product of the synergistic integration of physical and neuromuscular fitness components and muscle groups and joints involved in a movement activity. In terms of the training content used, no specific method was identified under the concept of functional training. According to the purpose of the study, interval training, which is widely used to develop skills such as strength, endurance and flexibility, does not have a very different content from endurance, resistance or plyometric training. The results of the studies are similar to other training models. In general, the aim is to improve physical fitness parameters. As a result of the research, it was found that the training model used within the concept of functional training is not a different or specific model and has similar content to other types of training that are traditionally known and have been used for years.

**Keywords:** Functional training, physical fitness, exercise



## FUTBOLCULARDA MAKSİMAL AEROBİK HIZ (MAS) ANTRENMANLARI

Hamza KÜÇÜK<sup>1</sup>

\*<sup>1</sup>Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü, Samsun, Türkiye  
ORCID Code: 0000-0002-9912-9909  
E-posta: hamza.kucuk@omu.edu.tr

### ÖZET

Maksimal aerobik hızın (MAS) değerlendirilmesi sporcuların aerobik ve anaerobik performanslarının belirlenmesi için önemlidir. Bununla birlikte maksimal aerobik hızın değerlendirilmesi ve ölçümü konusunda net bir tanımlama yoktur (Lacour ve ark., 1991). Farklı tanımlamalarda maksimum hız, maksimum oksijen alımındaki hız, en yüksek koşu hızı ve maksimal aerobik hız olarak tanımlanmıştır (Renoux ve ark., 2000). Maksimal aerobik hız ölçümü için kullanılan farklı yöntemler bulunmaktadır. Bunlardan biri şiddeti artan koşu bandı testleridir. Bu test esnasında solunum gazı sürekli analiz edilerek maksimal aerobik hız tespit edilebilir (Swaby ve ark., 2016). Fakat futbol gibi çok oyuncunun yer aldığı branşlarda her sporcunun ölçümünün yapılması zaman sorunu oluşturabilir. Bu sebeple geçerliliği olan saha testlerinin uygulanması futbola özgü değil tüm takım sporları için önemlidir. Futbola özgü olarak en çok yapılan saha testlerinden 20 metre mekik koşusu (Berthoin ve ark., 1994), Yo-Yo aralıklı koşu testi (Bangsbo ve ark., 2008), Université de Montreal Track Test (Léger ve Boucher, 1980) kullanılmaktadır. Son zamanlarda Buchheit (2008) tarafından tasarlanan 30-15 IFT testi de yine maksimal aerobik hız tespiti için kullanılacak yöntemlerden biridir. Saha testleri için gerekli ekipman olmadığı durumlarda Baker (2011) tarafından önerilen koşulan mesafenin süreye bölünmesi de en çok tercih edilebilecek bir yöntemdir. Baker (2011) 30 sporcunun katıldığı 5 dakikalık koşu testi sonucunda sporcuları 6 gruba ayırmış ve maksimal aerobik hıza göre antrenman alanlarını (%70'den %130'a kadar) hesaplamıştır. Buna göre 5 dakikalık koşu testi sonucunda 1300-1345 metre arasında koşan sporcular için  $1325/300=4,4$  m/s MAS olarak tespit edilmiştir. Sporcunun %120 MAS değerinde yapacağı antrenmanlar için 5,3 m/s antrenman alanı belirlemiştir. Uygulanacak yöntemler incelendiğinde en ideal yöntemin Baker (2011) tarafından kullanılan yöntem olabileceği söylenebilir. Aerobik kapasite, kuvvet, dayanıklılık gibi özelliklerin gelişimi için bireysel yöntemlerin kullanılması futbolcuların performanslarını optimize etmek için gereklidir. Bununla birlikte bireysel farklılıklar da önlenmiş olabilir. Antrenman planlaması yapılırken dikkat edilmesi gereken noktalardan birisi de maksimal aerobik hız antrenmanlarının antrenman periyotlamasındaki dönemleridir. Sezon başlangıcında çok rahat uygulanabilecek olan programlar, müsabaka sezonunun başlaması ile birlikte taktik bileşenlerin antrenman programında yer almasına bağlı



olarak azalacaktır. Antrenman planlaması yapılırken bütün bileşenlerin dikkate alınması bu açıdan önemlidir.

**Anahtar Kelimeler:** Futbolcular, maksimal aerobik hız, saha testleri

## MAXIMAL AEROBIC SPEED (MAS) TRAINING IN FOOTBALL PLAYERS

### ABSTRACT

Evaluation of maximum aerobic speed (MAS) is essential to determine athletes' aerobic and anaerobic performances. However, there is no clear definition of the evaluation and measurement of maximal aerobic speed (Lacour et al., 1991). In different definitions, maximum speed is defined as the speed at maximum oxygen uptake, highest running speed and maximal aerobic speed (Renoux et al., 2000). There are different methods used to measure maximal aerobic speed. One of these is treadmill tests of increasing intensity. This test determines maximal aerobic speed by continuously analyzing respiratory gas (Swaby et al., 2016). However, in branches where many players participate, such as football, measuring each athlete may pose a time problem. For this reason, valid field tests are essential for all team sports, not specific to football. Among the most commonly performed field tests specific to football are the 20-meter shuttle run (Berthoin et al., 1994), the Yo-Yo interval running test (Bangsbo et al., 2008), and the University de Montreal Track Test (Léger & Boucher, 1980) is used. The 30-15 IFT test, recently designed by Buchheit (2008), is also one method to determine maximal aerobic speed. In cases where there is no necessary equipment for field tests, dividing the distance run by the time recommended by Baker (2011) is the most preferred method. As a result of a 5-minute running test in which 30 athletes participated, Baker (2011) divided the athletes into six groups and calculated their training areas (from 70% to 130%) according to maximal aerobic speed. Accordingly, due to the 5-minute running test,  $1325/300 = 4.4$  m/s MAS was determined for athletes running between 1300-1345 meters. It has determined a 5.3 m/s training area for the athlete to do at 120% MAS value. When the methods to be applied are examined, the most ideal method may be the method used by Baker (2011). The use of individual methods for developing features such as aerobic capacity, strength and endurance is necessary to optimize the performance of football players. However, individual differences may also be prevented. One of the points that should be taken into consideration when planning training is the periodizations of maximal aerobic speed training. Programs that can be implemented very quickly at the beginning of the season will decrease with the start of the competition season, depending on the inclusion of tactical components in the training program. In this respect, it is essential to consider all components when planning training.

**Keywords:** Field tests, football players, maximal aerobic speed



## GİRİŞ

Sporcunun egzersiz, antrenman veya maç gibi fiziksel aktiviteleri yerine getirirken ortaya koymuş olduğu kapasitesi maksimum performans olarak ifade edilir. Maksimum performans antrenmanların etkinlik derecesi olarak da tanımlanabilir (Joyner ve Coyle, 2008). Sporcunun amacının maksimum performansa ulaşmak olduğu düşünüldüğünde performansın geliştirilmesi önemli olmaktadır. Futbol aralıklı ve şiddetli koşuların olduğu bir oyundur. Profesyonel futbolcular anaerobik eşiğe yakın koşularla maç içinde yaklaşık 10-13 km mesafe kaydetmektedirler (Sarmiento et al., 2014). Bununla birlikte aerobik ve anaerobik enerji sisteminin etkileşimde olduğu saatte 15 km/h üstünde yüksek yoğunlukta koşular yapmaktadırlar (Dolci et al., 2020). Oyun yapısı içinde futbolcuların mevkilerine göre fizyolojik farklılıklar olabilmektedir. Defans oyuncusu ile orta saha oyuncusu benzer koşuları yapmamaktadır. Bu farklılıklar dikkate alındığında antrenmanların da buna göre, oyuncuların spesifik özelliklerine göre şekillendirilmesi gerekliliği ortaya çıkar (Altmann ve ark., 2020).

Bireysel ve takım sporcularının performanslarının tespit edilmesinde farklı yöntemler kullanılmaktadır. Bu yöntemler saha testleri olabileceği gibi laboratuvar testleri de olabilir. Maksimum Aerobik Hızın (MAS) ölçümü, çeşitli sporcuların aerobik ve anaerobik performanslarını belirlemek için gereklidir. Bununla birlikte MAS'ın tanımı ve ölçümü konusunda literatürde farklı görüşler bulunmaktadır (Lacour ve ark., 1991). MAS en basit tanımıyla VO<sub>2</sub> maksın olduğu minimum koşu hızı veya VO<sub>2</sub> maksdaki hız olarak tanımlanır (Berthoin ve ark., 1992). Bu tanımlama futbolcunun kapasitesini belirlemenin yanında performansını artırmak için de kullanılacak yöntemi belirlemeye olanak sağlar. Bu sayede futbolcuya özgü antrenmanın yapılması mümkün olabilmektedir.

### Maksimal Aerobik Hızın (MAS) Ölçülmesi

MAS ilk olarak 1986 yılında Di Prampero ve arkadaşları tarafından yükte daha fazla artışa rağmen VO<sub>2</sub> tüketiminin artmayı bıraktığı minimum hız, MAS<sub>Plato</sub> olarak adlandırılan VO<sub>2</sub> platosunun başlangıcı olarak tanımlanmıştır. CPET kullanılarak koşu bandında MAS'ın ölçülmesi altın standart olarak değerlendirilmiş fakat farklı koşu bandı protokolleri ile farklı sonuçlar elde edildiği görülmüştür (Billat var., 1996; Riboli ve ark., 2022). MAS<sub>Plato</sub>'nun yanı sıra, VO<sub>2</sub>max'ın 30 saniyelik aralığının hızı (MAS<sub>30s</sub>), MAS'ı değerlendirmek için alternatif bir yöntem olarak sıklıkla uygulanmaktadır (Buchheit, 2008).

MAS'ın tespit edilmesinde kullanılan yöntemlerdeki belirsizliklere rağmen Université de Montréal Track Test (UMTT) gibi artan sürekli saha testleri veya farklı ayarlanmış zaman ve mesafe denemeleri (TT) gibi sahada basitleştirilmiş yöntemler kullanılır (Léger ve Boucher, 1980; Clarke ve ark., 2016; Sandford ve ark., 2019). Futbola özgü olarak en çok yapılan saha testlerinden 20 metre mekik koşusu (Berthoin ve ark., 1994), Yo-Yo aralıklı koşu testi (Bangsbo ve ark., 2008), Buchheit (2008) tarafından tasarlanan 30-15 IFT testi de yine maksimal aerobik hız tespiti için kullanılan yöntemlerdendir.



Futbola özgü olarak konu değerlendirildiğinde, mesafe (Chamoux ve ark., 1996), ve zaman (Gallo ve ark., 2015) üzerinden yapılan MAS ölçüm yöntemleri daha amaca yönelik olabilmektedir.

Baker (2011) tarafından önerilen mesafe/zaman yöntemi futbol antrenmanları için ideal yöntem olarak kullanılabilir.

Baker 30 sporcuya 5 dakikalık koşu testi uygulamış, test sonuçlarına göre sporcuları 6 gruba almıştır (Tablo 1).

**Tablo 1.** Otuz sporcunun mesafe/süre sonucuna göre dağılımları

Gruplar	5 Dakikada koşulan mesafe	%100 MAS= Ortalama mesafe/ 300sn	%120 MAS= m/s
1=3 Sporcu	1400 – 1450 metre	1425 / 300 = 4.8 m/s MAS	5.8 m/s
2= 4 Sporcu	1350-1399 metre	1375 / 300 = 4.6 m/s MAS	5.5 m/s
3= 5 Sporcu	1300 – 1349 metre	1325 /300 = 4.4 m/s MAS	5.3 m/s
4= 6 Sporcu	1250 – 1299 metre	1275 / 300 = 4.2 m/s MAS	5.0 m/s
5=6 Sporcu	1200 – 1249 metre	1225 / 300 = 4.0 m/s MAS	4.8 m/s
6=6 Sporcu	1100 – 1199 metre	1150 / 300 = 3.8 m/s MAS	4.5 m/s

Baker elde ettiği sonuçlara göre;

1. Aerobik Grids Metot: Dikdörtgen şeklinde olan alanda sporcular MAS değerinin %100'ü ile uzun kenarı, %70'i ile de kısa kenarı 15 saniye süresince koşarlar.

2. Supramaksimal Eurofit Metot: MAS değerinin %120 ile %130'una denk elen süreyi 15 saniye koşup, 15 saniye dinlenmesi şeklinde tasarlanmıştır. Başlangıç aşamasında 5 dakika olan süre, 8 ve 10 dakikaya çıkartılır.

3. Tabata metotlarını: 5-6 veya 8 dakikalık sürelerde 2 ile 5 set arasında MAS değerinin 120-140 arasında mesafede koşarlar.

### **Futbolda MAS Antrenmanlarının Uygulanması**

Futbol antrenmanları kalabalık gruplar halinde yapılan antrenmanlardır. Performansın sınırlarının belirlenebilmesi için bireyselleştirilmiş antrenman uygulamaları da burada önem kazanmaktadır. Baker (2011) tarafından ortaya konan MAS değerleri tablosu bireysel farklılıkları göstermesi açısından önemlidir. Baker tarafından önerilen Grids yönteminde futbolcuların performans değerleri göz önüne alınarak 15 saniyelik süre 30 veya 40 saniyeye kadar çıkartılabilir. Buchheit (2008) 30 saniye yüklenme 30 saniye dinlenme prensibine göre



yapılan yüklenmelerin daha efektif olduğunu belirtmiştir. Yüklenme dinlenme oranının 2:1 olarak alındığı (20 saniye yüklenme, 10 saniye dinlenme) Tabata protokolünde laktat seviyelerinin 12 mmol olduğu ifade edilmiştir (Foster ve ark. 2015).

Saha testlerini kullanarak sürekli ve aralıklı egzersizlerin MAS değerlerine etkisini araştıran bir çalışmada 6 hafta uygulanan sürekli antrenmanların 1,5 km/s (%9,8), aralıklı antrenmanlar sonunda 2,2 km/s (%14,6) ve kontrol grubunda ise 0,2 km/s (%1,3) oranlarında MAS değerlerinde artış olduğu ortaya konulmuştur (Gharbi ve ark., 2008). Bir diğer çalışmada ise aralık ve sürekli olarak yapılan 8 haftalık antrenman programı sonunda MAS'ta artış olmadığını ifade edilmektedir (Tuimil ve ark., 2011). MAS değerleri ile yapılan çalışmalarda performans artışının olduğu ifade edilebilir. Farklı yaş gruplarında da MAS antrenmanlarının uygulanması söz konusudur. Clemente ve ark. (2020), çocuklar ile ilgili yapılan MAS antrenmanlarının 4 ay sonra MAS değerlerini arttırdığını ifade etmiştir.

## SONUÇ

Futbol gibi antrenmana katılan oyuncuların çok olduğu takım sporlarında antrenman programının belirlenmesi önemlidir. Kişisel farklarla birlikte gelişim hedeflerinin tespiti antrenman programlarının da bu plana göre hazırlanması gerekliliktir. Bu sebeple yapılacak antrenmanların sadece fiziksel kapasiteyi değil aynı zamanda taktiksel unsurları da içermesi gerekmektedir. Antrenörler maksimal aerobik hız antrenmanlarını planlarken bu noktalara dikkat etmelidirler.

Maksimal Aerobik Hız antrenmanları antrenörler tarafından kullanılması önerilen antrenman türlerindedir. Kullanılacak test yönteminin antrenman türü, zaman ve ekipman açısından uygun olması da önemli bir noktadır.

## KAYNAKLAR

- Altmann, S., Neumann, R., Woll, A., & Härtel, S. (2020). Endurance capacities in professional soccer players: are performance profiles position specific?. *Frontiers in Sports and Active Living*, 2, 549897.
- Baker, D. (2011). Recent trends in high-intensity aerobic training for field sports. *Prof Strength Cond*, 22, 3-8.
- Bangsbo, J., Iaia, F. M., & Krstrup, P. (2008). The Yo-Yo intermittent recovery test: a useful tool for evaluation of physical performance in intermittent sports. *Sports medicine*, 38, 37-51.
- Berthoin, S., Gerbeaux, M., Guerrin, F., Lensele-Corbeil, G., & Vandendorpe, F. (1992). Estimation de la VMA. *Science & sports*, 7(2), 85-91.
- Berthoin, S., Gerbeaux, M., Turpin, E., Guerrin, F., Lensele-Corbeil, G., & Vandendorpe, F. (1994). Comparison of two field tests to estimate maximum aerobic speed. *Journal of sports sciences*, 12(4), 355-362.



- Billat, V. L., Hill, D. W., Pinoteau, J., Petit, B., & Koralsztein, J. P. (1996). Effect of protocol on determination of velocity at VO<sub>2</sub> max and on its time to exhaustion. *Archives of physiology and biochemistry*, 104(3), 313-321.
- Buchheit, M. (2008). The 30-15 intermittent fitness test: accuracy for individualizing interval training of young intermittent sport players. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 22(2), 365-374.
- Chamoux, A., Berthon, P., & Laubignat, J. F. (1996). Determination of maximum aerobic velocity by a five minute test with reference to running world records. A theoretical approach. *Archives of physiology and biochemistry*, 104(2), 207-211.
- Clarke, R., Dobson, A., & Hughes, J. (2016). Metabolic conditioning: Field tests to determine A training velocity. *Strength & Conditioning Journal*, 38(1), 38-47.
- Clemente, F. M., Silva, A. F., Alves, A. R., Nikolaidis, P. T., Ramirez-Campillo, R., Lima, R., Söğüt, M., Rosemann, T., & Knechtle, B. (2020). Variations of estimated maximal aerobic speed in children soccer players and its associations with the accumulated training load: Comparisons between non, low and high responders. *Physiology & behavior*, 224, 113030. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2020.113030>
- Di Prampero, P. E., Atchou, G., Brückner, J. C., & Moia, C. (1986). The energetics of endurance running. *European journal of applied physiology and occupational physiology*, 55(3), 259-266.
- Dolci, F., Hart, N. H., Kilding, A. E., Chivers, P., Piggott, B., & Spiteri, T. (2020). Physical and energetic demand of soccer: a brief review. *Strength & Conditioning Journal*, 42(3), 70-77.
- Foster, C., Farland, C. V., Guidotti, F., Harbin, M., Roberts, B., Schuette, J., ... & Porcari, J. P. (2015). The effects of high intensity interval training vs steady state training on aerobic and anaerobic capacity. *Journal of sports science & medicine*, 14(4), 747.
- Joyner, M. J., & Coyle, E. F. (2008). Endurance exercise performance: the physiology of champions. *The Journal of physiology*, 586(1), 35-44.
- Gallo, T., Cormack, S., Gabbett, T., Williams, M., & Lorenzen, C. (2015). Characteristics impacting on session rating of perceived exertion training load in Australian footballers. *Journal of sports sciences*, 33(5), 467-475. <https://doi.org/10.1080/02640414.2014.947311>.
- Gharbi, A., Chamari, K., Kallel, A., Ahmaidi, S., Tabka, Z., & Abdelkarim, Z. (2008). Lactate kinetics after intermittent and continuous exercise training. *Journal of sports science & medicine*, 7(2), 279.
- Lacour, J. R., Padilla-Magunacelaya, S., Chatard, J. C., Arsac, L., & Barthelemy, J. C. (1991). Assessment of running velocity at maximal oxygen uptake. *European journal of applied physiology and occupational physiology*, 62(2), 77-82.





- Léger, L., & Boucher, R. (1980). An indirect continuous running multistage field test: the Université de Montréal track test. *Canadian journal of applied sport sciences. Journal canadien des sciences appliquees au sport*, 5(2), 77–84.
- Renoux, J. C., Petit, B., Billat, V., & Koralsztein, J. P. (2000). Calculation of times to exhaustion at 100 and 120% maximal aerobic speed. *Ergonomics*, 43(2), 160-166.
- Riboli, A., Coratella, G., Rampichini, S., Limonta, E., & Esposito, F. (2022). Testing protocol affects the velocity at VO<sub>2</sub>max in semi-professional soccer players. *Research in Sports Medicine*, 30(2), 182-192.
- Sarmento, H., Marcelino, R., Anguera, M. T., Campaniço, J., Matos, N., & Leitão, J. C. (2014). Match analysis in football: a systematic review. *Journal of sports sciences*, 32(20), 1831-1843.
- Sandford, G. N., Rogers, S. A., Sharma, A. P., Kilding, A. E., Ross, A., & Laursen, P. B. (2019). Implementing anaerobic speed reserve testing in the field: validation of vVO<sub>2</sub>max prediction from 1500-m race performance in elite middle-distance runners. *International journal of sports physiology and performance*, 14(8), 1147-1150.
- Swaby, R., Jones, P. A., & Comfort, P. (2016). Relationship between maximum aerobic speed performance and distance covered in rugby union games. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 30(10), 2788-2793.
- Tuimil, J. L., Boullosa, D. A., Fernández-del-Olmo, M. Á., & Rodríguez, F. A. (2011). Effect of equated continuous and interval running programs on endurance performance and jump capacity. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 25(8), 2205-2211.



## MENTAL HEALTH LITERACY IN STUDENT ATHLETES AND NON-ATHLETES

Pijus MYKOLAİTIS<sup>1</sup>, Romualdas MALINAUSKAS<sup>2</sup>

<sup>\*1</sup>Lithuanian Sports University, Kaunas, Lithuania

E-mail: pijmyk@stud.lsu.lt

<sup>2</sup>Lithuanian Sports University, Kaunas, Lithuania

ORCID NO: 0000-0001-5578-3100

E-mail: romualdas.malinauskas@lsu.lt

### ABSTRACT

**Purpose and background:** Given the emerging recognition of mental health literacy as a valuable means of empowering individuals, a pertinent inquiry arises: what are the characteristics of mental health literacy among university students. The aim of the study was to investigate the characteristics of mental health literacy in university student athletes and non-athletes. The hypothesis of the study is that university student athletes have a higher level of mental health literacy than non-athlete students.

**Methods and organisation of the study:** The following methods will be used to conduct the study: the Mental Health Literacy Questionnaire (MHLq), a question about the amount of time (in hours) that university students do sport. The MHLq consisted of 29 statements designed to assess MHL on four dimensions: knowledge of mental health problems, misconceptions/stereotypes, help-seeking and first aid skills, self-help strategies. A total of 107 students participated in this study, including student athletes (n = 53) and non-athletes (n = 54). Their mean age was  $23.19 \pm 2.64$  years. Students who agreed to participate in the study were interviewed remotely using a google form. SPSS package was used for statistical analysis.

**Results.** The overall mental health literacy of student athletes was statistically significantly higher than that of non-athletes ((t (105) = - 2.22; p = 0.03). It was also found that student athletes had a higher level of help-seeking and first aid skills ( $4.17 \pm 0.71$ ) than non-athletes ( $3.85 \pm 0.84$ ) (t (105) = - 2.13; p = 0.04)). There was no statistically significant difference in the knowledge of mental health and self-help strategies between athletes and non-athletes (p>0.05).

**Conclusions:** Student athletes have a higher overall level of mental health literacy and better first aid skills. Both student athletes and non-athletes have similar levels of mental health knowledge and self-help strategies, and have similar stereotypes.

**Keywords:** Mental health, mental health literacy, sport, students



## OTİSTİK ÇOCUKTA EĞİTİM DESTEK TERAPİSİ VE ÖZEL SPOR EĞİTİMİ VE AKUPRESSÜRDE ATÖLYE UYGULAMASI

Mürsel AKDENK

İstanbul Esenyurt Üniversitesi;

Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu Öğretim Üyesi: İstanbul-Türkiye.

eposta: murselakdenk06@gmail.com

Orcid: 0000-0002-2551-7319

### ÖZET

Bu araştırmada; karşılaştırmalı küresel otistik çocukta eğitim destek terapisi ve özel spor eğitimi ve akupressürde atölye uygulamasında yenilikçi farkındalık yaratılması; amaçlanmaktadır. İlgili kaynaklar; Türkiye; Avustralya; Almanya ve Amerika birleşik devletleri gibi ülkelerden elde edilmektedir. Yöntem olarak; Türkiye; İstanbul'da küresel tedavi akademisinin de; dört ülkenin ilgili ortak programlarına bakıldı. İlave olarak; çin halk cumhuriyetine ve kuzey ırlanda çalışmasına da yer verildi. Bulgularda; bir yandan altı ülkedeki uygulamalara yer verilmektedir. Diğer yandan; altı ülkenin programlarından örnek alınmakta; Türkiye'de otistik çocukta; ailesinde özel destek terapisiyle; farkındalık yaratılmak istenmektedir. Tartışmada; bir yandan; otistik çocukta küresel ve yenilikçi gelişmeler ele alınmaktadır. diğer yandan; ilgili ülkelerdeki otistik gelişmelere; türkiye bakımından değer katılmaktadır. Sonuçta; küresel yenilikçi otizm çalışmalarının olumlu yönüne bakılmaktadır. Diğer yandan; yenilikçi otizmdeki gelişmeler türkiye'ye yansıtılmaktadır. Önerilerde; bir yandan; genel sonuçtaki; karşılaştırmalı küresel yenilikçi otizmdeki altı ülkedeki yapılan çalışmaların olumlu yanlarının değerlendirilme ve uygulanmasına yer verilmektedir. Diğer yandan; karşılaştırmalı küresel yenilikçi otizmdeki çalışmaların olumlu yanları; Türkiye'de de pozitif yönden değerlendirilmeli ve atölye çalışması olarak; okul içinde ve okul dışında da uygulanmalıdır.

**Anahtar Kelimeler:** İstanbul küresel terapi akademisi; özel destek terapisi; özel spor eğitimi terapisi; akupressür terapisi; otizmde yenilikçi atölye çalışması; küresel otizmde araştırma terapisi enstitüsü.

### EDUCATIONAL SUPPORT THERAPY AND SPECIAL SPORTS TRAINING AND ACUPRESSURE WORKSHOP IN AUTISTIC CHILD

#### ABSTRACT

In this study; Raising innovative awareness in comparative global autistic child educational support therapy and special sports training and workshop practice in acupressure; aims. Related resources; Türkiye; Australia; It is obtained from countries such as Germany and the United States. As a method; Türkiye; At the global treatment academy in Istanbul; The relevant joint programs of the four countries were examined. Additionally; The People's Republic of China and Northern Ireland studies were also included. In the findings; On the one hand, practices in six countries are included. On the other hand; Examples are taken from the programs of six countries; Autistic children in Turkey; with special support therapy in his family; It is desired to raise awareness. In the discussion; On the one hand; Global and innovative developments in autistic children are discussed. On the other hand, autistic developments in relevant countries;

# I. Uluslararası Egzersiz ve Spor Bilimleri Kongresi

Yaşar DOĞU - Prof. Dr. Mehmet Yalçın TAŞMEKTEPLİĞİL anısına



It adds value for Türkiye. After all; The positive side of global innovative autism studies is being looked at. On the other hand; Innovative developments in autism are reflected in Turkey. In suggestions; On the one hand; In the general result; The evaluation and implementation of the positive aspects of studies conducted in six countries in comparative global innovative autism are included. On the other hand; positive aspects of comparative global innovative autism studies; It should also be evaluated positively in Turkey and as a workshop; It should be applied both inside and outside the school.

**Keywords:** Istanbul Global Therapy Academy; Special Support Therapy; Special Sports Training Therapy; Acupressure Therapy; Innovative Workshop in Autism; Global Institute for Research Therapy in Autism.



## TÜRKİYE'DE VE DÜNYADA YENİ YAŞAR DOĞU GİBİ SPORCULAR YETİŞTİRİLMESİNDE GENÇLİK ÇALIŞMALARI LİDERLİĞİ

Mürsel AKDENK

İstanbul Esenyurt Üniversitesi; Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu Öğretim Üyesi:  
İstanbul-Türkiye.

eposta: murselakdenk06@gmail.com

Orcid: 0000-0002-2551-7319

Sibel ARAL

International Dublin University;  
Department of Psychology Graduate  
Student: Dublin-Free Ireland.

