



Antonio Tırpkovski

SPOR VE SPOR AKTİVİTELERİ

lise eğitiminin
II. (ikinci) sınıfları için



ARS
studio

SPOR VE SPOR AKTİVİTELERİ lise eğitiminin II. (ikinci) sınıfları için

Yazar:

Antonio Tırpkovski

İnceleyenler:

Prof. Dr. Slavitsa Novaçevska

Prof. Dr. Milan Naumovski

Ruska Andreska

Orijinal baskının başlığı:

СПОРТ И СПОРТСКИ АКТИВНОСТИ за II (втора) година гимназиско образование

Антонио Трпковски

Makedonca'dan Türkçe'ye çeviri: Ahmetnafi İbrahim

Lektör: İbrahim Yusuf

Profesyonel editör: Ertan Yakup

Editör: İlker Ali

Bilgisayar işleme, illüstrasyonlar, kapak ve tasarım: Krsto Gligoryadis – ARS STUDIO

Grafik ve teknik düzenleme: Vladimir Mladenovski – ARS STUDIO

Basım: Polyiesterdey, sok. Sefedin Nuredini no. 10, Vizbegovo Sanayi Bölgesi, 1000 Üsküp

Tiraj: 250

Yayın yeri ve yılı: Üsküp, 2026

Yayıncı: ARS STUDIO

sok. Maksim Gorki no. 31a-2, 1000 Üsküp

© ARS STUDIO Üsküp, 2026

Tüm hakları saklıdır. Bu kitabın hiçbir bölümü, yayıncıların yazılı izni olmadan, fotokopi ve kayıt dahil olmak üzere, bilinen veya gelecekte geliştirilecek herhangi bir yöntemle, elektronik, mekanik veya başka herhangi bir biçimde veya yolla, herhangi bir bilgi depolama ve geri alma sisteminde yeniden basılamaz, çoğaltılamaz veya kullanılamaz.

Ulusal Ders Kitabı Komisyonu tarafından 5.6.2026 tarihinde kabul edilen 26-700/1 sayılı, lise eğitiminin II. (ikinci) sınıfları için Spor ve Spor Aktiviteleri dersi ders kitabının onaylanması ve kullanılmasına ilişkin karar ile.

CIP - Каталогизација во публикација

Национална и универзитетска библиотека "Св. Климент Охридски", Скопје

796(075.3)

TIRPKOVSKI, Antonio

Spor ve spor aktiviteleri lise eğitiminin II. (ikinci) sınıfları için / [yazar Antonio Tırpkovski ; Makedonca'dan Türkçe'ye çeviri Ahmetnafi İbrahim]. - Üsküp : Ars studio, 2026. - 133 стр. : илустр. ; 29 см

Превод на делото: Спорт и спортски активности за II (втора) година гимназиско образование / Антонио Трпковски. - Библиографија: стр.

132-133

ISBN 978-608-239-539-5

COBISS.MK-ID 69199109



SPOR VE SPOR AKTİVİTELERİ

lise eğitiminin
II. (ikinci) sınıfları için

ARS STUDIO

İÇİNDEKİLER

Giriş	6
Temel Alanlar	
Fiziksel gelişim, motor ve fonksiyonel yetenekler	
Fiziksel gelişim, motor ve fonksiyonel yetenekler	12
Motor beceriler.....	12
Fonksiyonel yetenekler-aerobik ve anaerobik dayanıklılık	16
Vücut şekillendirme egzersizleri	17
Şekillendirme egzersizlerinin bolunmesi	18
Isınma egzersizleri.....	19
Tüm vücut güçlendirme egzersizleri	20
Germe egzersizleri.....	21
Bireysel Sporlar	
Atletizm.....	24
Yarışmalar.....	25
Koşu tekniği.....	29
Sürat koşusu.....	31
Alçak çıkış	31
Dayanıklılık koşusu	32
Yüksek çıkış.....	33
Bayrak yarışı	34
Yüksek atlama-Straddle (binme) tekniği ve Fosbury Flop tekniği.....	35
Straddle (binme) tekniği.....	36
Fosbury Flop tekniği	37
Uzun atlama	38
Gülle atma	39
Okul (yan) tekniği.....	40
Rasyonel teknik.....	40
Jimnastik.....	42
Jimnastik unsurları	45
1. İleriye takla.....	45
2. Geriye takla	45
3. Mum	46
4. Köprü.....	46
5. Ön denge	47
6. Yan takla- "yıldız"	47
7. Amuda kalkma	48
8. Denge konumları (kiriş).....	49
9. Asılı duruşlar.....	50
10. Öne ve arkaya doğru yükseklikte sallanma (halkalar).....	51
11. Eğik asılı sallanma (barfiks, asimetric paralel)	52
12. Barfiks ve asimetric paralelde eğik asılı pozisyonda sallanma.....	52
13. Paralel barda destek pozisyonunda salınım	53
14. Oturur pozisyondan omuz duruşu (paralel).....	54
15. Kaşa atlama-bacak açık ve çömelerek atlama teknikleri.....	54
Takım Sporları	
Hentbol	60
Oyun Kuralları	60
Hentbol sahası.....	60
Topu alma, pas verme ve top sürme	62
Kaleye şutlar.....	65
Hentbolda hücum.....	66
Hentbolda savunma	67
Kaleci-Teknik	68