### ÖZET

Bu Araştırmada; Küresel Türkiye'de ve Dünyada Yeni Yaşar Doğu gibi Sporcular Yetiştirilmesinde Gençlik Çalışmaları Liderliğinde Atölye Faaliyetleri; 40 Ülkenin Programı ve Avustralya Yaklaşımına yer verilmesi amaçlanmaktadır. İlgili Kaynaklar; Türkiye; Avustralya; gibi Kurum ve Kuruluşlardan elde edilmektedir. Yöntemde; Türkiye; İstanbul'da Küresel Terapi Akademisinde; her iki ülkenin ilgili ortak programlarına bakıldı. Bulgularda; bir yandan; Türkiye ve Avustralya'daki Uygulamalara yer verilmektedir. Diğer yandan; iki ülkenin programlarından örnek alınmakta; Türkiye'de Çocuk; Aile ve Gençlik Liderliği Özel Destek çalışmalarına yer verilmektedir. Tartışmada; bir yandan; Küresel Türkiye'de ve Dünyada Yeni Yaşar Doğu gibi Sporcuların Yetiştirilmesinde Gençlik Çalışmaları Liderliğinde Atölye Faaliyetlerine; 40 Ülkenin Programı ve Avustralya Yaklaşımına yer verilmektedir. Diğer yandan; ilgili her iki ülkedeki Gençlik Çalışmalarına; gelişmeleri; Türkiye bakımından değerlendirilmektedir. Sonuçta; Küresel Türkiye'de ve Dünyada Yeni Yaşar Doğu gibi Sporcuların Yetiştirilmesinde Gençlik Çalışmaları Liderliğinde Atölye Faaliyetlerinde Avustralya Yaklaşımı yer almaktadır. Bunun yanında; Küresel Türkiye'de ve Dünyada Yeni Yaşar Doğu gibi Sporcuların Yetiştirilmesinde Gençlik Çalışmaları Liderliğinde Atölye Faaliyetlerinde Avustralya Yaklaşımına Türkiye'ye yansıtılmaktadır. Önerilerde; Küresel Dünyada Yeni Yaşar Doğu gibi Sporcuların Yetiştirilmesi Gençlik Çalışmaları Avustralya örneğinde irdelendi. Buna ek olarak; Küresel Türkiye'de Yeni Yaşar Doğu gibi Sporcular Yetiştirilmesi Gençlik Çalışmaları Avustralya örneğindeki gibi ele alınmak istenmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** İstanbul Küresel Terapi Akademisi; Küresel Türkiye'de Sporcu Yaşar Doğular yetiştirilmesi; Küresel Gençlik Çalışma Akademisi; Unesco Küresel Gençlik Akademisi; Türkiye'de Sertifika 4 ve Sertifika 5 Gençlik Çalışmaları Eğitim Programları; Küresel Gençlik Araştırma Enstitüsü..

### OUTH WORKS LEADERSHIP IN TRAINING ATHLETES LIKE YENİ YAŞAR DOĞU IN TURKEY AND IN THE WORLD

#### ABSTRACT

In this study; Workshop Activities under the Leadership of Youth Work in Training Athletes like Yeni Yaşar Doğu in Global Turkey and the World; It is aimed to include the Program of 40 Countries and the Australian Approach. Related Resources; Türkiye; Australia; It is obtained from Institutions and Organizations such as. In the method; Türkiye; At the Global Therapy Academy in Istanbul; The relevant joint programs of both countries were examined. In the findings; On the one hand; Applications in Türkiye and Australia are included. On the other hand, examples are taken from the programs of the two countries; In Turkey, Child, Family and

# I. Uluslararası Egzersiz ve Spor Bilimleri Kongresi

Yaşar DOĞU - Prof. Dr. Mehmet Yalçın TAŞMEKTEPLİĞİL anısına



Youth Leadership Special Support activities are included. In the discussion; On the one hand; Workshop Activities under the Leadership of Youth Work in Training Athletes like Yeni Yaşar Doğu in Global Turkey and the World; The Program of 40 Countries and the Australian Approach are included. On the other hand; to Youth Work in both countries concerned; developments; It is evaluated in terms of Türkiye. After all; The Australian Approach is included in the Youth Work Leadership Workshop Activities in the Training of Athletes such as Yeni Yaşar Doğu in Global Turkey and the World. Besides; The Australian Approach in Workshop Activities under the Leadership of Youth Work in the Training of Athletes such as Yeni Yaşar Doğu in Global Turkey and the World is reflected in Turkey. In suggestions; Youth Work on Training Athletes like Yeni Yaşar Doğu in the Global World was examined with the example of Australia. In addition; Training Athletes like Yeni Yaşar Doğu in Global Turkey Youth Work is intended to be handled as in the Australian example.

**Keywords:** İstanbul global therapy academy; raising athlete Yaşar Doğular in global Turkey; global youth work academy; Unesco global youth academy ; certificate 4 and certificate 5 youth work training programs in Turkey; global youth research institute.



## SPORCU VE SEDANTER ADOLESAN ERKEKLERİN SOMATOTİP DEĞERLERİ İLE DENGE DEĞERLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİSİ

Hasan SÖZEN<sup>1</sup>, Aleyna AKTAŞ<sup>2</sup>, Ahsen Nur EREN<sup>3</sup>, İsmail  
GEDİK<sup>4</sup>

<sup>\*1</sup>Ordu Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Bölümü, Ordu, Türkiye  
ORCID Code: 0000-0002-9947-6214

E-posta: sozenhasan@yahoo.com

<sup>\*2</sup>Ordu Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor AD, Ordu, Türkiye

E-posta: aleynaktas56@icloud.com

<sup>\*3</sup>Ordu Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor AD, Ordu, Türkiye

E-posta: ahsennureren@gmail.com

<sup>\*4</sup>Ordu Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor AD, Ordu, Türkiye

E-posta: gazi.gedik\_52@hotmail.com

### ÖZET

Bu araştırmanın amacı; sporcu ve sedanter adolesan erkeklerin somatotip değerleri ile denge değerleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırma ilişkisel tarama modeli ile yürütülmüştür. Bu Modelin kullanılmasındaki amaç; somatotip değerler ile denge değerleri arasındaki ilişkilerin varlığını ve düzeyini ortaya koymaktır. Araştırmanın çalışma grubunu farklı branşlarda spora katılan 45 ve sedanter 46 olmak üzere toplam 91 adolesan dönemi erkek gönüllü katılmıştır. Gönüllülerin somatotip değerleri Heat-Carter formülüne göre değerlendirilmiştir. Denge değerleri ise Stabilité indeksi “MFT challenge disc” denge değerlendirme cihazı (TST Trendsport, Grosshöflein, Austria) ile belirlenmiştir. Stabilité indeksi skoru 1 ile 5 arasında değişmektedir, düşük bir skor daha küçük bir sapmayı ve dolayısıyla daha iyi bir dengeyi temsil ederken testten alınan skorun artması dinamik dengenin kötüleştiğini göstermektedir. Somatotip değerler ile denge değerlerine ilişkin veriler korelasyon, çoklu doğrusal regresyon ve bağımsız örneklem için t-testi ile analiz edilmiştir. Araştırmanın sonucunda endomorfi değeri ile denge değerlerinin arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki görülmemiştir. Mezomorfi değeri ile sağ ve çift bacak değerleri arasında istatistiksel olarak düşük düzeyde pozitif yönlü ilişki olduğu görülmüştür. Çoklu doğrusal regresyon analizinin sonucunda sağ ve çift bacak denge değerleri ile birlikte, mezomorfi değeri ile anlamlı bir ilişki ( $R = 0,335$ ,  $R^2 = 0,112$ ) göstermişlerdir ( $F_{(3-90)} = 3,662$ ). Ektomorfi değeri ile sağ ve çift bacak değerleri arasında istatistiksel olarak düşük düzeyde negatif yönlü ilişki olduğu görülmüştür. Çoklu doğrusal regresyon analizinin sonucunda sağ ve çift bacak denge değerleri ile birlikte, ektomorfi değeri ile anlamlı bir ilişki ( $R = 0,386$ ,  $R^2 = 0,120$ ) göstermişlerdir ( $F_{(3-90)} = 5,087$ ). Söz konusu mezomorfi değeri denge değerlerindeki değişimin %11’ini, ektomorfi değeri ise denge değerlerindeki değişimin %12’sini açıklamaktadır. Bu sonuç mezomorfi ve ektomorfi değerinin denge değerleri üzerinde anlamlı yordayıcılar olduğunu göstermektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Somatotip, Denge, Adolesan.



## THE RELATIONSHIP BETWEEN SOMATOTYPE VALUES AND BALANCE VALUES OF ATHLETE AND SEDENTARY ADOLESCENT BOYS

### ABSTRACT

The aim of this study was to investigate the relationship between somatotype values and balance values of athlete and sedentary adolescent males. The research was conducted with relational survey model. The purpose of using this model is to reveal the existence and level of the relationship between somatotype values and balance values. A total of 91 adolescent male volunteers, 45 participating in sports in different branches and 46 sedentary, participated in the study group. The somatotype values of the volunteers were evaluated according to the Heat-Carter formula. Balance values were determined with the stability index "MFT challenge disc" balance assessment device (TST Trendsport, Grosshöflein, Austria). The stability index score ranged from 1 to 5, with a lower score representing a smaller deviation and thus better balance, while an increase in the score indicates a worsening of dynamic balance. Data on somatotype values and balance values were analyzed by correlation, multiple linear regression, and t-test for independent samples. As a result of the study, there was no statistically significant relationship between endomorphy value and balance values. There was a statistically low positive correlation between mesomorphy value and right and both leg values. As a result of multiple linear regression analysis, right and both leg balance values showed a significant relationship ( $R = 0.335$ ,  $R^2 = 0,112$ ) with mesomorphy value ( $F_{(3-90)} = 3.662$ ). There was a statistically low negative correlation between ectomorphy value and right and both leg values. As a result of multiple linear regression analysis, right and both leg balance values showed a significant relationship ( $R = 0.386$ ,  $R^2 = 0,120$ ) with ectomorphy value ( $F_{(3-90)} = 5.087$ ). The mesomorphy value explained 11% of the change in equilibrium values and the ectomorphy value explained 12% of the change in equilibrium values. This result shows that mesomorphy and ectomorphy are significant predictors of balance values.

**Keywords:** Somatotype, Balance, Adolescent.





## ANKARA İLİNDE SPOR VE REKREASYON ALANLARI

İlker KİRİŞCİ<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Marmara Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi  
Bölümü, İstanbul, Türkiye  
ORCID Code: [0000-0001-5480-9241](https://orcid.org/0000-0001-5480-9241)  
E-posta: [ilker.kirisci@marmara.edu.tr](mailto:ilker.kirisci@marmara.edu.tr)

### ÖZET

Bu çalışmada Ankara ilinde yer alan spor ve rekreatif alanların incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda çalışmada nitel araştırma yönteminden yararlanılmıştır. Araştırmada, Ankara ilinde halkın yararlandığı spor ve rekreatif alanların belirlenmesi amacıyla doküman analizi kullanılmıştır. Doküman analiz sürecinde elektronik ya da basılı kaynaklar kullanılabilir. Söz konusu dokümanlar; kitap, derki, program kayıtları, gazete, TV, fotoğraf gibi veriler olup; metin veya resim kapsamında olabilmektedirler. Dolayısıyla literatür araştırma sonucuna göre bu alanlara ilişkin bilgiler şu şekildedir; Göksu parkında insanların yürüyüş yapabileceği, tenis oynayabileceği, özellikle yaz aylarında plaj voleybolu oynayabileceği alanlar bulunmaktadır Buna ek olarak go kart, su bisikleti, futbol, balık tutma gibi faaliyetlerde Göksu Parkı içerisinde yapılabilmektedir. Bunun yanı sıra Mogan Parkında küçük yaş grubunun keyifli vakit geçirebileceği alanlar; Harikalar Diyarında, masa tenisi alanları, mini golf sahaları yer almaktadır. Öte yandan gençlik merkezi kapsamında bilardo, hokey, yüzme, halkoyunları, hentbol, gitar, sinema, tiyatro gibi faaliyetlerin yürütüldüğü belirlenmektedir. Tüm bunlara ek olarak; Gölbaşı Şehir Parkı, Macera Park Çamlıdere kişilerin stres atabileceği ve keyifli zamanlar geçireceği alanlar yer almaktadır. Sonuç olarak bu bulgular, Ankara ilinde spor ve rekreasyon alanlarının geniş bir yelpazede sunulduğunu göstermektedir. Bu alanların daha fazla tanıtılması ve halkın bu imkânlardan daha fazla yararlanması için farkındalık oluşturulması önemlidir. Ayrıca, bu alanların bakımı ve sürdürülebilirliği de önemli bir konu olarak ele alınmalıdır.

**Anahtar Kelimeler:** Rekreatif faaliyetler, Sportif faaliyetler, Rekreatif ve sportif alanlar

### SPORTS AND RECREATION AREAS IN ANKARA PROVINCE

#### ABSTRACT

In this study, the aim was to examine the sports and recreational areas located in Ankara province. To achieve this aim, qualitative research method was utilized in the study. Document analysis was used in the research to determine the sports and recreational areas used by the public in Ankara. In the process of document analysis, electronic or printed sources can be used. These documents can include data in the form of text or images, such as books, reports, program records, newspapers, TV, and photographs. Therefore, according to the literature research results, the information related to these areas is as follows: In Göksu Park, there are areas where people can walk, play tennis, and especially play beach volleyball during the summer months.

# I. Uluslararası Egzersiz ve Spor Bilimleri Kongresi

Yaşar DOĞU - Prof. Dr. Mehmet Yalçın TAŞMEKTEPLİĞİL anısına



In addition to this, activities such as go-karting, water biking, football, and fishing can also be carried out within Göksu Park. Furthermore, in Mogan Park, there are areas where the younger age group can have enjoyable time, including "Harikalar Diyarı" (Wonderland), table tennis facilities, and mini golf courses. Moreover, it has been determined that within the scope of the youth center, activities such as billiards, ice hockey, swimming, folk dancing, handball, guitar, cinema, and theater are conducted. In addition to all of these, Gölbaşı City Park and Macera Park Çamlıdere offer areas where individuals can relieve stress and have enjoyable moments. In conclusion, these findings indicate that a wide range of sports and recreational areas are provided in Ankara province. It is important to raise awareness and promote these facilities to encourage the public to make more use of them. Additionally, the maintenance and sustainability of these areas should be addressed as crucial issues..

**Keywords:** Recreational activities, Sports activities, Recreational and sports facilities



## JUDOCULARDA FONKSİYONEL ANTRENMANIN ÖSTROJEN, TESTESTERON VE GROWTH HORMON SEVİYELERİ ÜZERİNE AKUT ETKİSİ

Musa ŞAHİN

Karabük Üniversitesi, Hasan DOĞAN Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Antrenörlük  
Eğitimi Bölümü, Karabük, Türkiye  
ORCID: 0000-0001-9031-3665  
E-posta: musasahin@karabuk.edu.tr

### ÖZET

**Amaç:** Fonksiyonel antrenman, çoklu eklem hareketleri, çok yönlü hareketler ve bütünsel vücut hareketlerini içeren performansı artırmak için yapılan en etkili antrenman metodlarından bir tanesidir. Hormonlarda bu antrenmanın etkilerini düzenleyebilir ve farklı etkilere sahip olabilir. Buna bağlı olarak literatürde eksik olduğu düşünülen fonksiyonel antrenmanın Östrojen, Growth ve Testesteron hormonu seviyeleri üzerine etkisinin incelemesi amaçlanmıştır. **Materyal ve metod:** Yapmış olduğumuz çalışmaya Karabük Üniversitesi Hasan DOĞAN Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda okuyan ve aktif olarak spor yapan 8 (Yaş: 20.77±1.78, boy: 179.88±1.45, kilo: 77.22±3.49) erkek judocu gönüllü olarak katılmıştır. Fonksiyonel antrenman 12 egzersiz, 2 set, 8-12 tekrardan, dinamik antrenman 12 egzersiz, 2 set, 8-12 tekrardan ve statik antrenman 12egzersiz, 2 set, her biri 20 saniyeden olmak üzere, antrenmanlar katılımcılar tarafından eksiksiz ve araştırmacı gözetiminde gerçekleştirilmiştir. Çalışmada akut etki incelendiğinden, uygulanan antrenman sonrası iki dakikalık dinlenme arası verilip, vakit kaybetmeden ölçümler alınmıştır. Antrenman programlarının her birinde vücut ağırlığı ile yapılan egzersizlerin yanı sıra pilates topu, halter ve dambıl ekipmanları egzersizlerde kullanılmıştır. Araştırma Karabük Üniversitesi Hasan Doğan Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu laboratuvarında gerçekleştirilmiştir. Verilerin istatistiksel analizi için SPSS 27.0 paket programından yararlanılmıştır. Grup içi ön test ve son testler arasında farklılık olup olmadığını tespit etmek için Willcoxon T testi uygulandı. İstatiksel olarak anlamlılık düzeyi  $p<0,05$  olarak kabul edilmiştir. Bulgular: Sporcuların östrojen değerleri incelendiğinde ön test değeri 21.86±7.83 iken son test değeri 26.37±8.16 olarak belirlenmiştir. Bu sonuca göre istatistiksel olarak ( $p=0.02^*$ ) anlamlı düzeyde yükseliş gözlemlenmiştir. Growth değerleri incelendiğinde ön test değeri 0.23±0.30 iken son test değeri 6.82±7.61 olarak belirlenmiştir. Bu sonuca göre istatistiksel olarak ( $0.01^*$ ) anlamlı düzeyde yükseliş gözlemlenmiştir. Testosteron değerleri incelendiğinde ön test değeri 4.75±1.10 iken son test değeri 5.51±1.40 olarak belirlenmiştir. Bu sonuca göre istatistiksel olarak ( $0.02^*$ ) anlamlı düzeyde yükseliş gözlemlenmiştir. **Sonuç:** Literatürdeki farklı egzersiz türlerinin hormonlar üzerine etkisi olup olmadığı; egzersizin tipi süresi ve şiddetinin önemli ölçüde farklı olmasından kaynaklı tartışma konusu olmuştur. Yapmış olduğumuz çalışmada fonksiyonel antrenmanın östrojen, growth ve testosteron seviyelerini akut olarak yükselttiği gözlemlenmiştir.

**Anahtar kelimeler:** Fonksiyonel, Östrojen, Testosteron, Growth



## ACUTE EFFECTS OF FUNCTIONAL TRAINING ON ESTROGEN, TESTOSTERONE AND GROWTH HORMONE LEVELS IN JUDO PLAYERS

Musa ŞAHİN

Karabük University, Hasan DOĞAN School of Physical Education and Sports, Department of  
Coaching Education, Karabük, Turkey

ORCID: 0000-0001-9031-3665

E-posta: musasahin@karabuk.edu.tr

### ABSTRACT

**Aim:** Functional training is one of the most effective training methods to improve performance, including multi-joint movements, multi-directional movements and holistic body movements. Hormones can regulate the effects of this training and have different effects. Accordingly, it was aimed to examine the effect of functional training on Estrogen, Growth and Testosterone hormone levels, which is thought to be missing in the literature. **Material and method:** Eight male judo players (age:  $20.77 \pm 1.78$ , height:  $179.88 \pm 1.45$ , weight:  $77.22 \pm 3.49$ ) who were studying at Karabük University Hasan DOĞAN School of Physical Education and Sports and actively practicing sports participated voluntarily in the study. Functional training consisted of 12 exercises, 2 sets, 8-12 repetitions, dynamic training consisted of 12 exercises, 2 sets, 8-12 repetitions and static training consisted of 12 exercises, 2 sets, 20 seconds each. Since the acute effect was examined in the study, a two-minute rest break was given after the training and measurements were taken immediately. In each of the training programs, Pilates ball, barbell and dumbbell equipment were used in the exercises as well as body weight exercises. The research was conducted in the laboratory of Karabük University Hasan Doğan School of Physical Education and Sports. SPSS 27.0 package program was used for statistical analysis of the data. Willcoxon T test was applied to determine whether there was a difference between the pre-test and post-tests within the group. Statistical significance level was accepted as  $p < 0.05$ . **Results:** When the estrogen values of the athletes were analyzed, while the pre-test value was  $21.86 \pm 7.83$ , the post-test value was determined as  $26.37 \pm 8.16$ . According to this result, a statistically ( $p = 0.02^*$ ) significant increase was observed. When the growth values were examined, while the pre-test value was  $0.23 \pm 0.30$ , the post-test value was determined as  $6.82 \pm 7.61$ . According to this result, a statistically ( $0.01^*$ ) significant increase was observed. When testosterone values were analyzed, while the pre-test value was  $4.75 \pm 1.10$ , the post-test value was determined as  $5.51 \pm 1.40$ . According to this result, a statistically ( $0.02^*$ ) significant increase was observed. **Conclusion:** The effect of different types of exercise on hormones has been a matter of debate in the literature due to the significant differences in the type, duration and intensity of exercise. In our study, we observed that functional training acutely increased estrogen, growth and testosterone levels.

**Keywords:** Functional, Estrogen, Testosterone, Growth



## 8 HAFTALIK YÜKSEK ŞİDDETLİ FONKSİYONEL ANTRENMANIN BAZI KAN PARAMETRELERİ ÜZERİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ

Musa ŞAHİN<sup>1</sup>, İklim Nur ÇELİK<sup>2</sup>

\*<sup>1</sup>Karabük Üniversitesi, Hasan DOĞAN Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu, Antrenörlük Eğitimi  
Bölümü, Karabük, Türkiye

ORCID Code: 0000-0001-9031-3665

E-posta: musasahin@karabuk.edu.tr

<sup>2</sup> Karabük Üniversitesi, Hasan DOĞAN Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu, Antrenörlük Eğitimi  
Bölümü, Karabük, Türkiye

ORCID Code: 0009-0002-1505-1663

E-posta: iklimnure@gmail.com

### ÖZET

**Amaç:** Bu çalışmada sedanter erkeklerde 8 haftalık yüksek şiddetli fonksiyonel antrenmanın RBC (Eritrosit), HGB (Hemoglobün), HCT (Hematokrit) değerleri üzerine etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. **Gereç ve Yöntem:** Bu çalışmaya karabük üniversitesi Hasan DOĞAN beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda okuyan, düzenli olarak egzersiz yapmayan, egzersiz yapmaya herhangi bir engel olacak düzeyde sağlık problemi olmayan 10 (yaş ortalaması: 20,8±1,47) erkek sedanter birey katılmıştır. Deneklerden antrenman programı öncesi ve sonrasında venöz kan örnekleri 1 doktor ve 2 hemşire eşliğinde alınmıştır. Biyokimya ve hemogram analizleri Karabük İl Sağlık Müdürlüğü, Halk Sağlığı Laboratuvarında uzman kişiler tarafından yapılmıştır. Egzersiz öncesi ve sonrası RBC, HGB, HCT düzeylerinin belirlenmesinde paired t-testi kullanılmıştır. P<0.05 istatistiksel olarak anlamlı kabul edilmiştir. **Bulgular:** Araştırmada 8 haftalık yüksek şiddetli fonksiyonel antrenmanın öncesi ve sonrası incelendiğinde; RBC değeri antrenman öncesinde ortalama 5,09 ± 0,20 iken egzersiz sonrasında 4,71±0,39'a düşerek istatistiksel olarak anlamlı düzeyde (p=0,01) farklılık gözlemlenmiştir(p<0,05). HGB değeri antrenman öncesinde 15,46±0,81 iken egzersiz sonrasında 15,82±0,87 seviyesine çıkmasına karşın istatistiksel olarak (p=0,06) anlamlı bir farklılık gözlemlenmemiştir(p<0,05). HCT değeri antrenman öncesinde 44,34±2,17 iken egzersiz sonrasında 43,56±3,84 seviyesine düşmesine karşın istatistiksel olarak (p=0,64) anlamlı bir farklılık gözlemlenmemiştir(p<0,05). **Sonuç:** Yapmış olduğumuz çalışma sonucunda 8 haftalık yüksek şiddetli fonksiyonel antrenmanın RBC (eritrosit) seviyesini anlamlı düzeyde düşürürken HGB ve HCT değerlerinde anlamlı bir etkiye sahip olmadığı sonucuna varıldı.

**Anahtar Kelimeler:** Fonksiyonel Antrenman, HGB, HCT, RBC



## EXAMINATION OF THE EFFECTS OF 8-WEEK HIGH-INTENSITY FUNCTIONAL TRAINING ON CERTAIN BLOOD PARAMETERS

### ABSTRACT

**Aim:** The aim of this study is to investigate the effects of an 8-week high-intensity functional training on RBC (Red Blood Cell), HGB (Hemoglobin), and HCT (Hematocrit) values in sedentary males. **Materials and Methods:** This study included 10 sedentary male individuals (mean age:  $20.8 \pm 1.47$ ) who were students at Karabük University's Hasan DOĞAN School of Physical Education and Sports, did not engage in regular exercise, and did not have any health problems that would hinder exercise at any level. Venous blood samples were collected from the participants by a physician and two nurses before and after the exercise program. Biochemical and hematological analyses were performed by expert personnel at the Public Health Laboratory of Karabük Provincial Health Directorate. Paired t-test was used to determine the levels of RBC, HGB, and HCT before and after the exercise, with  $P < 0.05$  considered statistically significant. **Results:** When the pre- and post-examination of the 8-week high-intensity functional training was conducted, the RBC value decreased significantly ( $p=0.01$ ) from an average of  $5.09 \pm 0.20$  before the exercise to  $4.71 \pm 0.39$  after the exercise ( $p < 0.05$ ). Although the HGB value increased from  $15.46 \pm 0.81$  before the exercise to  $15.82 \pm 0.87$  after the exercise, no statistically significant difference ( $p=0.06$ ) was observed ( $p < 0.05$ ). Similarly, the HCT value decreased from  $44.34 \pm 2.17$  before the exercise to  $43.56 \pm 3.84$  after the exercise, but no statistically significant difference ( $p=0.64$ ) was observed ( $p < 0.05$ ). **Conclusion:** Our study revealed that an 8-week high-intensity functional training significantly reduced the levels of RBC (red blood cells), while it did not have a significant effect on HGB and HCT values.

**Keywords:** Functional Training, HGB, HCT, RBC



## PICTURES RELATED TO WRESTLING IN THE SPORTS TOPICS ALBUM IN THE STATE ARCHIVES OF THE REPUBLIC OF TURKEY

Irina Anatolyevna KOSTANTİNOVA\*

\*Prof. Dr., Free International University of Moldova, Komrat–Gagauziya / MOLDOVA

e-mail: [kostantinova.irem@gmail.com](mailto:kostantinova.irem@gmail.com)

### ABSTRACT

The first years of the Republic were a period in which traditional sports such as wrestling, horse riding and javelin were intensely practiced and modern sports developed. In this period; organizations such as the Alliance of Turkish Training Societies (TĞCĞ), the Turkish Sports Association (TSK), and the General Directorate of Physical Education institutionalized Turkish sports (BTGM) and ensured the spread of modern sports to the grassroots. This situation has also provided the development of the sports broadcasting sector. In this direction, an album was created under the title of sports topics, which gives extensive information about the modern and traditional sports of the period. This album; It consists of 177 pictures about athletics, wrestling, mountaineering, skiing, football, volleyball, water sports, gymnastics, cycling, boxing, as well as sports facilities built at that time, taken from different regions of Turkey between 1935-1946.

There are 42 pictures related to modern and traditional wrestling in the album. These paintings are paintings of mattresses, karakucak and oil wrestling. Again, setting up ring-like platforms in the middle of the field and wrestling on them is a very different practice. The fact that there are 42 wrestling-related pictures in the album, that the wrestling areas are crowded and that it is held on special days, shows that the sport of wrestling is given importance.

**Keywords:** Wrestling, Painting, Sports, Archive



## KAYNAŞTIRMA EĞİTİMİNDE DESTEK EĞİTİMİN ROLÜ

Muhammet KUSAN  
Ondokuz Mayıs University, Samsun, Turkey.  
muhammetkusan0055@gmail.com  
ORCID:0000-0001-6813-859X

### Özet

Kaynaştırma eğitimi; yetersizliği olan bireylerin normal gelişim gösteren akran gruplarıyla aynı eğitim ortamında öğrenim görmesi olarak ifade edilmektedir. Her birey eğitim hakkına sahiptir. Nitekim T.C. Anayasasının 42. Maddesinde eğitim ve öğretim hakkından kimsenin yoksun bırakılmayacağı ifade edilmiştir. Bu çalışmada destek eğitim odalarının kaynaştırma eğitimindeki öneminin incelenmesi amaçlanmaktadır. Çalışma nitel araştırma yöntemi kapsamındadır. Nitel araştırma yöntemleri kapsamında yer alan doküman analiz sürecinde elektronik ya da basılı kaynaklardan yararlanılabilmektedir. Bu süreçte, yasa, yönetmelik, doküman, kitap, metin vb. gibi bilimsel kaynaklardan yararlanılmıştır. Ülkemizde ilk olarak 1983 yılında Özel Eğitime Muhtaç Çocuklar Yasası ile kaynaştırma eğitim uygulamalarından söz edilmiştir. Devam eden süreçte bu konu kapsamında Kanun Hükmünde Kararname (KHK), yönetmelik, genelge vb. hukuksal gelişmeler yaşanmıştır. Bunlardan biri olan destek eğitim odası açılması konulu genelgede okul ve kurumlarda söz konusu odaların açılması zorunlu hale gelmiştir. Öğrenciler bu odalarda eksikliklerini tamamlamakta, bireysel ihtiyaçlarına uygun eğitim alabilmektedir. Öte yandan kaynaştırma öğrencileri ihtiyaç duydukları materyalleri de bu odalarda ulaşabilmektedirler. Her okulda şartların eşit olmaması, fiziki yapının yetersizliği, materyal eksikliği vb. durumlar eğitim sürecini olumsuz yönde etkilemektedir. Bunun yanı sıra destek eğitim odalarında öğrencilerin kendine olan güvenleri artar, sosyal becerileri gelişir, ders kapsamındaki eksiklikleri tamamlama imkânı bulurlar, deneyim kazanırlar kısacası bireysel ihtiyaçlarına uygun eğitim alma fırsatı yakalarlar. Sonuç olarak destek eğitim odaları kaynaştırma öğrencilerinin eğitim sürecinde oldukça etkin bir role sahiptir. Destek eğitim; öğrencilerin hem sosyal hem de akademik başarılarının gelişimine katkı sağlar ve öğrenim sürecinde öğrencilerin aktif ve verimli katılımına imkân tanır.

**Anahtar kelimeler:** Eğitim, kaynaştırma eğitimi, destek eğitim

### THE ROLE OF SUPPORT EDUCATION IN INCLUSIVE EDUCATION

#### Abstract

Inclusive education is defined as individuals with disabilities receiving education in the same educational environment as their typically developing peers. Every individual has the right to education. Indeed, Article 42 of the Turkish Constitution states that no one shall be deprived of the right to education. This study aims to examine the importance of support education rooms in inclusive education. The study falls within the scope of qualitative research. Within the framework of qualitative research methods, electronic or printed sources can be used in the document analysis process. In this process, scientific sources such as laws, regulations, documents, books, texts, etc. were utilized. In Turkey, inclusive education practices were first mentioned with the Special Education for Children in Need of Special Education Law in 1983. In the following years, legal developments such as Presidential Decree-Law (KHK),





regulations, circulars, etc. have taken place in this context. One of these developments is the circular on the opening of support education rooms, which made it mandatory to open such rooms in schools and institutions. In these rooms, students can complete their deficiencies and receive education tailored to their individual needs. Furthermore, inclusive students can also access the materials they need in these rooms. The unequal conditions in each school, inadequacy of physical infrastructure, lack of materials, etc., negatively affect the education process. In addition, students' self-confidence increases in support education rooms, their social skills improve, they have the opportunity to fill the gaps in the curriculum, gain experience, in short, they have the opportunity to receive education tailored to their individual needs. In conclusion, support education rooms play a very effective role in the education process of inclusive students. Support education contributes to the development of both social and academic success of students and enables active and productive participation of students in the learning process.

**Keywords:** Education, inclusive education, support education

## Giriş

Bireyler, farklı bireysel özelliklere ve yeteneklere sahip oldukları için, onların bu farklılıklara uygun bir eğitim sürecine ihtiyaçları vardır. Farklılıkların daha belirgin olduğu bazı bireyler için genel eğitim hizmetleri yetersiz kalabilir, bu nedenle özel eğitim hizmetlerine gereksinim duyulabilir.

Özel eğitim, özel ihtiyaçlara sahip bireylerin eğitim ihtiyaçlarını karşılamak amacıyla geliştirilmiş bir eğitim türüdür. Bu bireylerin bireysel özellikleri ve eğitim yeterlilikleri, yaşlarından anlamlı bir şekilde farklılık gösterebilir ve bu nedenle özel eğitime ihtiyaç duyulur. Özel eğitim, bu bireylerin özürleri ve özellikleri göz önünde bulundurularak özel olarak yetiştirilmiş personel, özel eğitim programları ve öğretim yöntemleri kullanarak, onların ihtiyaçlarına uygun ortamlarda sunulan bir eğitim hizmetidir.

Özel eğitim, yetersizliğin engel oluşturmasını önleyen, bireyin toplum içinde bağımsız ve üretken bir birey olmasını destekleyen ve becerilerini geliştiren bir eğitim hizmetini ifade eder. Genel eğitim hizmetlerinden farklı olarak, özel eğitim içerik, düzenleme, değerlendirme, öğretim yöntemi ve kullanılan materyaller açısından bireysel ihtiyaçlara odaklanır. Özel eğitimde her birey için Bireyselleştirilmiş Eğitim Programı (BEP) hazırlanır ve bu programlar, özel ihtiyaçları olan her bireyin gereksinimlerini karşılamak üzere tasarlanır. Bu sayede her bireyin potansiyelini en üst düzeyde geliştirmesi ve toplumun bir parçası olarak başarılı bir şekilde katılması amaçlanır.

Özel eğitim, Türk Milli Eğitim sisteminin genel amaç ve temel ilkeleri doğrultusunda, özel eğitim ihtiyacı olan bireylerin aşağıdaki hedefleri gerçekleştirmesini amaçlar:



- Toplum İçinde Başarılı Rol Oynama: Özel eğitim, bireylerin toplum içinde aktif ve başarılı bir rol üstlenmelerini hedefler. Bu, işbirliği yapabilme, sağlıklı ilişkiler kurabilme, çevresel uyum sağlayabilme yeteneklerini geliştirir.
- Bağımsızlık ve Kendi Kendine Yeterlilik: Özel eğitim, bireylerin toplum içinde bağımsız yaşamalarını ve kendi kendilerine yeterli hale gelmelerini destekler. Temel yaşam becerilerinin geliştirilmesi bu amaçların bir parçasıdır.
- Eğitim İhtiyaçlarına Göre Özelleştirilmiş Programlar: Özel eğitim, her bireyin eğitim ihtiyaçlarına, yeterliliklerine, ilgi alanlarına ve yeteneklerine göre özelleştirilmiş eğitim programları kullanarak bireyleri üst öğrenim, iş ve meslek alanlarına hazırlar (Şahan, 2019).

Bu amaçlar doğrultusunda, özel eğitim özel yöntemler, uzman personel ve uygun araç-gereçler kullanarak bireylerin potansiyellerini en üst düzeye çıkarmayı hedefler ve böylece toplumun aktif ve mutlu bir parçası olmalarını teşvik eder.

### **Kaynaştırma Eğitimi**

Engelli ve engelli olmayan çocukları aynı eğitim ortamında bir araya getirerek, eğitsel ve sosyal olarak bütünleşmelerini desteklemeyi amaçlayan bir eğitim yaklaşımıdır. Bu yaklaşım, engelli çocukların eğitim ve sosyal yaşamda daha fazla katılımını teşvik eder ve toplum içinde daha fazla kabul görmelerine yardımcı olur (Akay, Girgin ve Uzuner, 2014).

Kaynaştırma eğitimin amaçları arasında; Engelli çocuklara eşit eğitim fırsatları sunarak adaleti ve eşitliği teşvik etmek, engelli çocukları toplumun bir parçası haline getirerek, toplumsal bütünleşmeyi teşvik etmek, engelli ve engelli olmayan çocukların bir arada eğitim almaları ve engelli çocukların, kaynaştırma eğitimi sayesinde daha fazla öğrenme fırsatına erişmeleri yer almaktadır.

Faydaları olarak: engelli çocukların, sosyal ve akademik becerilerini geliştirebilmeleri, toplum içinde daha fazla görünmesi ve kabul görmesi, kendilerini engelli olmayan akranlarıyla karşılaştırmak yerine özgüven kazanabilirler engelli ve engelli olmayan çocuklar, işbirliği yapma ve birlikte çalışma becerilerini geliştirebilirler ve engelli çocuklar, özel eğitim hizmetlerine daha kolay erişebilirler.

### **Kaynaştırmada Destek Hizmet Türleri**



Kaynaştırmada genel olarak destek eğitim hizmetleri; sınıf içi yardım, özel eğitim danışmanlığı ve destek eğitim odası hizmeti (kaynak oda) biçiminde sınıflandırılmaktadır (Örneğin, Foster ve Cue, 2009; Stinson ve Kluwin, 2003; Sucuoğlu ve Kargın, 2006). İşitme engelli öğrenciler için destek hizmetlerine; gözlem, konuşma ve dil eğitimi, bireysel öğretim, sürekli odyolojik destek, psikolojik ve rehabilitasyon hizmetleri de eklenmektedir (McCartney, 1984; Tüfekçioğlu, 1992).

### Destek Eğitim Odası

Destek eğitim odası, özel eğitim alanında bir hizmet alanıdır ve özellikle kaynaştırma/bütünleştirme eğitimi uygulanan okullarda bulunur. Bu odalar, özel eğitime ihtiyaç duyan öğrencilerin, genel eğitim sınıflarında akranlarıyla birlikte eğitim almalarını desteklemek amacıyla oluşturulmuş özel eğitim ortamlarıdır (Dalga, 2019).

Destek eğitim odası;

- **Özel Eğitim İhtiyacı:** Destek eğitim odası, özel eğitime ihtiyaç duyan öğrenciler için tasarlanmıştır. Bu öğrenciler genellikle öğrenme güçlüğü, zihinsel engel, duyuşal engel, dil ve konuşma bozukluğu gibi özel ihtiyaçlara sahip olabilirler.
- **Özel Eğitim Personeli:** Bu odalarda görev yapan öğretmenler ve uzmanlar, özel eğitim alanında eğitim almış ve deneyime sahip kişilerdir. Öğrencilere özel ihtiyaçlarına uygun olarak eğitim verirler.
- **Araç-Gereç ve Materyaller:** Destek eğitim odaları, öğrencilere daha iyi eğitim sunabilmek için özel araç-gereçler ve eğitim materyalleri ile donatılmıştır. Bu materyaller, öğrencilerin öğrenme süreçlerini desteklemek amacıyla seçilir.
- **Bireyselleştirilmiş Eğitim:** Bu odalarda öğrencilere bireyselleştirilmiş eğitim sunulur. Her öğrencinin özel ihtiyaçları ve öğrenme tarzı göz önünde bulundurularak eğitim programları oluşturulur.
- **Destek ve Rehberlik:** Destek eğitim odaları, öğrencilerin genel eğitim sınıflarında başarılı olmalarını desteklemek amacıyla kullanılır. Öğrencilere ekstra yardım, rehberlik ve destek sağlarlar.
- **Değerlendirme ve İzleme:** Öğrencilerin ilerlemesi düzenli olarak izlenir ve değerlendirilir. Bu değerlendirmeler, eğitim programlarının güncellenmesine ve ihtiyaçlara daha iyi yanıt verilmesine yardımcı olur (Dalga, 2019).

# I. Uluslararası Egzersiz ve Spor Bilimleri Kongresi

Yaşar DOĞU - Prof. Dr. Mehmet Yalçın TAŞMEKTEPLİĞİL anısına



Destek eğitim odaları, özel eğitim ihtiyacı olan öğrencilerin toplumda daha fazla entegrasyonunu ve başarılarını teşvik etmeyi amaçlar. Bu odalar, öğrencilerin eğitimden en iyi şekilde yararlanmalarını ve potansiyellerini gerçekleştirmelerini desteklemek için önemli bir rol oynarlar.

Milli Eğitim Bakanlığı tarafından çıkarılan yönetmelikler ve mevzuatlara göre, özel eğitim ihtiyacı olan öğrencilere yönelik destek eğitim hizmetleri sağlama zorunluluğu bulunmaktadır. Bu çerçevede, özel eğitim ihtiyacı olan öğrencilere uygun eğitim ortamlarının ve destek eğitim odalarının oluşturulması gerekmektedir. Özellikle kaynaştırma/bütünleştirme eğitimi uygulanan okullarda, özel eğitim ihtiyacı olan öğrencilere destek sağlamak amacıyla destek eğitim odaları açılabilir. Bu odalarda öğrencilere bireyselleştirilmiş eğitim programları sunulur ve özel ihtiyaçlarına yönelik destek verilir. Destek eğitim odasında eğitim desteği alan öğrencilerin başarı değerlendirmesi, öğrencinin ihtiyaçlarına ve bireyselleştirilmiş eğitim programına (BEP) uygun olarak yapılır. Öğrencinin özel eğitim ihtiyaçları ve hedefleri doğrultusunda Bireyselleştirilmiş Eğitim Programı (BEP) hazırlanır. BEP, öğrencinin ihtiyaç duyduğu destek eğitim hizmetlerinin türünü, süresini, sıklığını, kimler tarafından ve nasıl sağlanacağını içerir. Destek eğitim odasında öğrencinin BEP'ine uygun olarak özel ölçme ve değerlendirme araçları ve yöntemleri kullanılır. Bu, öğrencinin ilerlemesini izlemek ve başarılarını değerlendirmek için önemlidir (Güven ve Gürsel, 2014).

Öğrencinin eğitim sürecinde görev alan tüm öğretmenler, BEP geliştirme biriminde bir araya gelirler. Bu birimde öğrencinin genel başarı değerlendirmesinde sınıfta yapılan değerlendirmelerin yanı sıra destek eğitim odasında yapılan değerlendirme sonuçları da dikkate alınır. Destek eğitim odasında, öğrencinin BEP'sine uygun olarak eğitim farklılaştırılır ve bireyselleştirilir. Ölçme ve değerlendirme araçları, öğrencinin ihtiyaçlarına ve hedeflerine göre belirlenir. Öğrencinin destek eğitim odasında aldığı derslere ilişkin değerlendirme sonuçları, öğrencinin dönem sonu raporuyla birlikte okul idaresine teslim edilir. Bu sonuçlar, öğrencinin ilerlemesi hakkında bilgi sağlar ve gerektiğinde BEP'nin güncellenmesine olanak tanır.

Destek eğitim odaları, özel eğitim ihtiyacı olan öğrencilere daha fazla destek ve fırsat sağlamak amacıyla önemlidir. Başarı değerlendirmesi, öğrencinin ilerlemesini izlemek ve onların eğitim ihtiyaçlarını karşılamak için kritik bir bileşendir (Demirci ve Koz, 2022).



## Sonuç

Destek eğitim odaları, kaynaştırma öğrencilerinin eğitim sürecinde oldukça önemli bir rol oynar. Bu odalar, öğrencilere özel eğitim ihtiyaçlarına göre uyarlanmış destek sağlar ve bu öğrencilerin sosyal ve akademik başarılarını geliştirmeye yardımcı olur. Ayrıca, öğrenme sürecinde öğrencilerin daha aktif ve verimli bir şekilde katılımını teşvik ederler. Bu odalarda öğrencilere özel öğretim yöntemleri, materyaller ve araçlar kullanılarak eğitim verilir. Bu, öğrencilerin özgün ihtiyaçlarına uygun bir şekilde desteklenmelerini sağlar. Ayrıca, destek eğitim odaları, kaynaştırma eğitimi sürecinde öğrencilerin diğer akranlarıyla etkileşimde bulunmalarına ve toplumsal bütünleşmelerine de katkıda bulunur. Bu ortamlarda öğrenciler, farklı yeteneklere ve ihtiyaçlara sahip arkadaşlarıyla bir araya gelirler, empati geliştirirler ve işbirliği yapma becerilerini geliştirirler.

Sonuç olarak, destek eğitim odaları, kaynaştırma eğitimi sürecinin vazgeçilmez bir parçasıdır ve özel eğitim ihtiyacı olan öğrencilere daha iyi bir eğitim deneyimi sunar. Bu odalar, öğrencilerin kişisel ve akademik gelişimlerini desteklerken aynı zamanda toplumsal bütünleşmeyi teşvik ederler.

## Kaynakça

- Akay, E., Uzuner, Y., & Girgin, Ü. (2014). Kaynaştırmadaki işitme engelli öğrencilerle gerçekleştirilen destek eğitim odası uygulamasındaki sorunlar ve çözüm gayretleri. *Eğitimde Nitel Araştırmalar Dergisi*, 2(2), 43-68.
- Dalga, R. A. (2019). Destek eğitim odasında görev alan öğretmenlerin özel öğrenme güçlüğü olan öğrencilerle yaptıkları eğitim öğretime ilişkin görüş ve önerileri (Doctoral dissertation, Marmara Üniversitesi (Turkey)).
- Demirci, N., & Koz, H. (2022). Covid-19 pandemi sürecinde uzaktan (çevrimiçi) öğretime geçiş ve başa çıkma stratejileri; okul yönetiminin rolü. *Beden Eğitimi ve Spor Araştırmaları* 2022-11, 89.
- Güven, D., & Gürsel, O. (2014). İlköğretimde Kaynaştırıland Zihinsel Yetersizliği Olan Öğrencilerin Başarılarının Değerlendirilmesine İlişkin Öğretmen Görüşleri. *İlköğretim Online*, 13(1).
- Foster, S., & Cue, K. (2009). Roles and responsibilities of itinerant specialist teachers of deaf and hard of hearing students. *American Annals of The Deaf*, 153(5), 435-449.
- McCartney, B. (1984). Education in the mainstream. *Volta Review*, 86(5), 41-52.
- Stinson, M. S., & Kluwin, T. N. (2003). Educational consequences of alternative school placements. In M. Marschark (Ed.), *Oxford handbook of deaf studies, language and education* (pp. 52-64). New York, NY: Oxford University Press.

# I. Uluslararası Egzersiz ve Spor Bilimleri Kongresi

Yaşar DOĞU - Prof. Dr. Mehmet Yalçın TAŞMEKTEPLİĞİL anısına



- Sucuoğlu, B., ve Kargın, T. (2006). İlköğretimde kaynaştırma uygulamaları. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.
- Şahan, S. (2019). Rehber öğretmenlerin özel eğitime ilişkin öz yeterlik algıları ile kaynaştırma eğitime yönelik tutumlarının karşılaştırılması (Master's thesis, Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü).
- Tüfekçioğlu, U. (1992). Kaynaştırmadaki işitme engelli çocuklar. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.



## SPOR YÖNETİMİNDE DENETİM FONKSİYONU

Muhammet KUSAN

Ondokuz Mayıs University, Samsun, Turkey.

muhammetkusan0055@gmail.com

ORCID:0000-0001-6813-859X

Prof. Dr. Soner ÇANKAYA

Ondokuz Mayıs Üniversitesi,

scankaya@omu.edu.tr,

0000-0001-8056-1892

Mehmet Derelioğlu

Avrasya Üniversitesi

ORCID ID: 0000-0003-3873-3202

mehmetderelioglu61@hotmail.com

### Özet

Bu çalışmada spor yönetimi kapsamında; yönetim fonksiyonlarından biri olan denetleme fonksiyonunun etkisinin incelenmesi amaçlanmaktadır. Bu amaç doğrultusunda çalışmada nitel araştırma yönteminden yararlanılmıştır. Araştırmada, denetleme fonksiyonunun spor yönetimindeki etkisinin incelenmesi amacıyla doküman analizi kullanılmıştır. Doküman analiz sürecinde elektronik ya da basılı kaynaklardan yararlanılabilmektedir. Ayrıca burada ifade edilen dokümanlar; kitap, program kayıtları, gazete, fotoğraf gibi veriler olup; metin veya resim kapsamında da olabilmektedirler. Ülkemizde sporun geliştirilmesi, bir kültür haline dönüştürülmesi amacıyla kanunlar, kalkınma planları, spor politikaları planlanmıştır. Nitekim yönetimin fonksiyonlarından bir diğeri olan planlamaların yürütülüp yürütülmediğine ilişkin gerekli tespitin yapılabilmesi denetleme fonksiyonu çerçevesinde yapılmaktadır. Örneğin; doping karşıtı yasalar; sporcuların dürüstlük ve eşitlik çerçevesinde hareket etmesini sağlamaktadır. İlaveten eğitim ve gelişim anlamında ise sporcuların eğitimleri, güvenlikleri ve korunmasını kapsayıcı yasalarda yer almaktadır. Buna ilaveten devlet tarafından sağlanan teşvikler organizasyonların gelişimini desteklemektedir. Nitekim bu süreç yine yasalarla düzenlenerek denetlenmektedir. Tüm bunlara ek olarak engelli bireylerin spora katılımını destekleyen yasalar ise, söz konusu bireylerin engellilerin spor yapma hakkını güvence altına alır ve spor organizasyonlarının engelli sporcuları desteklemesi sağlar. Sonuç olarak denetim fonksiyonu bu ve benzeri her türlü planlamaların, yasal düzenlemelerin uygulanması ve kaynakların doğru kullanılması sürecinden emin olur. Sporda söz konusu uygulamaların yasalara uygun şekilde yürütülmesini kontrol eder. Denetleme fonksiyonu, spor organizasyonları, sporcuların davranışları ve sporun tüm paydaşlarının faaliyetlerini ilişkilerini düzenler. Dolayısıyla denetleme fonksiyonu; bir işin kâğıt üzerinde kalmaması, hataların erken tespit edilmesi, bir işin yasal standartlara uygun olması, iyileştirme, büyüme ve sürdürülebilirlik açısından temel rol oynamaktadır.

**Anahtar kelimeler:** Spor yönetimi, Yönetim fonksiyonları, Denetleme



## IN SPORTS MANAGEMENT, THE CONTROL FUNCTION

### Abstract

In this study, within the scope of sports management, the aim is to examine the impact of the control function, which is one of the management functions. In line with this goal, a qualitative research method was used in the study. In the research, document analysis was used to examine the impact of the control function on sports management. In the process of document analysis, electronic or printed sources can be utilized. Additionally, the documents referred to here can include data such as books, program records, newspapers, photographs, and can be in the form of text or images. In our country, laws, development plans, and sports policies have been planned in order to develop sports and transform it into a culture. Indeed, the necessary determination regarding whether the functions of management, such as planning, are being carried out is made within the framework of the control function. For example, anti-doping laws ensure that athletes act within the framework of honesty and equality. Additionally, in terms of education and development, legal regulations encompass the education, security, and protection of athletes. In addition, incentives provided by the government support the development of organizations. Again, this process is regulated and monitored by laws. Furthermore, laws that support the participation of disabled individuals in sports secure the right of disabled individuals to engage in sports and ensure that sports organizations support disabled athletes. In conclusion, the control function ensures the implementation of all kinds of planning, legal regulations, and the correct use of resources. It monitors the execution of these practices in accordance with the law in sports. The control function regulates the activities and relationships of sports organizations, athletes, and all stakeholders in sports. Therefore, the control function plays a fundamental role in ensuring that a business does not remain on paper, errors are detected early, a business complies with legal standards, and in terms of improvement, growth, and sustainability.

**Keywords:** Sports management, Management functions, Control

### Giriş

Yöneticiler, organizasyon içinde işlerin yürütülmesini sağlayan kişilerdir. Temel görevleri, işleri planlamak, organize etmek, çalışanları yönlendirmek, aynı hedefe yönlendirmek ve gerektiğinde kontrol etmek olarak özetlenebilir. Bu görevlerin tümü bir yönetim süreci olarak kabul edilir ve bu süreç içinde gerçekleştirilen faaliyetlere yönetim fonksiyonları denir. Bu fonksiyonlar, yönetim literatüründe temel olarak kabul edilen bilgilerdir ve organizasyonun büyüklüğü, kültürü veya sektörü gibi faktörlere rağmen değişmezler. Yönetimin fonksiyonları planlama, örgütlenme, personel, yöneltme, eşgüdümleme, raporlama ve bütçeleme şeklinde gösterilmektedir (Özgen, 2013).

**Planlama**, yönetim faaliyetinin temel bir bileşenidir. Planlama, organizasyonun gelecekteki hedeflerini belirleme, kaynakları tahsis etme ve bu hedeflere ulaşmak için gerekli adımları





planlama sürecidir (Kılıç ve Erkan, 2006). Planlama aynı zamanda bir karar alma sürecidir, çünkü organizasyonun hangi hedeflere ulaşmayı amaçladığını ve nasıl ulaşmayı planladığını belirler. Planlama, organizasyonun başarılı bir şekilde çalışmasını sağlamak için kritik bir öneme sahiptir. Planlar, organizasyonun hedeflerini net bir şekilde tanımlar ve bu hedeflere nasıl ulaşılacağını gösterir. Bu, çalışanlar için standartlar belirlemenin ve performanslarını bu standartlarla karşılaştırmanın bir yolunu sağlar. Planlar, iş süreçlerini önceden düşünmeyi ve organize etmeyi içerir. Bu, zamanın daha verimli kullanılmasına ve iş emeğinin israfının azaltılmasına yardımcı olabilir. Planlama, organizasyonun gelecekteki zorlukları ve fırsatları öngörmesine yardımcı olabilir. Bu, organizasyonun değişen koşullara daha iyi adapte olmasına yardımcı olabilir. Planlar, çalışanlara ne yapmaları gerektiğini net bir şekilde gösterir, bu da yetki devrini kolaylaştırır. Çalışanlar, belirlenen planlara dayalı olarak kendi görevlerini daha iyi anlarlar. Planlar, organizasyonun değişen koşullara daha hızlı bir şekilde tepki vermesine yardımcı olabilir. Ayrıca, karar verme sürecini daha hızlı ve etkili hale getirebilirler. Planlar, organizasyonun performansını izlemek için bir temel sağlar. Gerçekleşen sonuçlar, planlarla karşılaştırılabilir ve organizasyonun ne kadar başarılı olduğu belirlenebilir.

**Örgütlenme**, planlama evresinde belirlenen görevleri ve işleri gerçekleştirmek için örgütün içindeki tüm kademe çalışanlarının rollerini ve sorumluluklarını tanımlayan bir süreçtir (Çelik ve Şmşek, 2013). Bu süreç, planlanan hedeflere ulaşmak için kritik bir rol oynar. Planlama ile belirlenen işler, örgütlenme aşamasında daha ayrıntılı bir şekilde düzenlenir ve görevler farklı çalışanlara dağıtılır. Bu sayede işlerin bölümlendirilmesi ve koordinasyonu sağlanır.