Basketbol	69
Basketbol sahası.....	71
Oyun kuralları.....	71
Temel basketbol duruşu.....	72
Topu tutma, alma, pas verme ve top sürme.....	73
Potaya şut.....	75
Sıçrama şutu.....	76
Çengel atış.....	76
Turnike (iki adımlı) lı hareket.....	77
Topla duruş pozisyonu ve pivot.....	77
Hücumda grup taktikleri.....	78
Karşı atak.....	79
Basketbolda takım savunması ve adam adama savunma.....	80
Voleybol	81
Voleybol sahası.....	83
Oyun kuralları.....	83
Temel voleybol duruşları.....	84
Parmaklar ve ön kol ile top sektirme.....	85
Servis.....	86
Smaç.....	87
Bloklama.....	89
Hücumu organize etme taktikleri.....	91
Karşı atak taktikleri.....	92
Savunma taktikleri.....	93
Futbol	95
Oyun kuralları.....	96
Futbol sahası.....	96
Futbol takımı.....	96
Topu surmek.....	98
Topu almak.....	99
Topa vurmak.....	100
Hücumda grup taktikleri.....	102
Savunmada grup taktikleri.....	103
Seçmeli Ders Alanlar	
Fitness ve Sağlık	
Aerobik.....	108
Fitness.....	110
Pilates.....	112
Takım ve Bireysel Sporlar	
Futsal.....	116
Basketbol 3x3.....	118
Masa Tenisi.....	120
Badminton.....	122
Tenis.....	124
Ritimler ve Dans Yapıları	
Halk dansları.....	128
Klasik danslar.....	129
Modern danslar.....	130
Ritim.....	131
Kaynakça	132

Giriş

Beden eğitimi, eğitim sürecinin ayrılmaz ve son derece önemli bir parçasıdır. Sistemati olarak organize edilmiş fiziksel aktiviteler yoluyla, kişinin sağlıklı fiziksel büyüme ve gelişmesine, sağlığın korunmasına, motor becerilerin geliştirilmesine ve zihinsel ve ahlaki niteliklerinin güçlendirilmesine katkıda bulunur. Ayrıca, beden eğitimi sosyal değerlerin geliştirilmesinde, sağlıklı yaşam alışkanlıklarının oluşturulmasında ve fiziksel aktiviteye karşı olumlu bir tutumun geliştirilmesinde önemli bir rol oynar. Ana hedefi, bireyin uyumlu ve çok yönlü gelişimini, yani sağlıklı, aktif ve tam anlamıyla gelişmiş bir kişiliğin oluşmasını sağlamaktır. Oyun, spor, egzersizler, dans ve jimnastik yoluyla öğrenciler, takım çalışması, iş birliği, disiplin ve öz güven gibi önemli yaşam becerilerini kazanırlar. Bu beceriler, kişisel gelişimlerini destekler ve onlara toplumun sorumlu üyeleri olmayı öğretir.

Spor, belirli kurallara dayanan ve belirli becerilere, eğitime ve çabaya sahip olmayı gerektiren organize fiziksel aktiviteler veya yarışmalardır. Spor, takım çalışmasını, disiplini, stratejiyi ve adil oyunu teşvik eder.