**Yönelme**, planlama ve örgütlenme işlemlerinin ardından oluşturulan düzenin harekete geçirilmesi ve yöneticinin çalışanlarına rehberlik etmesi için gerçekleştirilen bir yönetim faaliyetidir (Cömert ve Keleş, 2018). Spor yönetiminde son derece kritik bir rol oynar. Birçok spor örgütü, planlama ve örgütlenme yapabilirken, yönelme işlevini doğru bir şekilde gerçekleştiremediği için örgütsel yapısını etkili bir şekilde kullanamaz. Yönelme işlevinin spor yönetimi içinde daha etkili hale getirilmesi için, yetki ve sorumlulukların dengeli bir şekilde dağıtılması çok önemlidir. Liderlik pozisyonunda bulunan yöneticiler, yeni hedefler ve vizyonlar oluşturmalı ve çalışanlarına ilham vermelidirler. Ayrıca, lider yöneticiler örnek davranışlar sergileyerek adil, affedici ve alçak gönüllü olmalıdır. Adalet duygusu, spor örgütlerinde özellikle sporcular ve diğer çalışanlar arasında büyük bir öneme sahiptir.



**Eşgüdümleme**, bir grup insanın faaliyetlerinin uyum içinde olmasıdır. Bu tanım, sporun temel prensiplerinden birini yansıtmaktadır. Spor, aslında bu tanımın özünü taşır çünkü sporun etkinlikleri ve organizasyonları içinde, genellikle "koordinasyon" terimiyle ifade edilen bir tür eşgüdümleme süreci bulunur (Yenisu ve ark., 2019). Özellikle takım sporlarında, eşgüdümleme ve koordinasyon çalışmaları büyük bir önem taşır. Hatta bir takımın başarısının, takım üyelerinin birlikte hareket etme yeteneğiyle doğru orantılı olduğu sıkça savunulur. Eşgüdümleme, spor yönetimi için de büyük bir öneme sahiptir, çünkü bu süreç, personel faaliyetlerini birbirine uyumlu hale getirerek ortak bir amaca doğru ilerlemeyi sağlar.

**Denetleme**, yönetim biliminde planlanan hedeflerin ne derece gerçekleştirildiğini belirlemek için kullanılan bir işlem olarak kabul edilir. Denetleme sonuçlarında, hedeflerin gerçekleşme oranı, gerçekleşmeme nedenleri ve değerlendirme puanları gibi veriler toplanarak geri bildirim sağlanır (Köseoğlu, 2005). Spor yönetiminde denetleme, genellikle devlet kurumları veya özel organizasyonlar tarafından gerçekleştirilir. Devlet yönetim mekanizması içinde denetim görevi üstlenen teftiş kurulları, denetmenler ve müfettişler bulunur. Denetleme süreçleri, genellikle belirli yönetmeliklere uygun olarak yürütülür ve denetim yapacak personel özel eğitimlerden geçirilerek müfettiş unvanı alır. Temel amaç, işleyişin belirlenen standartlara uygun olarak gerçekleştirilip gerçekleştirilmediğini tespit etmektir. Spor yönetiminde denetlemenin birçok nedeni bulunabilir. Yönetim bilimindeki denetleme amaçları, spor yönetiminde de geçerlidir. Bu amaçlar arasında çevresel değişikliklere uyum sağlama, hataları önleme, maliyetleri azaltma ve işlerin düzgün bir şekilde yürütülmesi bulunur. Spor yönetiminde, bu amaçlara ek olarak sportif etkinliklerin belirlenen yönergelerle uyumlu olup olmadığını belirleme, sporcuların ve hakemlerin performansını değerlendirme, büyük organizasyonların adaylık süreçlerini veya etkinlik öncesi durumlarını değerlendirme, bakım ve onarım çalışmalarını yönetme, ödüllendirme gibi amaçlar da önemlidir.

Denetleme, yönetim fonksiyonlarının işleyişini değerlendirmek ve planlamanın, örgütlemenin, yöneltmenin ve eşgüdümlemenin ne ölçüde başarılı olduğunu test etme fırsatı sunan bir süreçtir (Duyar, 2018). Bu nedenle denetleme sürecini başlatmadan önce, nasıl yapılacağına dair bir plan oluşturmak gereklidir. Denetleme planının oluşturulmasında, zamanlamaya, ekonomik kaynaklara ve kapsamlılığa dikkat edilmelidir. Denetleme daha sonra uygulama aşamasına geçer ve nihayetinde raporlama aşaması ile sona erer. Spor yönetimi içinde raporlama süreci, spor branşı, organizasyonun büyüklüğü ve kulüplerin işleyişine bağlı olarak farklılık



gösterebilir. Uluslararası federasyonlar tarafından düzenlenen organizasyonlarda genellikle tesis durumu, zamanlama, bütçe, konaklama ve yeme içme gibi konular üzerinde durulur. Gönüllü katılımı gerçekleştirilen organizasyonlarda ise gönüllülere sorular sorularak raporlamaya katkı sağlanır. Çalışan performansının verilere dayalı olarak denetlenmesi, spor yönetiminde yaygın olarak kullanılan bir yöntem değildir, çünkü başarı ve hizmet kriterleri işletmeye göre farklılık gösterir. Spor yönetimindeki rapor türleri, genel müsabaka raporları, özel organizasyon raporları, değerlendirme raporları, inceleme raporları ve gizli raporlar gibi çeşitlilik gösterebilir.

Denetlemenin farklı türleri vardır, bunlar iç denetim, dış denetim, vergi denetimi, etkinlik ve verimlilik denetimi gibi çeşitlere ayrılır. Ancak tüm bu denetim türlerinin ortak noktası, işlerin yasal düzenlemelere uygun olup olmadığını değerlendirmektir (Kızılböğü ve Özşahin., 2013). Örneğin, Türkiye'deki bazı futbol kulüplerinin UEFA kriterlerine uygunluğunu denetlemeleri ve bu nedenle cezalara çarptırılmaları iyi bir örnektir. Aynı şekilde, ulusal düzeyde, spor federasyonlarının belirlediği kurallara uymayanlar da denetim sonuçlarına göre cezalandırılabilirler. Spor organizasyonlarının mali ve kurumsal kurallara uyma zorunluluğu, yasalar ve yönetmelikler tarafından belirlenir (İmamoğlu ve ark., 2007). Belirli aralıklarla denetlenmeleri ve faaliyetlerinin bu kurallara göre düzenlenmesi, doğal bir süreçtir. Önemli olan, örgüt çalışanlarının bu kuralları bilerek işlerini bu kurallara göre yürütmeleridir.

### **Spor yönetiminde denetim fonksiyonu**

Spor yönetiminde denetim fonksiyonu oldukça önemli bir rol oynar (Yetim, 1996). Spor alanında denetim fonksiyonunun temel bileşenleri:

- Planlama ve Programlama: Denetim süreci, öncelikle spor organizasyonlarının hedeflerini ve stratejilerini belirlemelerine yardımcı olur. Hangi alanlarda denetim yapılacağı planlanır ve denetim programları oluşturulur.
- Yasal Uyum ve İzleme: Denetim, spor organizasyonlarının ve kulüplerin yasal düzenlemelere ve spor kurallarına uyup uymadığını kontrol eder. Özellikle doping, alkol ve madde kullanımı gibi konularda yasalara uyum denetlenir.
- Mali Kontrol: Spor organizasyonları, bütçe yönetimi ve finansal kaynakların doğru kullanımını açısından denetlenir. Gelirler ve harcamalar titizlikle gözden geçirilir.



- Performans Değerlendirmesi: Sporcuların performansları, teknik ekiplerin işleyişi ve takım yönetimi denetim altına alınır. Bu, sporcuların en iyi koşullarda hazırlanmasını ve performanslarının artırılmasını sağlar.
- Sağlık ve Güvenlik: Spor organizasyonları, sporcuların sağlık ve güvenliğini sağlama sorumluluğuna sahiptir. Denetim, tesislerin güvenliği, tıbbi destek, acil durum planları gibi konuları kapsar.
- Kurumsal Yönetim: Kulüp yönetim kurulları ve yöneticilerin faaliyetleri, etik kurallara uygunluk ve kurumsal yönetim prensiplerine bağlılık açısından denetlenir.
- Çevresel ve Sosyal Sorumluluk: Spor organizasyonlarının çevresel ve toplumsal sorumlulukları da denetim kapsamında olabilir. Bu, sürdürülebilirlik ve toplumsal katkı açısından önemlidir.
- Eşitlik ve Kapsayıcılık: Denetim, spor organizasyonlarının cinsiyet, yaş, ırk gibi faktörlere dayalı ayrımcılık yapmamasını ve sporun herkes için erişilebilir olmasını kontrol eder.
- Rekabet ve Fair Play Denetimi: Sporun temel değerlerinden biri olan fair play (adil oyun) ilkesine uygunluğun denetlenmesi önemlidir. Haksız rekabet, şike veya saha içi ve dışında adaletsiz davranışlar gibi durumlar denetimle kontrol edilir.
- Kurumsal İletişim ve İmaj Yönetimi: Spor organizasyonlarının halkla ilişkiler faaliyetleri ve iletişim stratejileri denetlenir. Organizasyonların kamuoyundaki imajını koruma ve güçlendirme amaçlanır.
- Teknoloji ve Veri Güvenliği: Spor organizasyonları, teknolojiyi kullanarak veri toplar ve saklar. Bu verilerin güvenliği ve mahremiyeti denetlenir, ayrıca veri analitiği ve teknolojik uygulamaların etkinliği de gözden geçirilir.
- Sosyal Sorumluluk ve Toplumsal Etki: Spor organizasyonları, toplumsal sorumluluklarını yerine getirip getirmediği denetimle değerlendirilir. Sosyal projeler ve toplumsal katkılar üzerinde kontrol sağlanır.

Denetim fonksiyonu, spor organizasyonlarının faaliyetlerinin yasal düzenlemelere, etik kurallara ve en iyi uygulamalara uygun şekilde yürütülmesini sağlayarak sporun sürdürülebilir ve adil bir şekilde büyümesine katkı sağlar. Ayrıca, bu denetimler, sporun toplum içindeki olumlu etkilerini artırmaya yardımcı olabilir ve sporun yaygınlaşması için önemli bir araç olabilir (Yetiş, 2017).

## Sonuç



Sonuç olarak, denetim fonksiyonu, spor yönetiminde her türlü planlamanın, yasal düzenlemelerin uygun bir şekilde uygulanmasını ve kaynakların etkili bir şekilde kullanılmasını sağlar. Sporda bu tür uygulamaların yasalara uygun bir şekilde gerçekleştirildiğini kontrol eder. Denetleme fonksiyonu, spor organizasyonlarının, sporcuların davranışlarının ve sporun tüm paydaşlarının faaliyetlerini ve ilişkilerini düzenler. Dolayısıyla denetim fonksiyonu, bir işin sadece kâğıt üzerinde değil, aynı zamanda pratikte de gerçekleşmesini sağlar, hataların erken tespit edilmesine yardımcı olur, işin yasal standartlara uygunluğunu denetler ve böylece sporun iyileşmesi, büyümesi ve sürdürülebilirliği açısından temel bir rol oynar.

### Kaynakça

- Cömert, M., & Keleş, G. (2018). Yönetim fonksiyonları çerçevesinde menü yönetiminin değerlendirilmesi. *Journal of Tourism & Gastronomy Studies*, 6(Special Issue 3), 323-341.
- Çelik, A., & Şimşek, M. Ş. (2013). *Yönetim ve organizasyon*. Eğitim Yayınevi.
- Duyar, D. D. (2018). Fayol ve Gulick'ten günümüze yönetim fonksiyonlarının dönüşümü üzerine bir değerlendirme. *Journal of Political Administrative and Local Studies*, 1(2), 75-92.
- Köseoğlu, Ö. (2005). Belediyelerde performans yönetimi. *Türk İdare Dergisi*, 447, 211-234.
- Kiliç, M., & Erkan, V. (2006). Stratejik Planlama ve Dengeli Performans Yönetimi Yaklaşımları Bir Arada Olabilir mi?. *Gazi Üniversitesi Ticaret ve Turizm Eğitim Fakültesi Dergisi*, (2), 77-93.
- Kızılboğa, R., & Özşahin, F. (2013). Etkin bir iç kontrol sisteminin iç denetim faaliyetine ve iç denetçilere katkısı. *Niğde Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 6(2), 220-236.
- İmamoğlu, A. F., Karaoğlu, E., & Erturan, E. E. (2007). Türkiye'de Spor Kulüplerinin Yapısal Nitelikleri Ve Temel Problemleri. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 12(3), 35-61.
- Özgen, C. 13. Bölüm. *Spor Bilimlerinde Multidisipliner Araştırmalar Multidisciplinary Research In Sports Science*, 211.
- Yenisu, E., Şahin, F., & Öztekkeli, H. (2019). Yönetim düşüncesinin evriminde sistem kuramının etkileri: kavramsal bir çözümleme. *Akademi Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(18), 514-527.
- Yetim, A. (1996). Spor yönetiminde liderlik. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1(3), 85-94.
- Yetiş, Z. (2017). *İç kontrol sisteminin işletme performansı üzerindeki etkisi: Otel işletmeleri örneği* (Doctoral dissertation, Necmettin Erbakan University (Turkey)).



## ORIENTEERING IN THE DIGITAL AGE: AN APPEALING APPROACH FOR THE YOUTH

Minoiu George EMILIAN<sup>1</sup>, Orțănescu DORINA<sup>2</sup>, Minoiu VERONICA<sup>3</sup>

<sup>1</sup> University of Craiova, Doctoral School of Social Sciences and Humanities

<sup>2</sup> University of Craiova, Faculty of Physical Education and Sport, Craiova, Romania

<sup>3</sup> University of Craiova, Faculty of Physical Education and Sport, Craiova, Romania

e-mail: minoiu\_emi@yahoo.com

### Abstract

**Introduction:** Traditionally known as a performance sport where participants navigate unfamiliar terrains using maps and compasses, orienteering has evolved significantly in the digital age, becoming a popular recreational activity. With the integration of GPS devices and smartphones, it has taken on a new dimension. In this digital context, orienteering not only upholds its competitive essence but also offers the youth an enticing opportunity to combine adventure and interaction with nature and technology.

**Objectives:** This study sought to evaluate the impact of the USYNLIGO and LIVLOX platforms on orienteering training by measuring participant satisfaction and performance.

**Materials and Methods:** An online questionnaire was administered to 217 students who utilized the UsynligO app for their orienteering courses. Out of this cohort, 77.4% were male and 22.6% were female. In terms of age distribution: 22.1% were below 20; 36.9% were between 20-22 years; 6% were between 23-25 years; 6.5% were between 26-30 years; and 28.6% were over 30.

**Results:** A substantial majority (86%) of the students reported satisfaction with their UsynligO experience, noting distinct benefits both physically and mentally. Every respondent claimed that orienteering notably enhanced their physical and mental health, alongside their overall well-being. The most commonly cited benefits encompassed relaxation, enjoyment, socializing, cognitive and motor skill development, and augmented self-confidence. It was emphasized that, compared to other sports, orienteering uniquely underscores cognitive skill enhancement and is distinctive because of its direct engagement with the natural world.

**Conclusions:** Digital orienteering, particularly through platforms like UsynligO, presents a contemporary and appealing iteration of the sport for young individuals. Beyond the conventional advantages linked to orienteering, its digital variant introduces educational benefits and cultivates vital skills, though challenges related to GPS signals and social interactions require consideration.

**Keywords:** Orienteering, digital age, UsynligO, GPS



## . THE PLACE OF VIOLENCE IN SPORTS IN ANCIENT TIMES

Mıktıbek TAGAYEV\*

\*PhD, Kyrgyz State Academy of Physical Education and Sports, Bishkek / KYRGYZSTAN  
e-mail: kgafks.prorektorsvr@mail.ru

### ABSTRACT

The aim of this study is to investigate the place of violence in some sports in ancient times. For this purpose, a literature review was conducted.

It is thought that there was an element of violence in sports in ancient times. Pancreatic sport is one of the most violent sports. Again, among the sports that involve violence, boxing in ancient Mesopotamia, Greece and Rome, fishing with spears and stick fighting in ancient Egypt, venation, Naumachia in Rome, chariot races in Greece, and Gladiator games in Rome are very popular. Apart from these, Papa Holua, Kabaddi, Pato, Bullfighting, Muay Thai, Buzkashi, Viking Leather Pulling and Ulama can also be mentioned.

Conclusion: In ancient times, some sports were performed according to the understanding of that period. For this reason, the element of violence seen in them may not be the same as the element of violence today. Some activities that were perhaps considered normal in ancient times include violence in today's understanding.

**Keywords:** Sports in Ancient Times, Sports, Element of Violence, Pancreas, Boxing



## SPOR VE TOPLUM İLİŞKİSİ

Mehmet Vakıf DURMUŞOĞLU

\*MEB Ekrem Hakkı Ayverdi Anadolu Lisesi

ORCID Code: 0000-0002-4781-324X

E-posta: m.vakifdurmusoglu@gmail.com

### ÖZET

Spor insanlığın var oluşundan günümüze kadar varlığını sürdürmüş ve sürdürmeye devam edecek bir olgu olarak mevcudiyetini devam ettirmektedir. Sosyal bir varlık olan insan, bu varlığını devam ettire bilmek, toplumun bir parçası olabilmek için harekete ve spora ihtiyaç duymaktadır.

İnsanlığın var oluşuyla hayatını idame ettirmek için ihtiyaç duyulan spor diğer çağlarda farklı şekillerde karşımıza çıkmış, siyasi, ekonomik, toplumlar arası psikolojik etki alanlarında kendini göstermiş günümüzde ise günlük yaşamın stres ve yoğunluğundan, teknolojinin olumsuz etkilerinden kurtulmanın bir aracı olarak gündemimizdedir. Sağlıklı toplumsal ilişkiler kurmanın, psiko-sosyal gelişimin ve aktif, dinamik bir toplum oluşturmanın en önemli yapı taşlarından birini de spor oluşturmaktadır.

İnsan yaşamı ile bütünleşmiş olan spor, insanların sağlıklı, başarılı mutlu olmasında ve yüksek moral gücüne sahip olmasında çok önemli rol oynamaktadır. Ayrıca spor, insanın toplumda diğer insanlara ulaşmasında bir köprüdür. Yine insanlar spor sayesinde aynı amaçlara yönelmeye, birlikte hareket etme duygusunu yaşamaya başlarlar. Spor, fiziksel, ruhsal ve toplumsal gelişimde de fayda sağlamaktadır. İnsanları toplum yapan kültürel unsurların en önemli temsilcilerinden biri olan spor kültürlerin devamlılığında ve varlığını sürdürmede önemli olmuştur. Toplumun şekillenmesinde, bilinçlenmesinde ve yüceltilmesinde önemli bir faktör olarak karşımıza çıkmaktadır.

Siyasetten ticarete, toplumsal birliktelikten kültürel zenginliğe, sağlıklı yaşamdan insan ilişkilerine, eğitimden ekonomiye kadar toplumun her alanında etkinliğini sürdüren spor, toplumların vazgeçilmez olgusu olarak insanlığın gündeminde olmaya devam edecektir.

**Anahtar Kelimeler:** Spor, Toplum, İlişki

## RELATIONSHIP BETWEEN SPORTS AND SOCIETY

### ABSTRACT

Sports continues to exist as a phenomenon that has existed and will continue to exist from the beginning of humanity to the present day. Being a social being, human beings need movement and sports in order to maintain this existence and to be a part of society.

Sport, which is needed for humanity to survive through its existence, has appeared in different forms in other ages, has shown itself in political, economic and inter-societal psychological



# I. Uluslararası Egzersiz ve Spor Bilimleri Kongresi

Yaşar DOĞU - Prof. Dr. Mehmet Yalçın TAŞMEKTEPLİĞİL anısına



areas of influence, and today it is on our agenda as a means of getting rid of the stress and intensity of daily life and the negative effects of technology. Sports constitute one of the most important building blocks of establishing healthy social relationships, psycho-social development and creating an active, dynamic society.

Sports, which is integrated with human life, plays a very important role in making people healthy, successful, happy and having high morale. In addition, sports are a bridge for people to reach other people in society. Again, thanks to sports, people begin to focus on the same goals and experience the feeling of acting together. Sports also provides benefits in physical, spiritual and social development. Sport, which is one of the most important representatives of the cultural elements that make people a society, has been important in the continuity and existence of cultures. It emerges as an important factor in shaping, raising awareness and glorifying society.

Sport, which continues to be effective in all areas of society, from politics to commerce, from social unity to cultural richness, from healthy life to human relations, from education to economy, will continue to be on the agenda of humanity as an indispensable phenomenon of societies.

**Keywords:** Sport, Society, Relationship



## İNNOVASYON VE SPOR YÖNETİMİ: BİR DERLEME ÇALIŞMASI

Mehmet ÖZTAŞ

Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor  
Bölümü, Tokat Türkiye

ORCID Code: 0000-0003-4689-6490

E-Posta: oztasm24@gmail.com

### ÖZET

İlgili alan yazın tarandığında var olan çalışmalarda farklı ve yeni olan kavramların yer aldığı bilinmektedir. Henüz yeni bilinen ve önem arz eden kaynaklardan biride inovasyon kavramıdır. İnovasyonun kelime anlamı yenilik veya yenilikçi olarak bilinmektedir. Spor da inovasyon ise; her seferinde büyüleyen ve hayret uyandıran bir konudur. Spor izleyicisi, katılımcısı veya sporcular tarafından sporda inovasyonun kökeni nadiren merak edilse de sporda inovasyon spor örgütleri, işletmeleri, büyük organizasyon düzenleyicileri, hatta düzenlediği organizasyonda büyük etki uyandırabilmek adına devletler için büyük bir öneme sahiptir. Öte yandan spor yönetiminde inovasyon konusu araştırıldığında alan yazında bu konu ile ilgili çalışmanın sayısal olarak eksikliği tespit edilmiştir. Araştırmanın temel amacının yönetim ve inovasyon kavramlarının açık bir şekilde ifade edilerek ayrıca yer aldığı çalışmaları inceleyerek bir derleme çalışması meydana getirmektir. Spora dair yenilikçilik konusunda önerilerde bulunmuş ve TSY alanındaki uygulamalar gruplandırılmıştır. Bu gruplandırmalar genel olarak ekonomik, eğitim ve yönetsel şekilde meydana getirilmiştir. Bireylerin inovasyonun önemli bir parçası olan örgüt yapılanmasının içerisinde yer alması spor yönetiminde inovasyonun örgüt kültürü içerisindeki aidiyet duygusunun bu açıdan önemini vurgulamaktadır.

**Anahtar kelimeler:** Spor, Yönetim, İnovasyon

## INNOVATION AND SPORTS MANAGEMENT: A REVIEW STUDY

### ABSTRACT

When the relevant literature is scanned, it is known that there are different and new concepts in existing studies. One of the newly known and important resources is the concept of innovation. The word meaning of innovation is known as innovation or innovative. If innovation in sports is; It is a subject that fascinates and astonishes every time. Although the origin of innovation in sports is rarely wondered by sports spectators, participants or athletes, innovation in sports is of great importance for sports organizations, businesses, large organization organizers, and even for states in order to have a great impact in the organization it organizes. On the other hand, when the subject of innovation in sports management is researched, it has been determined that there is a numerical deficiency of the study on this subject in the literature. The main purpose of the research is to express the concepts of management and innovation clearly and to create a compilation study by examining the studies in which it is also included. Suggestions were made on innovation in sports and practices in the field of TSY were grouped.

# I. Uluslararası Egzersiz ve Spor Bilimleri Kongresi

Yaşar DOĞU - Prof. Dr. Mehmet Yalçın TAŞMEKTEPLİĞİL anısına



These groupings are generally formed as economic, educational and administrative. The fact that individuals are included in the organizational structure, which is an important part of innovation, emphasizes the importance of the sense of belonging within the organizational culture of innovation in sports management.

**Keywords:** Sports, Management, Innovation



## SPOR VE REKREASYON: TRABZON İL ÖRNEĞİ

Mehmet Derelioğlu

<sup>1</sup>Avrasya Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği, Trabzon, Türkiye.

<sup>1</sup>ORCID ID: 0000-0003-3873-3202

mehmetdereioglu61@hotmail.com

### Özet

Rekreasyon kişinin iş, okul ve günlük sorumluluklarının dışında dinlenme, eğlenme, keyif alma ve kendini geliştirme amacıyla yaptıkları faaliyetler olarak adlandırılmaktadır. Bu tür faaliyetler insanların sosyal bağlarını güçlendirmesini ve iletişimlerin daha sağlıklı yürütülmesine katkı sağlamaktadır. Dolayısıyla çalışmada Trabzon ilinde yer alan spor ve rekreatif alanların incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda çalışmada nitel araştırma yönteminden yararlanılmıştır. Araştırmada, Trabzon ilinde halkın yararlandığı spor ve rekreatif alanların belirlenmesi amacıyla doküman analizi kullanılmıştır. Doküman analiz sürecinde elektronik ya da basılı kaynaklar kullanılabilir. Söz konusu dokümanlar; kitap, program kayıtları, gazete, fotoğraf gibi veriler olup; metin veya resim kapsamında olabilmektedirler. Yapılan literatür taramasında Uzungöl, Sera Gölü, Sümela Manastırı, 100. Yıl parkı, Botanik Parkı, Hüseyin Avni Aker Millet Bahçesi gibi alanlarda halkın eğlenebileceği, keyifli vakit geçirebileceği, oyun parkları, gölet, seyir kulesi bulunmasının yanı sıra atölye binası ve oyun evi de yer almaktadır. Bunun yanı sıra Trabzon Gençlik ve Spor İl müdürlüğü tarafından atıcılık, atletizm, basketbol, badminton, bisiklet, bocce, boks, jimnastik, güreş, hentbol, voleybol, yüzme, tekvando, judo, karate, halter, hokey, satranç, futbol, masa tenisi, halk oyunları, yelken ve özel sporcular için etkinlikler düzenlenmektedir. Öte yandan Trabzon'da düzenlenen konserler, festivaller, tiyatro oyunları ve sergiler gibi kültürel etkinlikler de rekreasyon ve eğlence için farklı seçenekler sunmaktadır. Rekreasyon ve sportif faaliyetler insanların fiziksel, zihinsel ve duygusal sağlığını destekler, sosyalleşmesini sağlar ve yaşam kalitesini artırır. Dolayısıyla bu süreçte söz konusu faaliyetlere katılımı arttırmak amacıyla erişilebilirlik ve ulaşım olanakları iyileştirilmelidir. Aynı zamanda bu alanların bakımı ve güvenliği düzenli olarak kontrol edilmelidir.

**Anahtar Kelimeler:** Aktivite, Rekreasyon, Spor

### SPORTS AND RECREATION: THE EXAMPLE OF TRABZON PROVINCE

Recreation is defined as activities that individuals engage in outside of their work, school, and daily responsibilities with the purpose of resting, having fun, enjoying themselves, and self-improvement. Such activities contribute to strengthening social bonds among people and promote healthier communication. Therefore, this study aims to examine the sports and recreational areas in Trabzon province. To achieve this goal, a qualitative research method was utilized. Document analysis was employed to determine the sports and recreational areas that the public in Trabzon province benefits from. In the process of document analysis, electronic or printed sources can be used. These documents may consist of text or images and include materials such as books, program records, newspapers, photographs, and more. The literature review revealed that in Trabzon, there are various areas where the public can have fun and spend enjoyable time. These areas include Uzungöl, Sera Lake, Sümela Monastery, 100th Year

# I. Uluslararası Egzersiz ve Spor Bilimleri Kongresi

Yaşar DOĞU - Prof. Dr. Mehmet Yalçın TAŞMEKTEPLİĞİL anısına



Park, Botanic Garden, and Hüseyin Avni Aker National Garden, where amenities such as playgrounds, ponds, observation towers, and game areas are available. Furthermore, Trabzon Youth and Sports Provincial Directorate organizes activities such as shooting, athletics, basketball, badminton, cycling, bocce, boxing, gymnastics, wrestling, handball, volleyball, swimming, taekwondo, judo, karate, weightlifting, hockey, chess, football, table tennis, folk dances, sailing, and special sports events. Additionally, Trabzon hosts various cultural events such as concerts, festivals, theater performances, and exhibitions, providing different options for recreation and entertainment. Participation in recreational and sports activities supports physical, mental, and emotional well-being of individuals, facilitates social interaction, and enhances the quality of life. Therefore, in this context, improving accessibility and transportation options is essential to increase participation in these activities. Regular maintenance and safety checks of these areas are also important.

**Keywords:** Activity, Recreation, Sports



## PRESENTATION OF TRADITIONAL SPORTS IN SOVIET TURKMEN CINEMA

Marat ERGESHOV\*

\*PhD., Kyrgyzstan-Türkiye Manas University, Faculty of Communication, Bishkek /  
Kyrgyzstan; E-mail: maratke@gmail.com

### ABSTRACT

In the Union of Soviet Socialist Republics, which lived for seventy years in the twentieth century, cinema was determined as the most important art branch and was used as an effective propaganda tool. The ideology of the Soviet Union, that is, the effort to establish Socialism and Communism, was tried to be spread to the public through the cinemas of all Soviet Republics. By creating the image of a Soviet citizen serving the Soviet power, the new cultural values offered by the Communist and Socialist system and the new society model were emphasized, and the national cultures of the peoples in the USSR were ignored. Those who defended national culture and identity were imprisoned as —Public Enemy, exiled and many were even killed. However, filmmakers of all republics tried to add traditional customs, traditions, sports and games in their films as dramaturgical elements of the films. In particular, with the decrease in censorship during the Khrushchev Dissolution (Ottepel), the reflection of national cultures in films increased. Within the scope of this study, the use of traditional sports and games, which are an important part of the culture in Turkmen films, which have their own place in Soviet Cinema, will be examined. This study, which will make a literature review on the Soviet Era Turkmen Cinema and Cinema and Ethnosport Relations; Will analyze Turkmen movies with content analysis method.

**Keywords:** Soviet Cinema, Turkmen Cinema, Traditional Sports and Games



## DÜNYA GELENEKSEL OKÇULUĞUNUN GELİŞİMİ VE İŞLEVİNE KISA BİR BAKIŞ

Khalimakhon KODIROVA\* Mehmet TÜRKMEN\*\*

\*PhD, Tashkent Pedagogical University – Nizami “Primary Education Faculty,  
Department of Pedagogy, Tashkent / Uzbekistane ; ORCID Code:  
<https://orcid.org/0000-0002-0975-8307> E-mail: [khalimakadyrova@gmail.com](mailto:khalimakadyrova@gmail.com)

\*\* Professor, Dr., Giresun University - Sports Science Faculty, Giresun, Türkiye  
ORCID Code: <https://orcid.org/0000-0002-5926-7522> ; E-mail:  
[dr.turkmenmehmet@gmail.com](mailto:dr.turkmenmehmet@gmail.com)

### ÖZET

Bu çalışmada, Helenistik çağdan günümüze dünyada geleneksel okçuluğun tarihsel süreç içerisinde oluşumu, evrilmesi ve gelişimi ile işlevi hakkında kısa bilgiler aktarılacaktır. Yay, insanların ilk icatlarından biri olarak kabul edilir ve ilkel insanların hayatındaki önemi tekerleğin ve ateşin icadıyla eş tutulur. Antik kültürlerin edebiyatları, mitolojileri, sanatı ve savaşları, o dönemdeki insanların yaşamının vazgeçilmez bir parçası olarak yayı ve oku mutlaka içermektedir. *Amacı:* Gelenekten geleceğe insanoğlunun birikimini aktarma, toplumların kültürel zenginliklerini geleneksel spor ve oyunlar aracılığı ile gelecek kuşaklara aktararak geçmiş ve gelecek arasındaki bağın devamını daha güçlü bir şekilde sağlamaya katkıda bulunabilmeyi amaçladık. *Metodu:* Tarihi belgeler – kronikler taranarak elde edilen kaynaklar nitel desenler içerisinde yer alan betimsel tanımlama yöntemi uygulandı. *Evreni:* Dünya milletlerinde geçmişten günümüze geleneksel okçuluğun gelişimi ve işlevsel yönleri yüzeysel olarak not edilmesiyle sınırlandırıldı. *Sonuç:* Yaydan önce ok ve mızrak elle, daha sonra da atlat ile atılırdı. Bilinen en eski oklar son Buzul Çağı ertesinde Üst Paleolitik ve Orta Taş-çağı dönemlerinde ortaya çıkmış ve Avustralya ve okyanus adaları dışında bütün dünyaya yayılmıştır. Her toplumun kendi doğası ve gereksinimine göre yay-ok tipi geliştirdiği anlaşılmıştır. Geleneksel okçulukta kompozit yayın icadı ile atlı savaşçılıkta ve avcılıkta büyük merhale katettiği; ateşli silahların 1520 yılında icadında tarihi fonksiyonlarını yitirse de, 19. yüzyılın başlarına kadar savaşlarda ve avcılıkta da kısmen de olsa 21 yüzyıla kadar rolünü devam ettirdiği görülmüştür.

**Anahtar kelimeler:** Geleneksel okçuluk, tarihi süreç, yay-ok, işlev

### A BRIEF OVERVIEW OF THE DEVELOPMENT AND FUNCTION OF WORLD TRADITIONAL ARCHERY

#### ABSTRACT

In this study, brief information will be given about the formation, evolution, development and function of traditional archery in the world from the Hellenistic age to the present day. The bow is considered to be one of the first inventions by humans and it is equated with the invention of the wheel and fire in importance in the life of primeval people. Literatures, mythologies, art, and warfare of ancient cultures invariably included the bow and the arrow as an indispensable part of the lives of people in those times. *Purpose:* We aimed to contribute to the continuation of the bond between the past and the future in a stronger way



by transferring the knowledge of human beings from tradition to the future, and transferring the cultural riches of societies to future generations through traditional sports and games. *Method:* The descriptive description method within qualitative patterns was applied to the sources obtained by scanning historical documents - chronicles. *Universe:* The development and functional aspects of traditional archery in the nations of the world from past to present are limited to superficial notes. Conclusion: Before the bow, arrows and spears were thrown by hand, and later with theatl. The oldest known arrows appeared in the Upper Paleolithic and Middle Stone Age periods after the last Ice Age and spread all over the world except Australia and the oceanic islands. It has been understood that each society develops a bow-arrow type according to its own nature and needs. With the invention of the composite bow in traditional archery, horsemanship and hunting have made great progress; Although it lost its historical functions with the invention of firearms in 1520, it was observed that it continued its role in wars and hunting until the early 19th century, at least partially, until the 21st century.

**Keywords:** Traditional archery, historical process, bow-arrow, function.

## GİRİŞ

Gelişmiş veya az gelişmiş toplumların çocuk ve yetişkinlerin birçok oyunu eski örflerin kalıntılarını temsil eder. Böyle bir arkaik kalıntıya yay ve ok açık bir örnektir. Bu eski ve ilkellik aşamasında yaygın olan silahı hem göçebelerde hem de yerleşik antik kültürlerde buluyoruz. Bunu Orta-çağa kadar izleyebiliyoruz. Ama günümüzde okçuların toplantısını ya da eylemlerini seyrettiğimiz çocukların en çok oyuncak yay ve oklarla oynadıkları zamanda köylerden geçtiğimizde görüyoruz ki, birkaç vahşi kabiledede av ve savaşta hala öldürücü bir rol oynayan eski silah sıradan bir kalıntı, oyuncağa dönüşmüştür. İnsan yalnızca çalışma araçlarının geliştirilmesi sırasında değil, ana üretici güç olarak insan organizmasının sürekli mükemmelleştirilmesi sonrasında da insan olmuştur. İnsanın oluşmasında çalışma şekli olarak av baş rolü oynamış, avcılıkta da arkaik kültürlerde en etkili silah okçuluk olmuştur. Çalışma sırasında nitelikçe yeni yatkınlık ve hareketleri kazanan insan biyolojik yasaların sınırsız hakimiyetinden kurtulmuş ve onun gelişiminde toplumsal-tarihi yasalar belirleyici olmuştur. Böyle bir açıklamada, genelde sporun özelde okçuluğun ortaya çıkışı başlıca olarak üretici güçlerin geliştirilmesine bağlıdır (Türkmen & Alimov, 2019: 1392).

### 1.1. Yay ve Okun (Okçuluğun) Tarihçesi

Yaydan önce ok ve mızrak elle, daha sonra da *atlatl* ile atılırdı. Bilinen en eski oklar son Buzul Çağı ertesi Üst Paleolitik ve Orta Taş-çağı dönemlerinde ortaya çıkmış ve Avustralya ve okyanus adaları dışında bütün dünyaya yayılmıştır. En eski ok veya mızrak ucu Güney Afrika kıyılarında bulunmuş ve 71000 yıl öncesinden kalmaz, fakat bunlar *atlatl* ile atılan ucu taş *temrenli* mızrak ya da sivri çubuklar olabilir. Olası en eski yay buluntusu 17500-18000 yıl öncesinden kalmaz ve Almanya'nın Mannheim-Vogelstang bölgesinde bulunmuştur (Türkmen & Kaya, 2023: 4). Azilian adı verilen kültüre ait ok temrenleri İsviçre'deki Grotte du Bichon adlı mağarada avcının kemikleri yanında, biri avlanmış ayının üçüncü kaburga kemiğine saplı halde bulunmuş ve 13500 yıl öncesinden kalma olduğu tespit edilmiştir (Lahr et al, 2016: 395). Kenya'nın Turkana bölgesi Nataruk buluntu yerinde bir iskeletin kafatası ve göğüs kafesi içinde ok uçları bulunması ucu taş temrenli aletlerin 10.000 yıl önce kullanıldığını düşündürmektedir. En eski yekpare tahta yay karaağaçtan yapılmış





Holmegaard yayı Danimarka'da MÖ 9000'den kalma olarak bulunmuştur. Aynı yerde MÖ 8000'den kalma birçok başka yay da bulunmuştur (O'Driscoll & Thompson, 2018: 32). Bunun sonradan yüksek verimli kopyaları da yapılacaktır. M.Ö. VIII – M.S. II yüzyıllarda Avrasya coğrafyasında yaşamış göçebe *İskitler*/günümüzde Kuzey Sibiry'a'da yaşayan *Sakalar* (Durmuş, 1993: 34), yaban keçisi boynuzu, ak-ağaç, sığırın aşıl-tendonu, doğal balık süzgecinden tutkal vb. birçok materyal bileşenden oluşan kompozit kısa yaylar yapmışlardır ki gerek avcılıkta gerekse savaşlarda, özellikle at üstüne kullanımında, ok ve yay kullanımında çağının gen gelişmiş merhalesidir (Andrianov, 1881: 39-46; Cunliffe, 2019: 12). İskitlerin bu kompozit yay yapımı ve bununla ok atışları, önceleri Orta Asya göçebelerinde, daha sonra Perslerde ve Avrasya medeniyetlerinde versiyonları kullanılmaya başlanmıştır (Dwyer, 2003: 71-82).

16. yüzyılda barutlu silahların yaygınlaşmasına kadar ok ve yay önemli bir avlanma ve savaş aletiydi. Ok ve yayın örgütlü ordu savaşlarında kullanımı Avrupa'da 17. yüzyılda bitti, fakat doğuda ve yeni dünyada av ve kabile savaşlarında 19. yüzyıla kadar kullanıldı. Kanada'nın kuzeyinde yay 20. yüzyıl sonuna kadar Ren geyiği avında örneğin *Igloodik*'te kullanılıyordu. Yekpare yay yakın zamanda *Sahra* güneyi *Afrika*'da kabile savaş silahı olarak kullanılmıştır; Buna bir örnek 2009 da *Kenya*'da *Kisii* ve *Kalenjin* halkları arasındaki dört ölü ile sonuçlanan çatışmada belgelenmiştir (Zohra Bensemra, web; Kenyan Tribes Wage..., 2017 web).

## 2. BULGULAR VE TARTIŞMA

### 2.1. Yayın işlevi:

Yayın kas kuvvetini oka en iyi verebilmesi için belli parametreler önemlidir. Yayın ok takıp çekildiğinde eller arasında ne kadar uzaklık olduğu hem çekenin kol uzunluğuna hem çeken elin kirişi nasıl tuttuğuna, hem de yayın sertliği esnekliği ile çekenin kas kuvveti dengesine bağlıdır. Yayda depolanan enerji bu aşamada en yüksek durumdadır.

Havada yalpalayan ok hem enerji israf eder hem de ucu hedeften şaşabilir. Okun yalpalamadan uçması kirişin salıverildiği noktadan kabza merkezine giden çizginin (kirişin yayla çekildiği okun kirişle itelendiği yönün) okun eksen çizgisi (okun gideceği yön) ile olan açısı mümkün olduğunca az olmasına bağlıdır. Okun kendi esnekliği ve ok bedeninin hedefe uçarken temren yivleri ve telek yönleri etkisiyle kendi ekseni etrafında dönme hızı da yalpalamayla etkiler.

Yayın tüm enerjisi oka aktarılmaz, bir kısmı çile ve yay kollarının geri hareketine harcanır. Okun çıkış hızı bunlara harcanan enerjinin en aza indirgenmesine de bağlıdır.

Türk yayı Asya kompozit yay geleneğinin zirve örneklerindedir. İslâmiyet'in ilk zamanlarında Arap oklarının mesâfesi bugünkü ölçülerle 500 metreyi geçmiyordu. Osmanlı İmparatorluğu'nda ise ok 845,5 metreye kadar fırlatılmıştır ve bu rekor hala kırılmamaktadır. Dar mekânda, at veya diz üzerindeyken kullanılabilecek kadar küçük, çok uzaktan vurabilecek, zırhlı hedefi delip öbür tarafta *yalman* verecek (dışarı çıkabilecek) kadar kuvvetlidir.

#### 2.1.1. Yapı bakımından yaylar:

Yaylar kirişle kasılmadan önceki yani kullanılmazken ki, duruşlarına göre isimlendirilir.



**Recurve:** kiriş gerili değilken kabzanın okçuya en yakın, kolların ve uçların daha ileri büküldüğü tip.

**Reflex:** kiriş gerili değilken sadece uçların ileri büküldüğü tip.

**Decurve:** her yanı okçu tarafında olan, kirişi normalde gergin olmayan bu yüzden devamlı kiriş takılı bulundurulabilen tip.

**Deflex:** kolları okçu tarafına bükük olan yay; Normalde daha az gergin olan ve tabii ki daha az enerji depolayabilen yay tipi.

**Yassı kollu:** Kolların bükülme yönünde daha ince olduğu, Amerikan yerlilerince kullanılan tipi

**Piramit tipi:** kollarının uçları ortaya yakın kısımlarından daha dar bu yüzden geri harekete daha az enerji harcayan tip.

**Takedown/Sökülebilir:** Parçalara ayrılıp katlanabilen daha seyahate uygun olan.

## 2.2. Okçuluğun Bir Sanat ve Spor Olarak Gelişimi

Yaylar, tüfekler 1520'de icat edilene kadar, sonraki birkaç yüzyıl boyunca savaşlarda ve avlanmada kullanılmaya devam etti. Tüfeklerin sonuca karar verdiği ilk büyük savaş, İngiliz filosunun 1588'de İspanyol donanmasını mağlup etmesiydi. 1595'e gelindiğinde, çoğu Okçu birliklerinin yerini silahşör birlikleri aldı. İngiliz okçularıyla son savaş 1644'te Tipper Muir'de gerçekleşti. Batı literatüründe: “okçuluğu bir spor olarak teşvik eden ilk kral VIII. Henry oldu” diye yazsa da (Lahr et al., 2016: 396), bu tarihten yaklaşık yüzyıl önce (1453-1454) II. Mehmed'in günümüzde *Okçular Meydanı* adıyla bilinen semte okçuluk eğitim merkezi niteliğinde İstanbul'da savaş ve avcılıkla hiç alakası olmayan tamamen bir spor disiplini olan 'Menzil okçuluğu'nun 'Okçular Mektebi' (Tekke-i Kemânkeşân) kurduğunu (Ayvansarâyî, Hicri 1281 C.II, ss 18-21) gözardı edilmektedir. Oysa bu Okçular Tekkesi Cumhuriyet Türkiye'sinin 1939 yılına kadar aktif olarak çalışmış, bu tarihte işlevi sonlandırılmış ve 29 Mayıs 2013 tekrar faaliyete geçmiştir.

İngiliz 'Kral VIII. Henry'nin hükümdarlığı sırasında çeşitli okçuluk grupları mevcuttu ve ilk resmi gruba Okçuluğa İlişkin Patenti' adı verildi. 1652'de kurulan diğer büyük okçuluk grubu 'Finsbury Okçuluk Derneği' (*The Society of Finsbury Archery*) idi. Okçuluk grubu 'Kraliyet Toksofil Topluluğu' (*Royal Toxophilite Society*) 1781 yılında Sir Ashton Lever tarafından kuruldu ve şu anda bile varlığını sürdürüyor (Monroe, 2017: 28). Amerika Birleşik Devletleri'nde okçuluk, 1828 yılında Philadelphia'da United Bowmen grubunun kurulmasıyla bir spor haline geldi. Kulüp halen faaliyet göstermektedir. Sporun ABD'deki popülaritesi nedeniyle 1879'da Ulusal Okçuluk Derneği doğdu. Bilim adamları bile okçuluğun fiziğiyle ilgilenmeye başladı. Güçlü yaylar tasarlamak için fiberglas gibi yeni malzemeler denediler. Okçuluk turnuvaları hem ABD'de hem de İngiltere'de gelişmeye devam etti. Spor diğer ülkelere de yayıldı. Ancak bu tür okçuluk turnuvalarında ve yarışmalarında hedef okçuluk en popüler türdü. Saha okçuluğu yarışmaları çoğunlukla Amerika Birleşik Devletleri ile sınırlı kalıyor.

Olimpiyatlarda okçuluk, 1900 yılında Paris Olimpiyatları'nda spor branşlarının bir parçası haline getirildi. Okçuluk, düz ve açık bir alana sahip, hedeflerin değişen mesafelere

yerleştirildiği hedef tipi okçuluktur. Daha önceki Olimpiyatlarda uzun yay yaygın olarak kullanılıyordu. Bununla birlikte, katılan çeşitli ülkelerin izlediği kural ve formatlardaki farklılık nedeniyle, okçuluk sporu etkinliği 1920'den sonra durduruldu. 1972'de Olimpiyat oyununda, erkekler ve kadınlar için ayrı etkinlikler ve belirlenmiş kurallarla yeniden başlatıldı. Olimpiyat Oyunlarında ve diğer uluslararası turnuvalarda okçuluk yarışmalarının popüleritesi, bu güzel sanatın birçok aksilik ve engellemeye rağmen hayatta kaldığını kanıtıyor. Günümüzde okçuluk en zorlu ve aynı zamanda ödüllendirici sporlardan biri olarak kabul edilmektedir.

### 2.3. Gelenek bakımından:

Yekpare tahtadan yapılan *uzun yaylar*, [Figure-1] genellikle hareketsizken atmaya müsait olduklarından savunma ve siper savaşında, bekleme yeri avcılığında kullanılır. Batı Avrupa'da çok yaygındılar ve genellikle porsuk ağacından yapılırlardı. İngilizler, Güney Amerika ve Afrika yerlileri de bu tip yay kullanırlardı. Malzeme olarak esnek, ısıtılınca verildiği şekli soğuduğunda koruyan ve budaksız, lifleri en uzunundan yöresel bir ağacın kuru gövdesi yarılarak elde edilen parçalar kullanılır.



**Figure-1:** İngiliz Uzun Yayı (tr. Yekpare), çekiş gücü 100 ile 180 arasında bir libre aralığına sahip olup, aşağı yukarı 180–200 cm uzunluğunda, Porsuk ağacından yapılan ve sağlam yapıya sahip bir yay türüdür. Bu yaylarda kullanılan oklar diğer oklara oranla 1,5 kat daha uzun ve kalındır.

(Figures: <https://ok-ucu.com/okculuk101/ingiliz-yayi-neden-uzun/>)

Asya'da popüler olan geleneksel yaylar at üzerinde kullanıma uygun kısa, hafif, birçok malzemeyi birbirine yapıştırarak daha uzun yaylarla aynı özelliklere ulaşabilen *kompozit*, *katınc*, *bileşik* ya da *mürekkap* yaylardılar. *Kirişe* bakan tarafa sıkıştırmaya dayanıklı malzeme olan boynuz şeritler, hedefe bakan tarafa esnemeye daha dayanıklı kas uzantısı sinir lifleri yapıştırılır, ikisi arasında esnek, ısıtılınca verilen şekli soğuduğunda koruyan ve budaksız, lifleri en uzunundan yöresel birkaç tahta parça iskeleti oluşturacak şekilde yapıştırılır. Tutkal olarak deriden, sinirden veya balığın hava kesesinden 65-70 derece sıcak suda eriterek yapılan tutkal kullanılır. *Çile* ipekten yapılır. Çilenin alternatifi *kiriştir* ve büküle-büküle kurutulmuş küçükbaş hayvan bağırsağından yapılır. Kirişin ve tutkalın

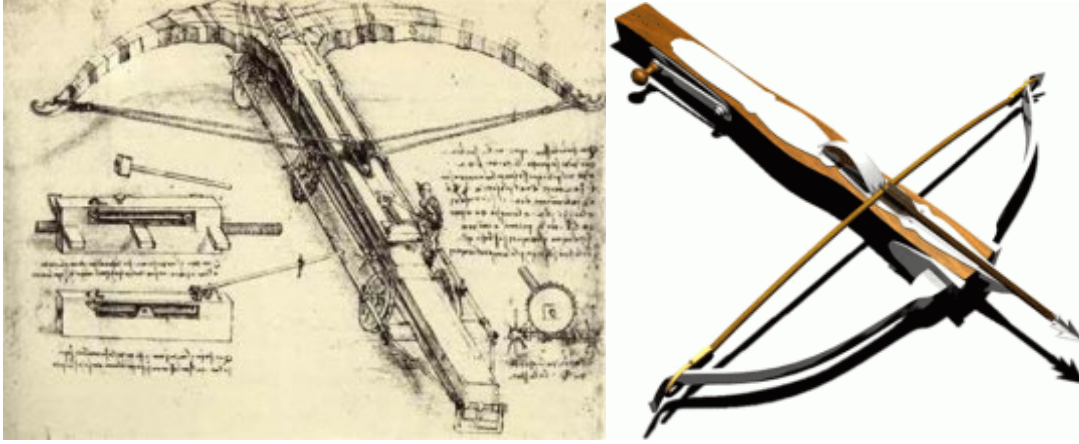
ıslanmışta kuvvetlerini kaybetmesi kurak iç kısımlarda pek sorun olmasa da, yay at derisi ile kaplanır kırıya yerine çile kullanılır.

**Japon yayı:** bambu ağacı şeritlerini değişik yönlerde birbirine yapıştırarak yapılırsa da esasında bir yekpare malzeme yayıdır ve uzundur. Hareketsiz yavaş kullanıma müsaittir. Alt yanı kısadır, bu yüzden diz üstünde de kullanılabilir. Zamanla yaylarda birçok gelişmeler kaydedilmiştir. Ön Asya’da Türkler ve Pesler, kırıye dar bir halka asarak arkasında çilenin girdiği “gez” yani kertik yerine sivri bir uç olan bu yüzden çilesinde benzer halkalar olmayan düşmanın kullanamayacağı ok yöntemini geliştirdiler. Bu yöntem İslamiyet’le birlikte daha sonra Araplar tarafından da kullanılmışlardır. Türkler, Orta ve Ön Asya’da coğrafyasına hâkim olup, kurdukları Seljuk Empire (1037-1308) döneminde, elle kabza arasına yerleştirilen ve Türkçede “nâvek” adıyla anılan (Roux, 1984: 107) bir ok sayesinde daha hızla daha uzağa atılabilen ve elinde nâvek [Figure-2; 2a; 2b] olmayan düşmanın geri atamayacağı kısa ok yöntemini geliştirdiler [URL-1]. Düşmanın geri dönüş yapıp, tekrar kendilerine atamayacağı bu, kısa ok atım sistemini Türklerden sonra Pesler ve Koreliler de kullandılar (Bosworth, 1968: 202).



**Figure-2; 2a; 2b:** Navek - Shooting short arrows with normal bow (Figures, Mehmet Türkmen).

**Kurmalı yay:** Çin’de bunun daha gelişmiş şekli MÖ 500 gibi oluğa kabza ve yay monte edip, kırıye tetiklenebilir mekanik bir düzenle tutabilen ve germe işleminin kuvvetli bacak kaslarıyla veya germe dişlisi döndüren kollar çevrilerek kolayca ve önceden yapılabildiği Tatar yayı veya kurmalı yay oldu. [Figure-3; 3a; 3b] Seri üretilen Tatar yayları ile silahlanan ordular Çin’in birleştirilmesinde ve genişlemesinde büyük rol oynadılar. Metal veya sentetik malzeme yaylar ve tutkallar kullanarak daha uzağa daha kuvvetlice atabilen, kendisi daha hafif ve daha rutubete dayanıklı olan modern kompozit yaylar geliştirildi. Ansiklopedilerde kurmalı yaylar ile ilgili bu bilgiler yar almakla birlikte, ancak bu kurmalı yayların icadının Çinliler değil, günümüzde Rusya federasyonu Tataristan Cumhuriyeti, Ukrayna’nın Kırım yarımadası ve Türkiye’de yaşayan Tatarların icadı olduğu ve günümüzde de kurmalı yaylara “Tatar yayı” denilmesinin bu sebepten kaynaklanmakta olduğu söylenir (Kerimullin, 1995: 171; Yavaş, 2019: 261). Çinliler kurmalı yayı (Chu-ko-nu / 連弩) geliştirmişlerdir. Roma ve Yunan dönemlerinde de bilinmekte Tatar yayı veya kurmalı yay, sonraları Avrupa’da çok daha meşhur olmuştur.



**Figure-3:** Tatar winding bow; **Figure-3a:** European winding bow;



**Figure-3b:** Chinese winding bow. (Figures - Erdoğan GÜL,  
<https://www.bilgiustam.com/tarihte-lmcl-bir-silah-tatar-yayi/>)

En son gelişme Compound (Makaralı) yaydır. Kiriş, karşı kollar uçlarındaki makaralardan dolaştırılarak iki yanda da mekanik avantaj oluşturulur, yani elin çekebildiği yay kuvveti katlanır, karşılığında kuvvet uygulama mesafesi de katlanır. Bu avantajlar yayı gerer iken iki yandaki sert yayların kısa ve güçlü hareketlerini, çeken elin iki misli kolay ve o kadar uzun hareketine, yay boşalırken de sert yayların kısa ve güçlü hareketlerini, ok için iki misli uzun süreli bir ivmelenme hareketine dönüştürür. Bu da elin yayı daha rahat gerebilmesini, okun da daha fazla ivme kazanıp, daha kuvvetle, daha uzaktaki bir hedefe saplanabilmesini sağlar. Makaralı yayın bir fazladan tasarım yenilik katkısı olarak, çilenin üzerinde dolanıp geldiği makaraların tam dairevi yapılmayıp, örneğin yumurtanın dikey kesitine benzer oval yapılmasının da ayrıca çok faydalı bazı etkileri vardır:

1. Yayı germenin erken kısmı, ip "yumurtanın (bisiklet vites dişlilerinden ortaldakileri gibi) kavislice dibini" dolanırken gibidir, yani epeyce bir kuvvet gerektirir, enerjinin büyük bir bölümü yayda bu evrede depolanır.
2. Yayı germenin sona yakın kısmı, "yumurtanın (bisiklet vites dişlilerinden yavaş vites amaçlı en genişi gibi) az kavisli yanını" dolanırken gibidir, yani çeken kolu zorlamaz, az kuvvet gerektirir.
3. Son, yani nişan alınacak yerden sonraki kısmı, "yumurtanın (bisiklet vites dişlilerinden en küçüğü gibi) dar kavisli sivri ucunu" dolanırken gibidir, yani çeken kolda

acı kuvvet gerektirir, "dur/duvar" sinyali verir. Okçu böylece kolay bölge sonunun nerede olduğunu hisseder, "duvarın dibinde" yayın kuvvetinin %10 veya %20'si kadar kuvvetle tutarak çok daha rahat bir şekilde nişan alabilir [Figure-4].