Spor faaliyetleri, bireyin motor, fonksiyonel, bilişsel ve sosyo-duygusal yeteneklerini geliştirmeyi amaçlayan, belirli bir spor dalı çerçevesinde gerçekleştirilen organize ve sistematik fiziksel aktivite biçimleridir. Bunlar, daha yüksek bir fiziksel uygunluk ve spor performansı seviyesine ulaşmayı hedefleyen antrenman süreçlerini, yarışma içerikli faaliyetleri ve eğlence amaçlı egzersiz biçimlerini içerir.

Bu anlamda, beden eğitimi, spor ve spor aktiviteleri, ortak bir amaca sahip olan birbirleriyle ilişkili ve birbirini tamamlayan kategorileri temsil eder: sağlığı iyileştirmek ve kişiliğin uyumlu gelişimini sağlamak.

Beden eğitimi, temel motor bilgi, beceri ve alışkanlıkların yanı sıra disiplin, iş birliği, sorumluluk ve kurallara saygı gibi değerlerin de üzerine inşa edildiği temeldir. Bu temelde, spor, sistematik eğitim ve yarışmalar yoluyla edinilen yeteneklerin daha da geliştirilmesini ve uygulanmasını sağlayan, organize ve kurumsallaşmış bir fiziksel aktivite biçimi olarak inşa edilmiştir. Öte yandan spor aktiviteleri, bireyin motor, fonksiyonel ve psikososyal yeteneklerini sürekli olarak geliştirdiği, sporun pratik bir şekilde gerçekleştirilmesini temsil eder. Dolayısıyla, beden eğitimi, spor ve spor aktiviteleri, nihai amacı sağlığın teşvik edilmesi, fiziksel potansiyelin geliştirilmesi ve tam anlamıyla gelişmiş ve sosyal sorumluluk sahibi bir bireyin yetiştirilmesi olan tek bir sürecin ayrılmaz bileşenlerini temsil etmektedir.

Öğrenme kazanımları

Öğrenci şunları yapabilecektir:

- Kendi yeteneklerine, ihtiyaçlarına ve fiziksel uygunluk düzeyine uygun olarak vücudu şekillendirmek ve fiziksel, motor ve fonksiyonel gelişimi desteklemek için çeşitli egzersiz ve aktiviteler planlamak ve uygulamak;
- Düzenli fiziksel aktivite sonucunda fiziksel yeteneklerindeki değişiklikleri bağımsız olarak izlemek ve analiz etmek;
- Sağlık ve yaşam kalitesi için önemli alışkanlıkları kavrayarak, fiziksel aktivite, beslenme ve dinlenme ile ilgili sağlıklı alışkanlıkları anlamak ve aktif olarak uygulamak.

Öğrenci şunları geliştirecektir:

- Fiziksel aktiviteler yaparken güvenliğe karşı sorumlu bir tutum.
- Düzenli fiziksel aktiviteye karşı olumlu ve sorumlu bir tutum.

Fiziksel aktivitenin önemi söz konusu olduğunda, başlıca özellikleri ve faydaları özellikle dikkat çekicidir:

- Sağlıklı büyüme ve gelişmeyi destekler;
- Sağlık, zindelik, duruş ve ideal vücut ağırlığını korur;
- Bazı hastalıkların önlenmesine katkıda bulunur ve sağlığın korunması ve iyileştirilmesi üzerinde olumlu bir etkiye sahiptir (örneğin, yüksek tansiyon, kalp ve solunum yolu hastalıkları, osteoporoz, diyabet vb.);
- Kemikleri, kasları ve vücut sistemlerinin verimliliğini güçlendirir;
- Bizlere fiziksel egzersiz, doğru beslenme, dengeli beslenme ve insan vücudunun fonksiyonları hakkında bilgi sağlar;
- Düşünme becerilerini, duygusal kontrolü ve sosyal yaşam kalitesini geliştirir;
- Yaşam kalitesini, rahatlamayı ve uykuyu iyileştirir;
- Uluslararası entegrasyonu ve uluslararası anlayışı teşvik eder;
- Yaralanmaları önleme ve bunlarla doğru şekilde başa çıkma becerilerinin kazanılmasını sağlar ve
- Boş zamanın kalitesini ve doğru kullanımını iyileştirmeye yönelik alışkanlık ve becerilerin geliştirilmesine katkıda bulunur.