- Bu, yayın tutarlı bir son gerginlikle çekilebileceği, yani her seferinde yayda aynı miktarda enerjinin depolanacağı, okun yaydan çıkış hızının her seferinde aynı olacağı, nereye gidebileceği hakkındaki tecrübelerimizin her seferinde geçerli olacağı demektir.
- Bu, daha uzun süre, zorlanıp el titremeden nişan alabilmek, bu yüzden hedefe daha güvenlice isabet ettirebilmek demektir.
- Bu, ayrıca yayı çeken kol yorulmadan uzun süre tutabileceği, bu sayede göstergeleri kontrol edecek vakit olacağı için, yay üzerine türlü hafif teknik edavatın takılabileceği, bunların okçuya yardım edebileceği anlamına gelir.



**Figure-4:** arrow shooting with roller bow. (Fig. Pierre-Yves Beaudouin / Wikimedia Commons / CC BY-SA 3.0 ; 21 September 2013, 15:36:51)

Son yıllarda geleneksel yay yapımı, başta Macarlar olmak üzere dünyanın hemen her yerinde aktif hale gelmiştir. Hakeza ok yapımları da aynı şekildedir. Dünya Göçebe Oyunları, Kanada Yerlileri Oyunları, Macaristan Turan Kurultayı, Dünya Etnosport Konfederasyonu, Dünya Etnosport Federasyonu vb. yerel, bölgesel, ulusal ve uluslararası çok sayıda geleneksel okçuluk yarışma organizasyonları yapılmaktadır. Özellikle eskiden Sovyetler Birliği sınırları içerisinde yer almış, günümüzde özerk veya bağımsız olmuş Orta Asya halkları geleneksel okçuluğa büyük önem vermektedirler. Çok sayıda geleneksel okçuluğun pratik uygulamaları için yarışma organizasyonları düzenlenmektedirler.

Orta Asya halkları, aynı zamanda geleneksel spor oyunları ve bunun içerisinde ya da ayrıca geleneksel okçulukla ilgili teorik bazda bilimsel konferanslar, sempozyumlar, seminerler, forum ve paneller düzenlenmektedirler. Bu halklar genelde geleneksel spor oyunlarını, özde geleneksel okçuluğu milli kültürlerinin birer unsuru olarak görmektedirler. Oysa Sovyetler döneminde Orta Asya halklarının geleneklerini kültür unsurlarını yaşamaları ve hatta ana dillerini konuşmaları da yasaklanmıştır. Bunun içindir ki, 70 yıla bu halkların birçoğu ana dillerini unutmuş. Bilindiği gibi kültür dilde yaşar ve dil ile nesilden nesile aktarılır, dilini unutan millet olma özelliğini de unuttur. Bunun içindir ki, her zaman milli kimliklerini yitirme endişesi taşımışlar, 1991 yılında tekrar milli kimliklerini elde edebilmek için ise bu



tür geleneksel kültür unsurlarını yaşayıp, gelecek nesillere aktarabilmek için yine bu tür organizasyonlara ağırlık vermektedirler. İşte bu kitapta, geleneksel okçuluk üzerine Kırgızistan'da yapılan uluslararası bir panel neticesinde ortaya çıkabilmektedir.

## SONUÇ

Olası en eski yay buluntusu 17500-18000 yıl öncesinden kalmaz ve Almanya'nın Mannheim-Vogelstang bölgesinde bulunmuştur. *Azilian* adı verilen kültüre ait ok temrenleri İsviçre'deki *Grotte du Bichon* adlı mağarada avcının kemikleri yanında, biri avlanmış ayının üçüncü kaburga kemiğine saplı halde bulunmuş ve 13500 yıl öncesinden kalma olduğu tespit edilmiştir. Kenya'nın *Turkana* bölgesi *Nataruk* buluntu yerinde bir iskeletin kafatası ve göğüs kafesi içinde ok uçları bulunması ucu taş temrenli aletlerin 10000 yıl önce kullanıldığını düşündürmektedir. En eski yekpare tahta yay karaağaçtan yapılmış Holmegaard yayı Danimarka'da MÖ 9000'den kalma olarak bulunmuştur. Aynı yerde MÖ 8000'den kalma birçok başka yay da bulunmuştur. Yüksek verimli kopyaları yapılmaktadır. 16. yüzyılda barutlu silahların yaygınlaşmasına kadar ok ve yay önemli bir avlanma ve savaş aletiydi. Ok ve yayın örgütlü ordu savaşlarında ve özellikle at üstünde kullanımını ilk olarak İskitlerin (Sakalar) icadıyla M.Ö. 6-4.yüzyılda *Kompozit (Bileşik)* yay ile birlikte ortaya çıkmıştır. Bu savaşlarda Avrupa'da 17. yüzyılda bitti, fakat doğuda ve yeni dünyada av ve kabile savaşlarında 19. yüzyıla kadar kullanıldı. Kanada'nın kuzeyinde yay 20. yüzyıl sonuna kadar Ren geyiği avında örneğin *Igloodik*'te kullanılıyordu. Yay yakın zamanda Sahra güneyi Afrika'da kabile savaş silahı olarak kullanılmıştır; Buna bir örnek 2009 da Kenya'da *Kisii* ve *Kalenjin* halkları arasındaki 4 ölü ile sonuçlanan çatışmada belgelenmiştir. Olimpiyatlarda okçuluk, 1900 yılında Paris Olimpiyatları'nda spor branşlarının bir parçası haline getirildi. Okçuluk, düz ve açık bir alana sahip, hedeflerin değişen mesafelere yerleştirdiği hedef tipi okçuluktur. Daha önceki Olimpiyatlarda uzun yay yaygın olarak kullanılıyordu. Bununla birlikte, katılan çeşitli ülkelerin izlediği kural ve formatlardaki farklılık nedeniyle, okçuluk sporu etkinliği 1920'den sonra durduruldu. 1972'de Olimpiyat oyununda, erkekler ve kadınlar için ayrı etkinlikler ve belirlenmiş kurallarla yeniden başlatıldı. Olimpiyat Oyunlarında ve diğer uluslararası turnuvalarda okçuluk yarışmalarının popüleritesi, bu güzel sanatın birçok aksilik ve engellemeye rağmen hayatta kaldığını kanıtıyor. Günümüzde okçuluk en zorlu ve aynı zamanda ödüllendirici sporlardan biri olarak kabul edilmektedir.

## LİTARETÜR

Andrianov, "Alexander Vasilievich (1881). Puteshestviye v Kuznetskiy kray". *Izv. Imp. Russk. Geogr. o-va.*, 1881. T. XVII, vyp. 4. S. 39-46.

Ayvansarâyî, Hadîkatü'l-cevâmi (Hicri 1281). *Hüseyin Ayvansarâyî, Hadîkatü'l-cevâmi*, Cilt II, İstanbul

Brown Kyle S.; Marean, Curtis W.; ve diğerleri. (2012). "An early and enduring advanced technology originating 71,000 years ago in South Africa". *Nature*. 491 (7425). ss. 590-93. doi:[10.1038/nature11660](https://doi.org/10.1038/nature11660).



- Bosworth, Clifford (1968). "The Political and Dynastic History of the Iranian World (1000-1217)," ed. John A. Boyle, *Cambridge History of Iran V*, Cambridge: Cambridge University Press
- Cunliffe B. (2019). *The Scythians. Nomad Warriors of the Steppe*. Oxford University Press.
- Durmuş I, “ ‘Saka’ Adı Üzerine [On the Name 'Saka']”, *Milli Folklor Dergisi*, 3 (19), 1993, pp.33-34. URL: <https://www.millifolklor.com/Yayin/19>
- Dwyer, B. (2003). “Scythian-Style Bows Discovered in Xinjiang”. *Journal of the Society of Archer-Antiquaries*, Vol. 46, 2003, pp. 71-82. URL: [https://www.academia.edu/es/11997831/Scythian\\_Style\\_Bows\\_Discovered\\_in\\_Xinjiang](https://www.academia.edu/es/11997831/Scythian_Style_Bows_Discovered_in_Xinjiang)
- Kerimullin E. (1995). “Milliy Kitabımız Tarihi Turında [On the Bibliography History of the Tatars]”. *Kazan Utları*, 1995/2, 166-175 pp.
- Lahr, M. Mirazón; Rivera, F.; Power, R.K.; Mounier, A.; Copsey, B.; Crivellaro, F.; Edung, J.E.; Fernandez, J.M. Maillo; Kiarie, C. (2016). "Inter-group violence among early Holocene hunter-gatherers of West Turkana, Kenya". *Nature*. 529 (7586). ss. 394-398.
- Monroe, Michael Henry. (2017). *A biography of the Australian continent: Aboriginal Australia: a student's guide*. Kenmore: Queensland <https://catalogue.nla.gov.au/catalog/7885981/citation>
- O'Driscoll Corey A; Thompson, Jessica C (2018). "The origins and early elaboration of projectile technology". *Evolutionary Anthropology: Issues, News, and Reviews*. 27 (1). 30-45 pp. doi: [10.1002/evan.21560](https://doi.org/10.1002/evan.21560)
- Roux, J.P. (1984). *Türklerin Tarihi (Historie des Turks)*. Ad. ISBN 975-506-018-9.
- Türkmen M. & Alimov U. (2019). “Devinimsel Yönleriyle: Orta Asya Türkleri’nde Cambı Atış [With developmental aspects: cambı shoot in central Asian Turks], *The Journal of International Social Research*, Issn: 1307-9581, October 2019, Volume: 12, Issue (66), DOI: <http://dx.doi.org/10.17719/jjsr.2019.3678>, 1391-1398 pp.
- Turkmen M. & Kaya A. (2023). “Jereed Games on Horseback from Ottoman Times to the Present Ottoman Times to the Present”. *Application of Traditional Equestrian Sports in the World*. (Editors: Adem Kaya & Mehmet Turkmen), New York: Nova Science Publisher, ISBN: 978-1-53618-286-1 (eBook), DOI: [10.52305/FWUB5550](https://doi.org/10.52305/FWUB5550), 1-30 pp.
- URL-1: <https://www.youtube.com/watch?v=pi64K4EcSxA> Geleneksel Okçuluk / Navek ile Ok Atışı
- Yavaş, A. (2019). "Ortaçağ'ın Ölümcül Silahı Çarh ve Onun ‘Gizemli’ Uçları". *Hacettepe Üniversitesi Türkiyat Araştırmaları (HÜTAD)* 28.12.2019, ISSN 1305-5992. Issue (31): 259-280 pp.
- Zohra Bensemra (24 Jul 2014) “Kenyan Tribes Wage a War With Bows and Arrows”. URL-1: <https://web.archive.org/web/20171019154958/http://content.time.com/time/photogallery/0,29307,1722198,00.html>





## EGZERSİZ KAYNAKLI KAS HASARININ DEĞERLENDİRİLMESİ

Kadir KESKİN

Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği  
Bölümü, Ankara, Türkiye  
ORCID Code: 0000-0002-7458-7225  
E-posta: kadirkeskin@gazi.edu.tr

### ÖZET

Direnç antrenmanlarının iskelet kası hipertrofisini mekanik stres, metabolik stres ve kas hasarı olmak üzere 3 temel mekanizma aracılığı ile sağladığı düşünülmektedir. Mekanik ve metabolik stresin hipertrofi üzerine etkileri daha sağlam bir zemine oturmasına rağmen, kas hasarının etkileri henüz tam anlamı ile açıklanamamış değildir. Egzersiz kaynaklı kas hasarı (EKKH), kas hipertrofisi açısından 1990'lı yıllardan itibaren önemli bir araştırma konusu olmuştur. EKKH, alışılmamış, yeni bir fiziksel egzersize maruz kalındığında veya alışılmış bir egzersiz, şiddeti artırılarak uygulandığında ortaya çıkmaktadır ve en fazla eksantrik yüksek yükte uygulanan kasılmalar ile ortaya çıktığı bilinmektedir. EKKH, iskelet kası miyofibrillerindeki mikroskobik, yapısal değişikliklerle ilişkilidir. İlgili kas dokusu hasarlandığında, inflamatuvar yanıt, kalsiyumun düzenlenmesinde bozulma, protein yıkımı ve hasarlanan kas dokusundan kreatin kinaz ve bazı proteinlerin kan akışına geçişi gibi olaylar gözlemlenir. Ayrıca kas kuvveti ve gücünde azalma, gecikmiş kas ağrısında artış, hasarın olduğu ekleme özgü hareket açıklığının azalması ve propriyosepsiyonda bozulma da EKKH ile ortaya çıkan bulgular olarak rapor edilmiştir. EKKH'nın takibinde bazı direkt ve indirekt yöntemlerden faydalanılmaktadır. Egzersizi takiben farklı zaman dilimlerinde alınan biyopsi örnekleri, kreatin kinaz ve miyogloblin seviyelerinin, algılanan gecikmiş kas ağrısının ve kuvvet üretimindeki düşüş miktarının takibi birlikte veya ayrı ayrı EKKH'nın büyüklüğünü tespit etmek için kullanılabilir. Her yöntemin bazı avantaj ve dezavantajları bulunabilmektedir. Bu çalışmada ilgili yöntemlerin yaygın kullanımı, avantaj ve dezavantajları ve ayrıca kas hasarı ile ilgili yeni indirekt belirteçlerin incelenmesi amaçlanmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Egzersiz-kaynaklı kas hasarı, direnç antrenmanı, kas hipertrofisi

### ASSESSING EXERCISE-INDUCED MUSCLE DAMAGE

### ABSTRACT

Resistance training is believed to augment muscle hypertrophy through three key mechanisms: mechanical stress, metabolic stress, and the induction of muscle damage. Even though the impact of metabolic and mechanical stress on hypertrophy is substantially established, the full extent of muscle damage's role has not been fully elucidated. The investigation of exercise-

# I. Uluslararası Egzersiz ve Spor Bilimleri Kongresi

Yaşar DOĞU - Prof. Dr. Mehmet Yalçın TAŞMEKTEPLİĞİL anısına



induced muscle damage (EIMD) has been a captivating subject of research since the 1990s. EIMD becomes evident when individuals participate in unaccustomed or intensified exercise, with eccentric contractions being recognized as a factor that heightens EIMD. EIMD is linked to micro-level structural alterations within the myofibrils of skeletal muscle. Subsequently, this is typically accompanied by a localized inflammatory reaction, disrupted calcium regulation, initiation of protein degradation processes, and elevated levels of proteins like creatine kinase in the bloodstream, which are released from injured muscle fibers or actively secreted. A reduction in strength and power, heightened delayed onset muscle soreness, limited range of motion, and disrupted proprioception are also observable outcomes associated with EIMD. EIMD can be assessed using both direct and indirect methods. Biopsy samples taken from exercised muscle at various time intervals, along with measurements of creatine kinase and myoglobin levels, the decline in muscle strength, and assessments of perceived muscle soreness, can serve as valuable tools, either individually or in combination, for gauging the extent of muscle damage. Every method possesses its own set of strengths and limitations. This research seeks to explore the conventional methodologies, their respective advantages and drawbacks, as well as novel indirect indicators.

**Keywords:** Exercise-induced muscle damage, resistance training, muscle hypertrophy



## SPORTS, REAL SPORTS AND THE OLYMPIC VIRTUAL SERIES

Jim PARRY<sup>1</sup>, Jacob GIESBRECHT<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Charles University, FTVS Sports Ethics Research Centre, Prague, Czechia.

<sup>1</sup> ORCID Code: <http://orcid.org/0000-0001-8637-7105>

E-mail: [s.j.parry@leeds.ac.uk](mailto:s.j.parry@leeds.ac.uk)

<sup>2</sup> ORCID Code: <http://orcid.org/0000-0002-2366-9992>

E-mail: [giesbrecht@ftvs.cuni.cz](mailto:giesbrecht@ftvs.cuni.cz)

### ABSTRACT

Despite reservations over the status of esports as sports, the International Olympic Committee has, for policy reasons, encouraged International Federations to pursue links with providers of ‘virtual and simulated’ sports, in part by the introduction of an event, the Olympic Virtual Series, first held in 2021.

In providing an account of ‘virtuality’ and ‘simulation’, we query the theoretical basis of the Olympic Virtual Series. In particular, we query the IOC’s use of the term ‘virtual’ in the description of two very different activities: what they call ‘physical virtual sports’ (which we argue are simply Olympic-type sports - real sports! - and should just be called ‘sports’) and ‘non-physical virtual sports’ (which we argue are not sports at all, and should be recognized for what they are - computer games).

**Keywords:** Esports, Virtual sports, Simulation, Olympic Virtual Series, Olympic Esports Week



## BİLEK GÜREŞÇİLERİNİN MÜCADELE VE TEHDİT ALGILARININ İNCELENMESİ

Burkay CEVAHİRCİOĞLU<sup>1</sup>, Hacı Ali ÇAKICI<sup>2</sup>

\*<sup>1</sup>Ordu Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Bölümü, Ordu, Türkiye  
ORCID Code: 0000-0001-6281-9079

E-posta: burkaycevahircioglu@hotmail.com

<sup>2</sup>Ordu Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Bölümü, Ordu, Türkiye  
ORCID Code: 0000-0001-9439-1118

E-posta: cakicihaciali@gmail.com

### ÖZET

Bu araştırmanın amacı bilek güreşi sporcularının mücadele ve tehdit algılarının incelenmesidir. Bu amaçla çalışmada, betimsel nitelik taşıyan tarama modeli kullanılmıştır. Çalışmanın grubunu lisanslı 49 erkek ve 37 kadın kategorisinde yer alan toplam 86 bilek güreşi sporcusu oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak, araştırmacılar tarafından geliştirilen “Kişisel Bilgi Formu” ile Rossato ve ark. (2018) tarafından geliştirilen ve Türkyılmaz ve Altıntaş (2020) tarafından uyarlanan “Sporda Mücadele ve Tehdit Ölçeği” kullanılmıştır. Sporda mücadele ve tehdit ölçeği, tehdit ve mücadele olmak üzere iki alt boyuttan oluşmaktadır. Araştırmada elde edilen verilerin değerlendirilmesinde SPSS 22.0 istatistik paket programı kullanılmıştır ( $p < 0,05$ ). Araştırmada elde edilen verilerin analizinde, ikili karşılaştırmalarda Student T-Testi, çoklu kıyaslamalarda ise Tek Yönlü Varyans Analizi ve Tukey çoklu karşılaştırma testi uygulanmıştır. Analiz sonucuna göre; yaş ve haftalık antrenman sayısı değişkenlerinde herhangi bir anlamlı farklılık olmadığı saptanmıştır. Cinsiyet değişkeni incelendiğinde ise, tehdit alt boyutu ile tehdit ve mücadele ölçeği toplam puanında anlamlı farklılık görülürken, spor yaşı değişkeninde ise mücadele alt boyutunda anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Çıkan sonuçta cinsiyet değişkenine göre, kadınların erkeklerden puan ortalamaları yüksek çıkarken, spor yaşı değişkeninde ise 1-3 yıl arası spor yaşı olan bilek güreşçilerinin puan ortalamaları daha yüksek olduğu bulunmuştur. Dolayısıyla, kadınların tehdit algıları daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu durumu kadın sporcuların hata yapma korkusu ve endişesi içerisinde olduğu göstermektedir. Spor yaşı 1-3 olan sporcuların ise mücadele azmi yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu durum ise spor içerisinde yeni olmalarının heyecanı ve isteği kaynaklı olabilir. Sonuç olarak; antrenörlerin kadın sporcular tarafından tedirgin ve endişeli yaratacak durumların önüne geçmelerin büyük önem arz etmektedir. Bunun yanında spor yaşı yüksek olan bilek güreşçilerinin mücadele azimlerini diri tutacak motivasyonun sağlanması önerilebilir.

**Anahtar Kelimeler:** Bilek güreşi, mücadele, tehdit



## EXAMINATION OF ARM WRESTLERS' COMPETITION AND THREAT PERCEPTIONS

### ABSTRACT

The aim of this research is to examine the combat and threat perceptions of arm wrestling athletes. For this purpose, a descriptive qualitative screening model was used in the study. The study group consists of a total of 86 arm wrestling athletes, including 49 male and 37 female athletes with licenses. As a data collection tool in the research, the "Personal Information Form" developed by the researchers and the "Combat and Threat Scale in Sports," developed by Rossato et al. (2018) and adapted by Türkyılmaz and Altıntaş (2020), were used. The Combat and Threat Scale in Sports consists of two sub-dimensions: threat and combat. In the evaluation of the data obtained in the research, the SPSS 22.0 statistical package program was used ( $p < 0.05$ ). In the analysis of the data obtained in the research, Student's T-test was used for pairwise comparisons, and One-Way Analysis of Variance (ANOVA) and Tukey's post hoc test were used for multiple comparisons. According to the analysis results, there was no significant difference in age and weekly training frequency variables. When the gender variable was examined, a significant difference was observed in the threat sub-dimension and the total score of the threat and combat scale, while a significant difference was found in the combat sub-dimension in terms of the sports age variable. As a result, it was found that women had higher average scores than men in terms of the gender variable, indicating that women had higher threat perceptions, possibly due to their fear and concern of making mistakes in sports. On the other hand, athletes with a sports age of 1-3 years had higher average scores in the combat sub-dimension, which could be attributed to the excitement and enthusiasm of being new to the sport. In conclusion, it is of great importance for coaches to prevent situations that may make female athletes feel anxious and concerned. In addition, it is recommended to provide motivation to maintain the determination of arm wrestling athletes with a high sports age.

**Keywords:** Arm wrestling, competition, threat.

### GİRİŞ

Bilek güreşi, rakibe karşı kuvvetini daha iyi hissettirebilmesi için üst uzuvların tekniğini ve gücünü kullanan iki sporcu arasındaki uğraştan meydana gelen bir spor branşıdır. Bilek güreşi kul kuvvetine dayalı bir güç isteyen spor olarak bilinse de, başka spor branşlarındaki gibi rakibini yenebilmek için teknik ve taktik yönden önemli bir spordur. Genel olarak ise bilek güreşi, sadece tek bir kolu kullanarak, vücudun diğer yerlerini kuvvete zorlamayan bir uygulaması vardır. Bunların yanında ise teknik, taktik ve ani karar verme unsurları içeren bir spor branşıdır (Kara, 2022).

Rekabet içerisinde olan spor olgusunda sporcuların var olmalarına yönelik durumları performans düzeylerini de ortaya çıkarmaktadır. Özellikle çok fazla performans gerektiren spor branşlarında sporcuların üstlerinde bulunan tehdit mi mücadele etmemi yönünde sporcuların efor durumları önemlidir. Sporcularda mücadele ve tehdit kuramı sporcuların rekabet kaygısını



mücadele veya tehdit olarak algılamalarını önermektedir. Bu kuram açısından, rekabetin olduğu ortamı, yeterli durumu ile düşünülen kontrol seviyeleri yüksek olan ve bu yaklaşım amaçlarını hisseden kişilere mücadele gösterebilecek durum olarak ifade edilmektedir. Bilek güreşi, rekabet stresi olan ve mücadele gerektiren bir spor branşıdır (Türkyılmaz, 2019) Bu hususta bilek güreşçilerin mücadele ve tehdit algıları, müsabaka esnasında veya öncesinde oluşabilecek kaygı durumlarına da etki etmektedir. Bu durum, başarı düzeylerini de belirleyebilir. Bu bilgiler ışığında çalışmanın amacı bilek güreşçilerinin mücadele ve tehdit algılarının incelenmesidir.

## YÖNTEM

### Araştırma Modeli

Çalışmada, betimsel özelliği bulunan tarama modeli uygulanmıştır. Tarama modeli, mevcut veya geçmişte olan bir durumu betimlemeyi hedefleyen araştırma yaklaşımıdır (Karasar, 2011).

### Evren ve Örneklem

Çalışmanın grubunu lisanslı 49 erkek ve 37 kadın kategorisinde yer alan toplam 86 bilek güreşi sporcusu oluşturmaktadır.

### Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak, araştırmacılar tarafından geliştirilen “Kişisel Bilgi Formu” ile Rossato ve ark. (2018) tarafından geliştirilen ve Türkyılmaz ve Altıntaş (2020) tarafından uyarlanan “Sporda Mücadele ve Tehdit Ölçeği” kullanılmıştır. Sporda mücadele ve tehdit ölçeği, tehdit ve mücadele olmak üzere iki alt boyuttan oluşmaktadır.

### Verilerin Analizi

Araştırmada elde edilen verilerin değerlendirilmesinde SPSS 22.0 istatistik paket programı kullanılmıştır. Araştırmada elde edilen verilerin değerlendirilmesinde, normallik varsayım kontrollerine göre; ikili karşılaştırmalarda (cinsiyet) Student T-testi, çoklu kıyaslamalarda ise (yaş, spor yaşı ve haftalık antrenman sayısı) tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve Tukey çoklu karşılaştırma testi kullanılmıştır.

## BULGULAR

Tablo 1. Sporcuların Cinsiyet Değişkenine Göre Sporda Mücadele ve Tehdit Düzeyleri

Alt Boyutlar	Cinsiyet	n	Ort.	Ss.	P
Tehdit	Erkek	49	21,18	8,08	0,010
	Kadın	37	25,51	6,80	
Mücadele	Erkek	49	23,67	5,54	0,723
	Kadın	37	24,08	4,84	
Sporda Mücadele ve Tehdit Ölçeği	Erkek	49	44,85	10,80	0,035
	Kadın	37	49,59	9,18	



Araştırmada cinsiyet değişkenine göre, tehdit alt boyutu ile Sporda Mücadele ve Tehdit Ölçeği toplam puanında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 2. Sporcuların Yaş Değişkenine Göre Sporda Mücadele ve Tehdit Düzeyleri

Alt Boyutlar	Yaş	n	Ort.	Ss.	P
Tehdit	18-21	54	23,53	8,18	0,242
	21-24	19	23,94	6,49	
	25 ve üzeri	13	19,69	7,73	
Mücadele	18-21	54	24,11	5,48	0,554
	21-24	19	24,10	5,39	
	25 ve üzeri	13	22,38	3,77	
Sporda Mücadele ve Tehdit Ölçeği	18-21	54	47,64	10,68	0,190
	21-24	19	48,05	9,19	
	25 ve üzeri	13	42,07	9,96	

Araştırmada yaş değişkenine göre, Sporda Mücadele ve Tehdit Ölçeği toplam puanı ve alt boyutlarında anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 3. Sporcuların Spor Yaşı Değişkenine Göre Sporda Mücadele ve Tehdit Düzeyleri

Alt Boyutlar	Spor Yaşı	n	Ort.	Ss.	P
Tehdit	1-3	25	23,24	8,81	0,709
	4-6	20	24,15	9,18	
	7 ve üzeri	41	22,39	6,49	
Mücadele	1-3	25	26,04	3,67	0,038
	4-6	20	23,45	6,29	
	7 ve üzeri	41	22,70	5,17	
Sporda Mücadele ve Tehdit Ölçeği	1-3	25	49,28	10,06	0,268
	4-6	20	47,60	13,20	
	7 ve üzeri	41	45,09	8,78	

Araştırmada spor yaşı değişkenine göre, mücadele alt boyutunda anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4. Sporcuların Yaş Değişkenine Göre Sporda Mücadele ve Tehdit Düzeyleri

Alt Boyutlar	Haftalık Antrenman Sayısı	n	Ort.	Ss.	P
Tehdit	1-2	34	24,64	7,92	0,062
	3-4	35	23,34	7,12	
	5 ve üzeri	17	19,23	8,15	
Mücadele	1-2	34	24,32	5,24	0,768
	3-4	35	23,40	4,81	
	5 ve üzeri	17	23,82	6,19	
Sporda Mücadele ve Tehdit Ölçeği	1-2	34	48,97	10,16	0,157
	3-4	35	46,74	9,41	
	5 ve üzeri	17	43,05	11,97	



Araştırmada haftalık antrenman sayısı değişkenine göre, Sporda Mücadele ve Tehdit Ölçeği toplam puanı ve alt boyutlarında anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

### **TARTIŞMA VE SONUÇ**

Araştırmada, yaş ve haftalık antrenman sayısı değişkenlerinde herhangi bir anlamlı farklılık olmadığı saptanmıştır. Cinsiyet değişkeni incelendiğinde ise, tehdit alt boyutu ile tehdit ve mücadele ölçeği toplam puanında anlamlı farklılık görülürken, spor yaşı değişkeninde ise mücadele alt boyutunda anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir.

Cinsiyet değişkenine göre tehdit alt boyutu ile tehdit ve mücadele ölçeği toplam puanında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Çıkan sonuçta cinsiyet değişkenine göre, kadınların erkeklerden puan ortalamaları yüksek olduğu bulunmuştur. Literatür incelendiğinde, Cankurtaran (2021), Erman ve ark. (2023)'nin çalışma sonuçlarıyla mevcut çalışma sonucu örtüşmemektedir. Yaş değişkenine göre incelendiğinde ise, Sporda Mücadele ve Tehdit Ölçeği toplam puanı ve alt boyutlarında anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Alan yazın irdelendiğinde, Cankurtaran (2021)'in çalışma sonucu ile araştırma sonucu benzerlik göstermemektedir. Spor yaşı değişkenine göre incelendiğinde, mücadele alt boyutunda anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Elde edilen bulgularda, 1-3 yıl arası spor yaşı olan bilek güreşçilerinin puan ortalamaları diğerlerine göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Çıkan sonuç, spora yeni başlayan sporcuların heyecanı ve azmi kaynaklı olduğu söylenebilir. Literatür incelendiğinde, Erman ve ark. (2023)'nin çalışma sonuçlarıyla mevcut çalışma sonucu uyuşmamaktadır.

Araştırma sonuçlarına bakıldığında, kadınların tehdit algıları daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu durumu kadın sporcuların hata yapma korkusu ve endişesi içerisinde olduğu göstermektedir. Spor yaşı 1-3 olan sporcuların ise mücadele azmi yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu durum ise spor içerisinde yeni olmalarının heyecanı ve isteği kaynaklı olabilir. Sonuç olarak; antrenörlerin kadın sporcular tarafından tedirgin ve endişeli yaratacak durumların önüne geçmelerin büyük önem arz etmektedir. Bunun yanında spor yaşı yüksek olan bilek güreşçilerinin mücadele azimlerini diri tutacak motivasyonun sağlanması önerilebilir.

### **KAYNAKÇA**

Cankurtaran, Z. (2021). İmgelemenin yetişkin sporcuların başarısızlık korkusu, mücadele ve tehdit algılarını yordama gücü. Yüksek Lisans Tezi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.



# I. Uluslararası Egzersiz ve Spor Bilimleri Kongresi

Yaşar DOĞU - Prof. Dr. Mehmet Yalçın TAŞMEKTEPLİĞİL anısına



- Erman, M.Y., Turhan, M.Ö., Sarı, C. (2023). Sporcuların zihinsel antrenman düzeyleri ile sporda mücadele ve tehdit algılarının incelenmesi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 28(1), 32-41.
- Kara, A. (2022). Bilek güreşi sporcularında temel psikolojik ihtiyaçların algılanan performans ve hedef bağlılığı üzerine etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Sakarya.
- Karasar N. (2011). Bilimsel araştırma yöntemleri. Ankara: Nobel Yayınları.
- Rossato, C.J.L., Uphill, M.A., Swain, J., Coleman, D.A. (2018). The development and preliminary validation of the Challenge and Threat in Sport (CAT-Sport) Scale. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16, 2, 164–177.
- Türkyılmaz, H. B. (2019). Futbolcuların zihinsel dayanıklılık düzeyleri ile sporda mücadele ve tehdit algılarının belirlenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Başkent Üniversitesi, Ankara.
- Türkyılmaz, H. B. ve Altıntaş, A. (2020). Sporda Mücadele ve Tehdit Ölçeği'nin psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Türkiye Klinikleri J Sports Sci.* 12(2), 178-83.



## BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMENLERİNİN ÖZ SAYGI VE KARAR VERME STİLLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI

Onur ÖKSÜZ

Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Samsun, Türkiye.

onuroksuz30@gmail.com

ORCID:0009-0009-5161-1884

Recep Nur UZUN

Dokuz Eylül Üniversitesi, Necat Hepkon Spor Bilimleri Fakültesi, İzmir, Türkiye.

recepnuruzun@outlook.com.tr

ORCID:0000-0002-0825-8722

Mehmet ÇEBİ

Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi, Samsun, Türkiye.

mehmet.cebi@omu.edu.tr

ORCID:0000-0002-4055-728X

### Özet

Bu çalışmanın amacı beden eğitimi öğretmenlerinin öz saygı ve karar verme stillerinin karşılaştırılmasıdır. Araştırmanın örneklemini Samsun ilinde görev yapan 75 beden eğitimi öğretmeni oluşturmaktadır. Araştırmaya katılan öğretmenlerin karar vermede öz saygı ve karar verme stillerini belirlemek amacıyla Melbourne Karar Verme Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Verilerin analizinde bağımsız örneklem T testi uygulanmıştır. Beden eğitimi öğretmenlerinin öz saygı ve karar verme stillerinin cinsiyete, yaşa, medeni duruma, çalışma yılına, göre karşılaştırılmasında gruplar arasında anlamlı fark yoktur ( $p>0,05$ ). Ancak beden eğitimi öğretmenlerinin öz saygı ve karar verme stillerinin yaşadığı yere göre karşılaştırılmasında Kendine güven, kaçınan, erteleyici, panik alt boyutlarında istatistiksel olarak fark vardır ( $p<0,05$ ). Sonuç olarak beden eğitimi öğretmenlerinin öz saygı ve karar verme stillerinin karşılaştırılmasında sadece yaşadığı yerde anlamlı fark saptanmıştır. Söz konusu anlamlı farkta kendine güven alt boyutunda ilçede yaşayanlar istatistiki olarak daha yüksek puana sahiptir. Kaçınan, erteleyici, panik alt boyutlarında ilde yaşayanlar istatistiki olarak daha yüksek puana sahiptir. Öneri olarak beden eğitimi öğretmenlerinin öz saygı ve karar verme stillerinin geliştirilmesi adına daha fazla bilimsel çalışmaların yapılması önerilmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Beden eğitimi, öz saygı, karar verme

## COMPARİSON OF PHYSİCAL EDUCATION TEACHERS' SELF-ESTEEM AND DECİSİON-MAKİNG STYLES

### Abstract

The aim of this study is to compare physical education teachers' self-esteem and decision-making styles. The sample of the study consists of 75 physical education teachers working in Samsun province. Melbourne Decision Making Scale and Personal Information Form were used to determine the self-esteem and decision making styles of the coaches participating in the study. Independent Sample T test was used to analyze the data. Results: There was no significant difference between the groups in the comparison of self-esteem and decision-making styles of physical education teachers according to gender, age, marital status, years of



employment ( $p>0.05$ ). However, in the comparison of physical education teachers' self-esteem and decision-making styles according to the place of residence, there is a statistical difference in Self-confidence, Avoidant, Procrastinator, Panic sub-dimensions ( $p<0.05$ ). As a result, in the comparison of physical education teachers' self-esteem and decision-making styles, a significant difference was found only in the place of residence. In this significant difference, those who live in the district have statistically higher scores in the Self-confidence sub-dimension. In the sub-dimensions of avoidant, procrastinator and panic, those living in the province have statistically higher scores. As a suggestion, it is recommended that more scientific studies should be conducted to improve physical education teachers' self-esteem and decision-making styles.

**Keywords:** Physical education, self-esteem, decision making

## Giriş

Öz saygı, kişinin özüne dayalı olarak kendisine yönelik tutumu ve kendisini değerlendirmesidir. Benlik saygısı ile ifade edilen bu tutum, benlik saygısı ve kendini kabul etme gibi kavramları içeren meta-kavramlar olarak görülebilir (Kuzgun, 2000). Bir başka ifadeyle öz saygı bireyin kendini değerli, önemli, biri olarak algılama düzeyi ile ilgilidir. Karar verme kavramını tanımlayacak olursak ‘‘hedefe ulaşmak için mevcut olasılık ve koşulları karşılayabilecek olası farklı eylem planları arasından en uygununun seçilmesi’’ olarak yorumlanmaktadır (Aktaş, 2016). Verilecek kararda öncelikle sorunun hissedilmesi, sorunun tespiti ve bu karar için birçok alternatifin değerlendirmesi karar verme sürecinin temelini oluşturur. Bir karar verme kabiliyeti, tüm alternatif seçenekleri değerlendirmek ve bu seçenekler içerinden en uygunu seçeneği seçmeyi kapsar. Bu nedenle karar verme sürecinde belirli aşamalar sırayla inşa edilmedi. Karar verme sürecinin en başında sorunun hissedilmesi ve tespiti bu duruma yönelik belli bir karar verme ihtiyacını oluşturur. Karar verme süreci; kişinin herhangi bir durumda veya problemde nasıl davranması gerektiğini analitik olarak düşünmesi ve ilgili alternatifleri olasılık ve eksikliklerine göre tartması ve ardından kendisi için en uygun ve faydalı alternatifi seçmesidir (Bayraktaroğlu ve Demir, 2011). Verilen kararın doğrulunda etkiye sahip önemli bir faktör ise karar sürecine ayrılan zamandır. Ayrıca sabırlı davranmakta verilen kararın doğru açılarından önemlidir. Kararlarımız yalnızca kendiliğinden gelişen anlık durumlardan ibaret değil aynı zamanda birbiri ile bağlantılı durumlar çerçevesinde gelişir ve şekillenir. Verdiğimiz kararların birçoğu bireyin kendinin bile farkında olmadığı bir dizi etki mekanizmalarıyla sarılmıştır. Karar verme sürecinin başlangıcında doğuştan getirdiğimiz ve sonradan eğitim ve çevre yoluyla edindiğimiz zihinsel ve problem çözme becerilerimizin farkında olmak ve bu



becerileri geliştirmek karar verme sürecinde etkili olacaktır (Beşik, 2023). Araştırma sonuçları, insanların karşılaştıkları problemler veya durumlarla karşılaştıklarında farklı karar verme tarzlarını kullandıklarını göstermektedir (Raffaldi ve ark., 2012). Kişiler genellikle sahip olduğu kişisel özelliklere göre karar verme stili seçerler. Mantıklı akılcı karar verme, sezgisel karar verme, kaçınan karar verme, anlık karar verme, bağımlı karar verme genel olarak karar verme stillerinin ana başlıklarıdır. Karar verme stili araştırmalarına bakıldığında, etkili karar verme için en uygun stilin mantıklı karar verme stili olduğu görülmektedir (Bacanlı, 2005). Özellikle öğretmenlerin özellikle öz saygı ve karar verme stilleri hakkında bilgi sahibi olması verecekleri kararlarının doğruluğu ve uygulanacak olan eğitim ve öğretimin kalitesi için son derece önemlidir. Karar verirken; bireyi amaca ve hedefe ulaştıracak kararların alınması önemlidir. Eğitimde karar verirken; eğitimcilerin amaçlarının ve neyi hedeflediklerinin net bir şekilde farkında olmaları onların başarıya ulaşmaları için ön koşuldur. Bu farkındalıktan sonra kararların sonuca dayalı yani sadece eğitimde başarıya ulaştıracak yönde değil aynı zamanda kararların etik değerlere uygun, yerinde ve zamanında alınmış olması gerekir. Eğitimciler karar aşamasında süreçleri özenle inşa ederse kararın sonucu hem doğru hem de karar verme sürecinde öğrencilere tüm etik değerleri kazandırmış olacaktır. Ayrıca verilen iyi kararlar bir sonraki karar için örnek bir olay ve deneyim sağlayacaktır. Eğitim ve öğretim ortamında sadece yöneticiler ve öğretmenler karar verici değil aynı zamanda öğrencilerde karar vericilerden bir tanesidir. Bu sebeple kişiye öz saygı ve karar verme becerisi öğretilmesi gerekmektedir. Bu önemli bir eğitim konusudur ve eğitim ortamında ciddiye alınmalıdır (Dinçer, 2013) .

## Yöntem

### Çalışma Grubu

Araştırmanın örneklemini Samsun ilinde görev yapan 75 beden eğitimi öğretmeni oluşturmuştur.

### Veri Toplama aracı

Veri toplama olarak araştırmaya katılan öğretmenlerin öz saygı ve karar verme stillerini belirlemek amacıyla Melbourne Karar Verme Ölçeği ve katılımcıların demografik özellikleri olan cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim düzeyi, çalışma yılı, yaşadığı yer ile ilgili olmak üzere toplam 6 adet soru yer alan Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Ölçeğin birinci kısmı: Karar vermede özsaygıyı (kendine güven) belirlemeyi amaçlamaktadır. Altı maddeden oluşmakta ve üç maddesi düz, üç maddesi ters yönde puanlanmaktadır. Puanlama maddelere verilen “Doğru” yanıtı 2 puan, “Bazen Doğru” yanıtı 1 puan, “Doğru Değil” yanıtı 0 puan şeklinde



yapılmaktadır. Ölçekten alınabilecek maksimum puan 12'dir. Yüksek puanlar karar vermede özsaygının yüksek olduğunun göstergesidir. Ölçeğin ikinci kısmı: Melbourne Karar Verme Ölçeği II (MKVÖ II) ise 22 maddeden oluşmakta ve karar verme stillerini ölçmektedir. Dikkatli (6 madde), Kaçınan (6 madde), Erteleyici (5 madde) ve Panik (5 madde) Karar Verme stilleri olmak üzere dört alt faktörü bulunmaktadır (Deniz, 2004).

### Verilerin Analizi

Verilerin analizinde Bağımsız Örneklem T testi uygulanmıştır. Tüm istatistiksel hesaplamalar SPSS 22,0 istatistik paket programda yapılmıştır.

### Bulgular

**Tablo 1.** Beden eğitimi öğretmenlerinin cinsiyet, yaş, medeni durum eğitim düzeyi ve çalışma yılı ve yerleşim yeri frekansları gösterilmesi

Cinsiyet	n	%
Kadın	19	%25,4
Erkek	56	%74,6
Toplam	75	%100
Yaş	n	%
26-36	35	%46,6
37 ve üzeri	40	%53,4
Toplam	75	%100
Medeni Durum	n	%
Evli	63	%84
Bekar	12	%16
Toplam	75	%100
Eğitim Düzeyi	n	%
Lisans	60	%80
Yüksek Lisans	15	%20
Toplam	75	%100
Çalışma Yılı	n	%
3-10	34	%45,4
11 ve üzeri	41	%54,6
Toplam	75	%100
Yaşadığı Yer	n	%
ilçe	30	%40
il	45	%60
Toplam	75	%100



Tablo 1’ de beden eğitimi öğretmenlerinin cinsiyet, yaş, medeni durum eğitim düzeyi ve çalışma yılı frekansları gösterilmektedir. Katılımcıların %74,6’sı (56) erkek, %25,4’ü (19) kadın öğretmenlerden oluşmaktadır. Katılımcıların %46,6’sı (35) 26-36, %53,4’ü (40) 37 ve üzeri yaşında olan öğretmenlerden oluşmaktadır. Katılımcıların %84’ü (63) evli, %16’sı (12) bekar öğretmenlerden oluşmaktadır. Katılımcıların %80’i (60) lisans, %20’si (15) Yüksek lisans mezunu öğretmenlerden oluşmaktadır. Katılımcıların %45,4’ü (34) 3-10, %54,6’sı (41) 11 ve üzeri çalışma yılı öğretmenlerden oluşmaktadır. Katılımcıların %40’ı (30) ilçe, %60’ı (45) ilde yaşayan öğretmenlerden oluşmaktadır.

**Tablo 2.** Beden eğitimi öğretmenlerinin öz saygı ve karar verme stillerinin cinsiyete göre karşılaştırılması

	Cinsiyet	n	Ort.	S.S.	t	p
Kendine Güven	Kadın	19	1,68	1,80	-0,290	0,773
	Erkek	56	1,86	2,38		
Dikkatli karar verme	Kadın	19	1,42	1,46	-0,721	0,473
	Erkek	56	1,88	2,60		
Kaçıngan karar verme	Kadın	19	9,63	1,95	1,030	0,306
	Erkek	56	8,93	2,74		
Erteleyici karar verme	Kadın	19	7,32	2,33	0,854	0,396
	Erkek	56	6,75	2,55		
Panik karar verme	Kadın	19	7,89	1,63	0,503	0,617
	Erkek	56	7,61	2,30		

Tablo 2’de katılımcıların cinsiyete göre öz saygı ve karar verme stilleri ölçeği tüm alt boyutlarda gruplar arasında anlamlı fark saptanmamıştır ( $p>0,05$ ). Değişkenlerin ortalamalarına bakıldığında kendine güven ve dikkatli karar verme alt boyutlarında erkek katılımcılar kadın katılımcılara göre daha yüksek ortalamaya sahiptir. Panik, erteleyici, kaçıngan karar vermede ise kadın katılımcıların erkek katılımcılara göre puan ortalamaları daha yüksektir.

**Tablo 3.** Beden eğitimi öğretmenlerinin öz saygı ve karar verme stillerinin yaşa göre karşılaştırılması

	Yaş	n	Ort.	S.S.	t	p
Kendine Güven	26-36	35	2,06	2,22	0,883	0,380
	37 ve üzeri	40	1,60	2,25		
Dikkatli karar verme	26-36	35	1,80	2,34	0,136	0,892
	37 ve üzeri	40	1,73	2,42		
Kaçıngan karar verme	26-36	35	9,03	2,44	-0,244	0,808
	37 ve üzeri	40	9,18	2,71		
Erteleyici karar verme	26-36	35	7,03	2,64	0,437	0,663
	37 ve üzeri	40	6,78	2,38		
Panik karar verme	26-36	35	8,00	2,07	0,434	0,665
	37 ve üzeri	40	7,40	2,19		



Tablo 3’de katılımcıların yaşa göre öz saygı ve karar verme stilleri ölçeği tüm alt boyutlarda anlamlı fark yoktur ( $p>0,05$ ). Değişkenlerin ortalamalarına bakıldığında kendine güven, dikkatli, erteleyici ve panik karar verme alt boyutlarında 26-36 yaş aralığındaki katılımcılar 37 ve üzeri katılımcılara göre daha yüksek ortalamaya sahiptir. Kaçınan karar vermede ise 37 ve üzeri yaştaki katılımcıların 26-36 yaş aralığındaki katılımcılara göre puan ortalaması daha yüksektir.

**Tablo 4.** Beden eğitimi öğretmenlerinin öz saygı ve karar verme stillerinin medeni duruma göre karşılaştırılması

	Medeni durum	n	Ort.	S.S.	t	p
Kendine Güven	Evli	63	1,9206	2,22378	0,952	0,344
	Bekar	12	1,2500	2,30119		
Dikkatli karar verme	Evli	63	1,9841	2,51121	1,915	0,059
	Bekar	12	0,5833	0,51493		
Kaçınan karar verme	Evli	63	8,9683	2,55878	-1,069	0,288
	Bekar	12	9,8333	2,62274		
Erteleyici karar verme	Evli	63	6,9524	2,49793	0,468	0,641
	Bekar	12	6,5833	2,53909		
Panik karar verme	Evli	63	7,5714	2,14562	-1,005	0,318
	Bekar	12	8,2500	2,13733		

Tablo 4’de katılımcıların medeni durumuna göre öz saygı ve karar verme stilleri ölçeği tüm alt boyutlarda anlamlı fark yoktur ( $p>0,05$ ). Değişkenlerin ortalamalarına bakıldığında kendine güven, dikkatli karar, erteleyici karar vermede evli katılımcıların bekar katılımcılara göre yüksek, dikkatli kaçınan ve panik karar vermede ise bekar katılımcıların evli katılımcılara göre ortalamaları daha yüksektir.

**Tablo 5.** Beden eğitimi öğretmenlerinin öz saygı ve karar verme stillerinin eğitim durumuna göre karşılaştırılması

	Eğitim Durumu	n	Ort.	S.S.	t	p
Kendine Güven	Lisans	60	2,00	2,38	1,458	0,149
	Yüksek L.	15	1,07	1,33		
Dikkatli karar verme	Lisans	60	1,97	2,56	1,528	0,131
	Yüksek L.	15	0,93	1,03		
Kaçınan karar verme	Lisans	60	8,78	2,70	-2,236	0,028
	Yüksek L.	15	10,40	1,40		
Erteleyici karar verme	Lisans	60	6,70	2,63	-1,352	0,181
	Yüksek L.	15	7,67	1,68		
Panik karar verme	Lisans	60	7,43	2,18	-2,034	0,046
	Yüksek L.	15	8,67	1,72		

Tablo 5’de katılımcıların eğitim göre öz saygı ve karar stilleri ölçeği alt boyutlardan kaçınan alt boyutunda anlamlı farklılık vardır ( $p<0,05$ ). Diğer alt boyutlarda farklılık yoktur. Söz



konusu anlamlı farkta yüksek lisans mezunları lisans mezunlarına göre daha yüksek puan ortalamasına sahiptir. Diğer ortalamalarına bakıldığında kendine güven ve dikkatli karar vermede lisans mezunu katılımcıların yüksek lisans mezunu katılımcılara göre puan ortalamaları daha yüksektir. Erteleyici ve panik karar vermede ise yüksek lisans mezunları katılımcıların lisans mezunu katılımcılara göre puan ortalaması daha yüksektir.

**Tablo 6.** Beden eğitimi öğretmenlerinin öz saygı ve karar verme stillerinin çalışma yıllarına göre karşılaştırılması

	Çalışma yılı	n	Ort.	S.S.	t	p
Kendine Güven	3-10	34	2,29	2,14	1,719	0,090
	11 ve üzeri	41	1,41	2,26		
Dikkatli karar verme	3-10	34	2,12	2,33	1,196	0,235
	11 ve üzeri	41	1,46	2,38		
Kaçıngan karar verme	3-10	34	8,76	2,41	-1,050	0,297
	11 ve üzeri	41	9,39	2,69		
Erteleyici karar verme	3-10	34	6,50	2,57	-1,250	0,215
	11 ve üzeri	41	7,22	2,40		
Panik karar verme	3-10	34	7,56	2,03	-0,443	0,659
	11 ve üzeri	41	7,78	2,25		

Tablo 6’da katılımcıların çalışma yılına göre öz saygı ve karar stilleri ölçeği tüm alt boyutlarda anlamlı fark saptanmamıştır ( $p>0,05$ ). Değişkenlerin ortalamalarına bakıldığında 3-10 yıl çalışma süresi olan katılımcıların kendine güven, dikkatli karar vermede ortalamaları 11 ve üzeri çalışma yılı olan katılımcılara göre daha yüksektir. 11 ve üzeri yıl çalışma süresi olan katılımcıların ise kaçınan, erteleyici ve panik karar vermede ortalamaları 3-10 yıl çalışma yılı olan katılımcılara göre daha yüksektir.

**Tablo 7.** Beden eğitimi öğretmenlerinin öz saygı ve karar verme stillerinin yaşadığı yere göre karşılaştırılması

	Yaşadığı yer	n	Ort.	S.S.	t	p
Kendine Güven	İl	45	1,1778	1,31924	-3,200	<b>0,002</b>
	İlçe	30	2,7667	2,92060		
Dikkatli karar verme	İl	45	1,6000	2,15744	-0,715	0,477
	İlçe	30	2,0000	2,66523		
Kaçıngan karar verme	İl	45	9,8222	1,86217	3,122	<b>0,003</b>
	İlçe	30	8,0333	3,10154		
Erteleyici karar verme	İl	45	7,4222	2,24103	2,318	<b>0,023</b>
	İlçe	30	6,1000	2,66975		
Panik karar verme	İl	45	8,2444	1,76011	2,931	<b>0,005</b>
	İlçe	30	6,8333	2,40808		





Tablo 7’de katılımcıların öz saygı ve karar verme stillerinin yaşadığı yere göre karşılaştırılmasında kendine güven, kaçınan, erteleyici, panik alt boyutlarında istatistiksel olarak fark vardır ( $p<0,05$ ). Dikkatli karar verme alt boyutunda ise anlamlı fark yoktur ( $p>0,05$ ). Ortalamalara bakıldığında kendine güven ve dikkatli karar verme alt boyutlarında ilçede yaşayanlar istatistiki olarak daha yüksek puana sahiptir. Kaçınan, erteleyici, panik alt boyutlarında ise ilde yaşayanlar istatistiki olarak daha yüksek puana sahiptir

### Tartışma ve Sonuç

Yapılan bu çalışmada araştırma örneklemini oluşturan beden eğitimi öğretmenlerinin öz saygı ve karar verme stillerinin; yaş, cinsiyet, medeni durum, eğitim düzeyi, çalışma yılı, yaşadığı yerleşim yerlerine göre farklılaşma gösterip göstermediğine ile ilgili sonuçlar tartışılmış ve yorumlanmıştır. Beden eğitimi öğretmenlerinin öz saygı ve karar verme stillerinin cinsiyete göre karşılaştırılmasında gruplar arasında anlamlı bir farklılık olmadığı belirlenmiştir. Bu araştırmayı destekler nitelikte Filiz (2019), spor tesislerinde çalışan yöneticilerin karar verme stilleri üzerine yaptığı çalışmada katılımcıların cinsiyeti ile karar verme stilleri ölçeğinin öz saygı, dikkatli, kaçınan, erteleyici ve panik parametrelerinde anlamlı farklılık olduğu ortaya çıkmamıştır. Araştırmanın aksine Temel (2015), beden eğitimi öğretmenlerinin cinsiyet değişkeni doğrultusunda dikkatli karar verme alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık vardır. Beden eğitimi öğretmenlerinin öz saygı ve karar verme stillerinin yaşa göre karşılaştırılmasında gruplar arasında anlamlı bir farklılık olmadığı belirlenmiştir. Bu araştırmaya paralel olarak Beşik, (2023) 100 takım ve bireysel spor antrenörler üzerinde yaptığı çalışmada katılımcıların yaş gruplarına göre karar stilleri ölçeği tüm alt boyutlarda anlamlı fark saptanmamıştır. Göral (2014) ise, futbol antrenörlerinin yaş değişkenine bağlı olarak karar verme yöntemlerinde anlamlı fark olmadığı neticesine varmıştır. Dikmen, (2022) farklı branşlarda görev yapan takım sporu (futbol, basketbol, voleybol) hakemlerinin, yaş değişkenlerine göre katılımcıların karar vermede özsaygı ve karar verme stili ölçeği puanlarının istatistiksel sonuçları incelendiğinde, karar vermede öz saygı (birinci bölüm) ve karar verme stilleri alt boyutlarında anlamlı bir farklılık olmadığı belirlenmiştir ( $p>0,05$ ). Öz saygı ve karar verme stillerinin medeni duruma göre karşılaştırılmasında ise gruplar arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı görülmüştür. Bu araştırmayı destekler nitelikte Alver (2003), Gacar (2011), araştırmalarında medeni durum değişkenine göre, özsaygı ve karar verme alt boyutlarında anlamlı fark tespit edilmemiştir. Aktaş (2014); Alver (2003); Gacar (2011), araştırmalarında medeni durum değişkeninde, özsaygı ve karar verme stilleri alt boyutlarında anlamlı fark tespit edilmemiştir. Literatürde yer



alan çalışma neticeleriyle bu çalışma sonuçları arasında paralellik bulunmaktadır. Literatürdeki diğer çalışmalar incelendiğinde bu çalışma sonuçları arasında tezatlık bulunmaktadır. Deryahanoğlu, (2014) kick boks hakemleri üzerinde yapmış olduğu çalışmasında kaçınan karar verme alt boyutunda bekarların lehine anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir.