Beden eğitiminin faydaları

- Fiziksel gelişim, genel fiziksel uygunluğun iyileştirilmesine ve insan vücudunun sistemlerinin güçlendirilmesine katkıda bulunur. Daha geniş anlamda, fiziksel gelişim, kas, iskelet, kardiyovasküler ve solunum sistemlerinin güçlendirilmesine, ayrıca kişinin sağlığının, dayanıklılığının ve genel fiziksel uygunluğunun iyileştirilmesine olanak tanır;
- Zihinsel gelişim - konsantrasyonu, dikkati, hafızayı ve karar verme yeteneğini geliştirmeye katkıda bulunur. Stresi azaltır ve zihinsel sağlık ve öz disiplin üzerinde olumlu bir etkiye sahiptir. Zihinsel gelişim, düşünme, akıl yürütme ve yorumlama yeteneklerini geliştirir.
- Sosyal gelişim - iletişim becerileri, iş birliği ve başkalarına saygı kazanmayı sağlar. Spor ve grup aktiviteleri yoluyla takım ruhu, sorumluluk, aidiyet duygusu ve yeni arkadaşlıkların kurulması geliştirilir;
- Duygusal gelişim - öz güven oluşturmaya, duygusal istikrara, duyguları kontrol etmeye, kaygıyı azaltmaya ve olumlu bir ruh hali yaratmaya yardımcı olur.

Temel Alanlar

- Fiziksel gelişim, motor ve fonksiyonel yetenekler
- Bireysel sporlar
 - Atletizm
 - Jimnastik
- Takım sporları
 - Hentbol
 - Basketbol
 - Voleybol
 - Futbol

ARS

STUDIO





ARS STUDIO

Fiziksel
gelişim,
motor ve
fonksiyonel
yetenekler

ARS STUDIO



ARS STUDIO

Fiziksel gelişim, motor ve fonksiyonel yetenekler

Fiziksel gelişim kavramımız, öncelikle motor ve fonksiyonel yeteneklerin gelişmesi olmak üzere, insan organizmasının genel gelişimidir. Fiziksel gelişim, emekleme, yürüme, koşma, tırmanma, zıplama, çekme, itme, fırlatma ve yakalama gibi tüm doğal hareket biçimleriyle yakından ilişkilidir. Kişi temel hareket biçimlerinde ustalaştıktan sonra, diğer motor ve fonksiyonel yetenekler gelişmeye başlar.

Beden eğitimi, yapılandırılmış çalışmalar (egzersizler) yoluyla öğrencilerin hem zihinsel gelişimlerinin hem de fiziksel becerilerinin, motor ve fonksiyonel yeteneklerinin tam gelişimini hedeflediği için fiziksel gelişimle yakından ilişkilidir.

Motor beceriler

Motor beceriler, hareket yoluyla kendini gösteren ve çeşitli motor aktivitelerin başarılı bir şekilde gerçekleştirilmesini sağlayan, insan doğasında var olan (gizli) yeteneklerdir. Her insan bu yeteneklere sahiptir, ancak bu yeteneklerin düzeyi aşağıdaki etmenlere bağlı olarak değişir:

- cinsiyet,
- yaş,
- genler,
- fitness seviyesi vb.

Motor beceriler şu şekilde ayrılır:

- temel,
- özel.

Spor ve beden eğitimi teorisinde şu temel motor beceriler ayırt edilir: güç, hız, dayanıklılık, koordinasyon, esneklik, denge ve hassasiyet.

1. Kas gücü, sinir-kas sisteminin iç ve dış dirençleri aşmak, korumak veya bunlara karşı koymak için kas gerilimi üretme yeteneği aracılığıyla kendini gösteren bir motor beceridir.

Etki mekanizmasına göre kuvvet şu şekilde olabilir:

- statik,
- tekrarlayan,
- patlayıcı.

Topolojik kriterlere göre şu bölümlere ayrılır:

- kol ve omuz kuşağı kuvveti,
- gövde kuvveti,
- bacak ve pelvis kuşağı kuvveti.