Katılımcıların eğitim düzeyine göre öz saygı ve karar stilleri ölçeği alt boyutlardan kaçınan alt boyutunda anlamlı farklılık vardır ( $p>0,05$ ). Söz konusu anlamlı farkta yüksek lisans mezunları lisans mezunlarına göre daha yüksek puan ortalamasına sahiptir. Diğer ortalamalarına bakıldığında kendine güven ve dikkatli karar vermede lisans mezunu katılımcıların yüksek lisans mezunu katılımcılara göre puan ortalamaları daha yüksektir. Erteleyici ve panik karar vermede ise yüksek lisans mezunları katılımcıların lisans mezunu katılımcılara göre puan ortalaması daha yüksektir. Sanders (2008) karar verme değerleri kişilerin eğitim seviyesine göre önemli ölçüde farklılaşmadığını tespit etmiştir. Akbulut (2012), Kural (2013), Vural (2013), Göral (2014), (Temel (2015) ve Akcan (2016), çalışma yaptıkları örneklem gruplarının eğitim durumları açısından karar verme yöntemlerinde anlamlı fark bulunmamaktadır. Literatürde yer alan neticeler bu çalışmanın neticelerini destekler nitelikte olduğu söylenebilir. Bu araştırmanın aksine Dikmen, (2022) çalışmasında karar verme stillerinin alt boyutlarından olan erteleyici karar verme boyutunda eğitim durumu değişkeni arasında anlamlı bir farklılaşma görülmüştür. Beden eğitimi öğretmenlerinin öz saygı ve karar verme stillerinin çalışma yılına göre karşılaştırılmasında gruplar arasında anlamlı bir farklılık olmadığı belirlenmiştir. Kurtuldu (2007), yaptığı çalışma neticesinde ise öğretmenlik hizmet yılı gruplarına göre yapılan özgüven özellikleri karşılaştırıldığında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu araştırmadan farklı olarak Göral (2014) da futbol antrenörlerinde meslek yaşı en yüksek grup ile en düşük grup arasında ilk grubun lehine, dikkatli karar verme alt boyutunda anlamlı fark görüldüğünü belirtmiştir. Beden eğitimi öğretmenlerinin öz saygı ve karar verme stillerinin yaşadığı yere göre karşılaştırılmasında gruplar arasında kendine güven, kaçınan, erteleyici, panik alt boyutlarında istatistiksel olarak fark vardır. Dikkatli karar verme alt boyutunda ise anlamlı farklılığın olmadığı belirlenmiştir. Açıcı (2019) yaptığı çalışmada karar vermede öz saygıda (kendine güven) ve karar verme stilleri arasında, katılımcıların yerleşim yeri değişkenine göre farklılaşmanın olmadığı sonucuna varılmıştır. Literatürde bu değişkende çalışmalar sınırlı olduğu için yorumlanması yapılamamıştır. Sonuç olarak: Beden eğitimi öğretmenlerinin yaş, cinsiyet, medeni durum, eğitim düzeyi, çalışma yılı, yaşadığı yerleşim yeri değişkenlerine göre, öz saygı ve karar verme stilleri ölçeği puanlarıyla ilgili analizi sonuçlarına



bakıldığında katılımcıların eğitim düzeyi değişkenine göre öz saygı ve karar verme stilleri alt boyutlarından kaçınan karar verme hariç gruplar arasında anlamlı farklılık bulunmamaktadır. Kaçınan alt boyutunda ise anlamlı farklılık vardır. Söz konusu farkta yüksek lisans mezunu öğretmenlerin puan ortalamaları lisans mezunu öğretmenlerin ortalamalarına göre daha yüksektir. Katılımcıların yaşadığı yer değişkenine göre yapılan karşılaştırmada öz saygı ve karar verme stilleri alt boyutlarından kendine güven, kaçınan karar verme, erteleyici karar verme, panik karar verme alt boyutlarında anlamlı farklılık bulunmaktadır ( $p < 0,05$ ). Söz konusu anlamlı farkta Kendine güven alt boyutunda ilçede yaşayanlar istatistiki olarak daha yüksek puana sahiptir. Kaçınan, erteleyici, panik alt boyutlarında ilde yaşayanlar istatistiki olarak daha yüksek puana sahiptir. Katılımcıların sahip olduğu yaş değişkenine göre öz saygı ve karar verme stilleri alt boyutlarında gruplar arasında anlamlı farklılık bulunmamaktadır. Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre öz saygı ve karar verme stilleri alt boyutlarından kaçınan karar verme hariç gruplar arasında anlamlı farklılık bulunmamaktadır. Katılımcıların medeni durum değişkenine göre öz saygı ve karar verme stilleri alt boyutlarından kaçınan karar verme hariç gruplar arasında anlamlı farklılık bulunmamaktadır. Katılımcıların çalışma yılı değişkenine göre öz saygı ve karar verme stilleri alt boyutlarından kaçınan karar verme hariç gruplar arasında anlamlı farklılık bulunmamaktadır. Yapılan çalışmanın sonucuna göre öneri olarak beden eğitimi öğretmen adaylarının özgüvenlerini geliştirecek eğitimlerin desteklenmesi ve artırılmasına yönelik daha kapsamlı çalışmaların yapılması ve mesleki yaşamlarına atıldıklarında ise bu konunun hizmet içi eğitimlerle desteklenmesi önerilmektedir. Bir diğer öneri olarak ise beden eğitimi öğretmenlerinin öz saygı ve karar verme stillerinin geliştirilmesi adına daha fazla bilimsel çalışmaların yapılması önerilmektedir.

### Kaynakça

- Açııcı, S. (2019). *Ulusal ve uluslararası voleybol hakemlerinin karar verme stillerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi . Ondokuz Mayıs Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Samsun.
- Akbulut, A. K. (2012). Amatör ve profesyonel erkek futbolcuların karar verme, problem çözme ve iletişim becerilerinin bazı değişkenler bakımından incelenmesi. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Akcan GÖ. (2016). Elit Oryantiring Sporcularının Görsel Reaksiyon Süreleri ile Karar Verme Stilleri Arasındaki İlişki. Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü,



- Aktaş, N. (2016). Lise öğrencilerinin motivasyon kaynakları ve karar verme stratejileri (Yüksek Lisans Tezi). Adnan Menderes Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Aydın, s 44.
- Aktaş, S. (2014). Gençlik ve Spor Bakanlığı ve Milli Eğitim Bakanlığı yöneticilerinin karar verme stillerinin karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Dumlupınar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kütahya.
- Alver, B. (2003). Çeşitli kamu kurum ve kuruluşlarında çalışanların empatik becerileri, karar stratejileri ve psikolojik belirtileri arasındaki ilişkiler. Doktora Tezi, Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Bacanlı, H. (2005). Gelişim ve öğrenme. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Bayraktaroğlu, S., ve Demir, K. (2011). İşyerinde karar verme ve problem çözme yöntemleri. İş ve Meslek Danışmanlığı içinde, İş ve Meslek Danışmanlığı Derneği Yayınları, Ankara, 466-476.
- Beşik, (2023) Takım ve bireysel spor antrenörlerinin karar verme stillerinin karşılaştırılması
- Dikmen, (2022) Farklı branşlarda görev yapan takım sporu hakemlerinin karar verme stillerinin incelenmesi / Examination of decision-making styles of TEAM sport referees working in different branches
- Dinçer N. (2013). Spor Yöneticilerinin Karar Verme Stilleri ile Problem Çözme Becerileri Üzerine Bir Araştırma. Doktora Tezi, Ankara: Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü
- Filiz, M.K.. (2019). *Spor tesislerinde çalışan yöneticilerin karar verme stillerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi*. İstanbul. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı Spor Yönetim Bilimleri. Yüksek Lisans Tezi.
- Gacar, A. (2011). Türkiye'deki beden eğitimi ve spor öğretim elemanlarının karar verme veatılgnalık düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. Doktora Tezi, Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Elazığ.
- Göral, K. (2014). Futbol antrenörlerinin yeterlilikleri, karar verme stratejileri ve takım performansları arasındaki ilişkinin incelenmesi. Doktora Tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bolu.
- Kural, B. (2013). Dağcılarının stresle başa çıkma tutumlarının karar vermede özsaygı ve karar verme stilleriyle ilişkisi. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara
- P. (2007). *İlköğretim okulu yöneticilerinin özgüven düzeyleri ile liderlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Yeditepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Yönetimi Ve Denetimi Yüksek Lisans Programı, İstanbul.
- Kuzgun Y. (2000). Meslek Danışmanlığı, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.
- Sanders, R. P. (2008). "The Decision-Making Styles, Ways of Knowing, and Learning Strategy Preferences of Clients At a One-Stop Career Center", Southern Oklahoma State University, Faculty of the Graduate College of the Oklahoma State University, Doctorate Thesis, Stillwater, Oklahoma.

# I. Uluslararası Egzersiz ve Spor Bilimleri Kongresi

Yaşar DOĞU - Prof. Dr. Mehmet Yalçın TAŞMEKTEPLİĞİL anısına



- Temel, V. (2015). Beden eğitimi öğretmenlerinin, problem çözme becerileri, karar verme stilleri ve öfke tarzları. Doktora Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Trabzon.
- Vural, M. (2013). Spor genel müdürlüğü merkez ve taşra teşkilatında görev yapan spor yöneticilerinin düşünme ve karar verme stillerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Vural, M. (2013). *Spor Genel Müdürlüğü merkez ve taşra teşkilatında görev yapan spor yöneticilerinin düşünme ve karar verme stillerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.



## TUNUS'TA UYGULANAN GELENEKSEL GÜREŞ (GRECH) VE GÜNÜMÜZ TÜRK GÜREŞLERİ İLE BENZERLİĞİ

Leyla Alizadehebadı\*

Yakup Yazıcı \*\*

Ekrem Ali Altuntaş\*\*\*

\*200 Summit Blvd Unit 115,80021-8276 Broomfield Co United States, email:  
leyla\_besyo@yahoo.com

\*\* İstanbul Aydın Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Türkiye, email:  
yyazici09@gmail.com

\*\*\* Trabzon Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Türkiye, email:  
e.ali.altuntas@icisleri.gov.tr

### Özet

Bu çalışmanın amacı Tunus'ta Uygulanan Geleneksel Güreş (Grech) ve günümüz Türk geleneksel güreşleri ile benzerliğinin araştırılmasıdır. Literatür taraması yapılmıştır. Tunus'ta uygulanan gür geleneksel güreşin adı Grech olarak yer alır. Güreş bir serbest stil güreşidir. Belde kemer mutlaka bulunur. Değişik kuralları vardır. Bu krallardan bazıları şunlardır: Müsabakadan önce ve sonra rakibi selamlama yapılır. Güreşçiler dairenin çevresinde hareket ederler. Rakibin kemerini bırakmak veya çemberden çıkmak kesinlikle yasaktır. Yapılan herhangi bir faul hakem tarafından cezalandırılır. Güreş üç defa yenmeyi içerir. Yunan ve Türk Güreşlerinden etkilenerek geliştiği düşünülmektedir.

Sonuç: Tunus'ta uygulanan geleneksel güreşin önceleri Yunan ve sonraları Türk halklarının kültürel etkilemesi ile mevcut şeklini aldığı düşünülmektedir. Tunus geleneksel güreşinin Türk geleneksel güreşleri ile benzerlik ve farklılıklarının kural, giysi ve psikolojik etki bakımından incelenmesi önerilir.

**Anahtar kelimeler:** Tunus, Grech, Geleneksel Güreş, Türk geleneksel güreşleri

### TRADITIONAL WRESTLING (GRECH) PRACTICED IN TUNISIA AND ITS SIMILARITY WITH TODAY'S TURKISH WRESTLING

#### Abstract

The aim of this study is to investigate Traditional Wrestling (Grech) Practiced in Tunisia and its similarity with today's Turkish traditional wrestling. A literature review was conducted. The name of the traditional wrestling practiced in Tunisia is Grech. Wrestling is a freestyle wrestling. There must be a belt around the waist. They have different rules. Some of these kings are: The opponent is greeted before and after the competition. Wrestlers move around the circle. It is strictly forbidden to release the opponent's belt or leave the ring. Any foul made will be penalized by the referee. Wrestling involves winning three times. It is thought that it developed under the influence of Greek and Turkish Wrestling.



Conclusion: It is thought that traditional wrestling practiced in Tunisia took its current form with the cultural influence of the Greek and later Turkish people. It is recommended to examine the similarities and differences between Tunisian traditional wrestling and Turkish traditional wrestling in terms of rules, clothing and psychological effects.

**Key words:** Tunisia, Grech, Traditional Wrestling, Turkish traditional wrestling

### Giriş ve amaç

İnsanlığın Paleolitik tarih öncesi derinliklerinde doğan güreş, günümüze kadar sayısız türde ve birçok kültürlerde hayatını devam ettirmiştir (Türkmen ve Kaya,2021). İnsanların hayatta kalmak için yaptıkları çabalar daha sonra kültürel ve sportif aktivitelere dönüştü. Güreş bunların en önemlilerindedir ve hemen hemen her toplulukta kültürel bir olgu olarak yer almıştır (Doğan ve İmamoğlu,2020; Ece ve İmamoğlu,2021). Afrika kıtasında değişik geleneksel güreşler yapılmaktadır. Bunlar arasında Kanarya adalarındaki Guanches kültüründen kaynaklanan ve İspanyol sömürgecileri tarafından alınan ve daha da geliştirilen bir güreş tarzı lucha canaria sayılabilir. Yine Senegalde Laamb, Gambiya'da Boreh, Togo'da Evala ve Nijer ve Burkina Fasoda lutte traditionnelle (geleneksel güreş) olarak bilinen Batı Afrika güreşinin değişik stilleri vardır. Etiyopya geleneksel güreşi Tigel, Nijerya'daki geleneksel güreş Gidigbo ve Tunus'ta geleneksel güreş Grech yapılmaktadır (<https://en.wikipedia.org/wiki/>). Bu çalışmanın amacı Tunus'ta Uygulanan Geleneksel Güreş (Grech) ve günümüzdeki geleneksel Türk güreşleri ile benzerliğinin araştırılmasıdır

### Gelişme ve sonuç:

**Güreşin tanımı:** Grech Tunus'ta uygulanan geleneksel güreşin adıdır. Bir halk güreşi stili, modern bir spor olarak kodlanmış olsun ya da olmasın, herhangi bir geleneksel güreş stildir. Çoğu kültürde bölgesel boğuşma biçimleri geliştirmiştir (<https://www.youtube.com/watch>). Karışık Kemer ve serbest stil güreş olarak tanımlanır.

**Güreşin orijini üzerine düşünceler:** Batı Kuzey Afrika'da (Tunus) Yunan sporunun etkisi görülmüştür. Yunan güreşinin ayakta yere düşme şekli bu güreşin temeli olduğu düşünülmektedir. Gafsa bölgesinde geleneksel Yunan oyunlarının tüm programlarını tasvir eden güzel bir mozaik bulunmuştur. Bu mozaikte özellikle dövüş veya mücadele sporları hakimdir. Sporla ilgili tüm Tunus yazıtları mozaikleri Milattan sonra üçüncü yüzyıldan kalmaz. Bu, Yunan sporunun burada çok geç, ancak yerel şehirlerin Romalılaştırılıp şehir haklarını aldıktan sonra tanıtıldığını gösteriyor (<http://ancientolympics.arts.kuleuven>).



Şekil 1. Değişik sporların gösterimi



Şekil 2. Ephebes oyunlarını kazanan genç bir adam için yazıt (MS1267/1268). Zaferinin sembolleri (bir taç, bir amphora (sürahi) ve bir hurma yaprağı) levhanın üzerinde tasvir edilmiştir.

**Taş üzerindeki yazıtlar:** Oyunlarda bir zaferle bir sporcu şan/ün kazandı: Haberi getiren kendi adını, babasının ve şehrinin adını ilan etti ve oyunların başkanı ona bir zafer tacı teklif etti. Mezuniyet/Yetkilendirme töreninde tekrar kutlandı ve bir ödül aldı. Böyle bir ün sadece geçiciydi, ama onu sürdürmenin yolları vardı. Bir olasılık (esas olarak MÖ beşinci yüzyılda) bir zafer şarkısının dağıtılmasıydı. Yüksek edebi kaliteleri nedeniyle, Pindar veya Bacchylides'in zafer şarkıları yazıldıktan yüzyıllar sonra bile okunuyordu. Muzaffer sporcular ayrıca bir heykel kaidesi veya ayrı bir levha üzerinde bronz veya taştan heykeller ve yazıtlarla ölümsüzleştirildi. Taş üzerindeki bu yazıtlar günümüzde eski atletizm için en önemli kaynaklardır. Bu yazıtlar tüm yaş kategorilerinin ve etkinliklerin galiplerini listelerek oyunların belirli bir kutlamasını anıyor. Ancak çoğu, bir sporcuyla yazıtın dikildiği güne kadar tüm kariyeri boyunca onurlandırıyor. Bu metinlerin yapısı genellikle basittir: galip belirlenir ve zaferleri, genellikle önem sırasına göre veya kronolojik sırayla listelenir. Özel başlıklar veya kayıtlarda bahsedilmiştir. Bazen zaferler, her tacın içine oyunların adı yazılan farklı taçlarla sembolize edilirdi. Ancak bu yazıtlardan bazıları şiir olarak yazılmıştır. "Özdeyişler" adı verilen bu şiirler, bir atletin tüm ünlü başarılarının birkaç dizede, homerik dizelerin katı ritminde özetlenmesiyle gerçekten dahiyane olabilir. Helenistik dönemde bu kısa zafer şiirleri bağımsız bir edebi tür haline geldi: En güzel şiirlerin taşta kazınması gerekmiyordu, şiir kitaplarında toplanıyordu (<http://ancientolympics.arts>).

**Güreşin yapılma şekli:** Oyunun başlangıcı Geleneksel müziğin ritmine göre bir çember etrafında hareket edilir ve çemberin merkezine kumu ilk atan kişi tutuşu alır. Ayakta yapılan şekilde amaç rakibi yere düşürmedir.

**Türk güreşlerinden etkilenme:** Güreş yapılırken davul ve jurna çalınması kıyafet ile yapılması yaşlı kişiler tarafından hakemler olması Türklerdeki geleneksel güreşlerin etkisinde kaldığının bir göstergesi olabilir. Özellikle karakucak, şalvar ve kuşak güreşlerinin bazı özelliklerini barındırması bu düşüncüyü kuvvetlendirmektedir.

Organizasyon: İki güreşçi (A) ve (B) daire etrafında yürürler. Biri tutuş pozisyonu alır (bir el rakibin kalçasında, diğeri kemerde). Her güreşçi diğerini sırt üstü yere düşürmeye çalışır.



# I. Uluslararası Egzersiz ve Spor Bilimleri Kongresi

Yaşar DOĞU - Prof. Dr. Mehmet Yalçın TAŞMEKTEPLİĞİL anısına



Müsabaka kuralları: Müsabaka kuralları değişkenlik gösterebilirlerse de aşağıdakiler sayılabilir

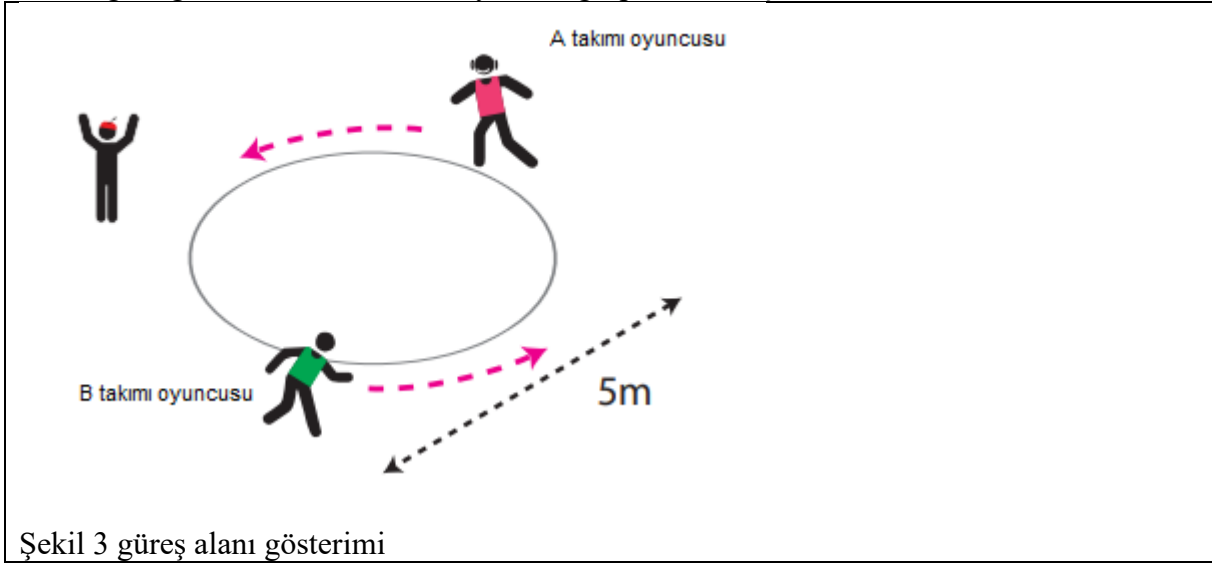
- Müsabakadan önce ve sonra rakibi selamlama yapılır.
- Güreşçiler dairenin çevresinde hareket eder.
- Rakibin kemerini bırakmak veya çemberden çıkmak kesinlikle yasaktır.
- Yapılan herhangi bir faul hakem tarafından cezalandırılır.
- Oyun defa yenmeyi içerir.
- Rakibini üç seferden ikisinde yere düşüren müsabakayı kazanır.
- İki raund kazanan güreşçi galip ilan edilir.

Baskın fiziksel aktiviteler: Çekme ve itme, eller ile kavrama ve tutmalar, ayaklarından tutmalar, düşürme hareketleri olarak sayılabilir.

Güreşte ana amaç, Kemerini bırakmadan rakibin sırt üstü yere düşmesini sağlamaktır.

Geliştirilecek beceriler: Geliştirilebilecek beceriler olarak aşağıdakiler sayılabilir:

- Alan algısı, kontrol duruşu, reaksiyon hızı, vücut imajı algısı
- Daha büyük genel kas gücü, dayanıklılık ve kardiyopulmoner (kap ve solunum sistemi) sistemin aktivasyonu
- Bireysel strateji, taktikler
- Saldırganlığı sınırlama, kurallara uyma ve grupla bütünleşme



Şekil 3 güreş alanı gösterimi

Güreşin yerde başlayan şekli vardır. Davul zurna eşliğinde yapılır. Ve normal kıyafetlerle kum üzerinde yapılır. Ama belde mutlaka kemer vardır. Ayaklar ayakkabısızdır. Rakibi yukarı kaldırıp yere atmak amaçlanır.



Şekil 4. Kemerden tutma pozisyonu



Şekil 5. Ayağa dalarak kaldırma



Şekil 6. Rakibi havaya kaldırma



Şekil 7. Rakibi yere atma

### Güreşi herkes için erişilebilir kılmak için uyarılama fikirleri:

Bu güreş oyunu Tunus'un Mahdia bölgesinde çok iyi bilinmektedir. Erkek ve kızların öğrenmesi çok kolaydır.

Oyun sırasında, farklı engel türlerine sahip güreşçiler kendilerini vücutları aracılığıyla ifade ederler (kinestetik duyum yerine).

Uyarlamalar aşağıdakileri içerir:

- Katılımcıların vücut temasını ve yere düşmelerini teşvik etmek için, yerde serbest güreş durumları ile başlar (oturma pozisyonu) veya nesnelere kullanarak güreş öğrenme durumları yaratır: sopalar, çemberler, ipler, toplar, vb.
- Güreşçileri ayırt etmek için farklı renklerde giysiler (önlükler).
- Rakip ile iş birliğini vurgulayın (Rakibe karşı adil bir güreş).
- Geleneksel kilimleri veya jimnastik minderlerini yerleştirin, ardından tebeşir veya bantla dairenin dış hatlarını çizin.

Katılımcıların ne kadar çabuk yorulduğuna bağlı olarak turların uzunluğunu veya sayısını azaltın (Peynot ve Bouzid,2011).

İzlenecek noktalar:

Güreşçilerin hareketlerine ve tutuşlarına dikkat edin. Örneğin boyun çevresinde tutma yok veya yapılmamalı.



Şekil 8. El ALIA'daki özel giriş merkezinde zihinsel engelli sağır çocuklar ve gençler Sınıf arkadaşlarını izlerken, eğitmenin yardımı ve gözetimi ile Grech güreşine katılım.

Sonuç: Tunus'ta uygulanan geleneksel güreşin önceleri Yunan ve sonraları Türk halklarının kültürel etkilemesi ile mevcut şeklini aldığı düşünülmektedir. Tunus geleneksel güreşinin Türk geleneksel güreşleri ile benzerlik ve farklılıklarının kural, giysi ve psikolojik etki bakımından incelenmesi önerilir.

### Kaynaklar

Doğan E., İmamoğlu O. (2020).Güreş Sporunun Kökenleri ve Bazı Ülkelerde Antik Güreş, Sporda Bilimsellik ve Akademik Yaklaşımlar-2, (Ed. Ali Türker, Tuba Fatma Karadağ), Birinci Basım, Ankara, Sh.174-188, web: [www.gecekitapligi.com](http://www.gecekitapligi.com)

Ece C., İmamoğlu O.(2021). Antik Mısır'daki Güreşin Modern Günümüz Minder Güreşine Yansımaları, Bölüm 5, sh 61-82, Spor ve Bilim 8 (Editörler: H.N. Çetin-Atakan Aksu),Gece Kitaplığı, Ankara. web: [www.gecekitapligi.com](http://www.gecekitapligi.com).

Lucile Peynot, Ezzedine Bouzid (2011). Manual for the professional in adapted physical activity, TUNISIAN FEDERATION OF SPORT FOR PERSONS WITH DISABILITIES, [http://d3n8a8pro7vhm.cloudfront.net/handicapinternational/pages/270/attachments/original/1369851168/Rehabilitation\\_Manual\\_for\\_the\\_Professional\\_in\\_Adapted\\_Physical\\_Activity.pdf?1369851168](http://d3n8a8pro7vhm.cloudfront.net/handicapinternational/pages/270/attachments/original/1369851168/Rehabilitation_Manual_for_the_Professional_in_Adapted_Physical_Activity.pdf?1369851168)

[https://en.wikipedia.org/wiki/Folk\\_wrestling](https://en.wikipedia.org/wiki/Folk_wrestling)

<https://www.youtube.com/watch?v=p6QrCoDYfQk>

<http://ancientolympics.arts.kuleuven.be/eng/TB030eEN.html>

Türkmen M., Kaya A. (2021). Pedagogy of Traditional Wrestling in Turks, 15-28, Applications of Traditional Wrestling in The World (Editörler: Mehmet Türkmen, Adem Kaya), Copyright © 2021 by Nova Science Publishers, Inc. ISBN: 978-1-53619-455-5.