Motor beceri olarak kuvvet bağlamında, mutlak (maksimal) ve göreceli kuvvet arasında bir ayrım yapılır. Mutlak güç, bir bireyin maksimum kas kasılması sırasında geliştirebileceği en büyük kuvveti temsil ederken, göreceli güç ise maksimum kuvvet ile bireyin vücut kütlesi arasındaki ilişkiyi temsil eder.

2. **Hız**, bir kişinin bir veya daha fazla hareketi, veya belirli bir mesafeyi mümkün olan en kısa sürede kat etme motor yeteneğidir.

Motor hareketinin türüne göre hız şu şekilde sınıflandırılır:

- Tek hareket hızı – tek bir hareketi maksimum hızda gerçekleştirme yeteneği,
- Tekrarlayan (sık) hareket hızı – aynı veya benzer hareketlerden oluşan bir seriyi birim zamanda maksimum sıklıkta gerçekleştirme yeteneği.

Topolojik kritere göre hız şu şekilde sınıflandırılır:

- Üst ekstremitelerin (kolların) hareket hızı,
- Alt ekstremitelerin (bacakların) hareket hızı,
- Tüm vücudun hareket hızı.

3. **Koordinasyon**, motor görevleri verimli, hassas ve mantıklı bir şekilde gerçekleştirmek için vücudun farklı bölümlerinin hareketlerini doğru bir şekilde koordine etme ve kontrol etme yeteneğidir.

Koordinasyon karmaşık bir motor yeteneğidir. Şunlara ayrılır:

- el koordinasyonu,
- ayak koordinasyonu,
- tüm vücut koordinasyonu,
- beceri,
- hareketlilik,
- çeviklik,
- hareket yönünün değişme hızı,
- genel statik koordinasyon,
- genel dinamik koordinasyon,
- ince ve kaba vücut koordinasyonu,
- tempo,
- ritim, vb.

4. **Esneklik**, bir veya daha fazla eklemde maksimum veya optimum hareket aralığında hareketlerin gerçekleştirilmesine olanak tanıyan bir motor yeteneğidir ve anatomik yapılarına, kasların, tendonların ve bağların esnekliğine ve ayrıca nöromüsküler sistemin fonksiyonel durumuna bağlıdır.

Hareketin gerçekleştirilmesinde yer alan kuvvete bağlı olarak, hareket şu şekilde olabilir:

- aktif (vücudun iç kuvvetlerinden kaynaklanan) ve
- pasif (dış bir kuvvetten kaynaklanan).

Çalışma yöntemine bağlı olarak, hareket şu şekilde olabilir:

- statik,
- dinamik.

Topolojik kritere göre ise şu şekilde ayrılır:

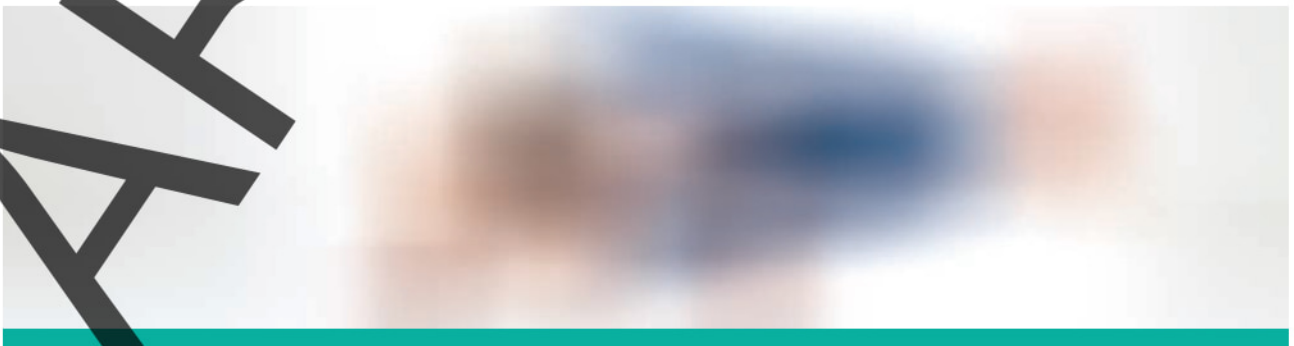
- kollarda ve omuz kuşağında esneklik,
- gövdede esneklik,
- kalça kuşağı ve bacaklarda esneklik.



5. **Denge**, yerinde dururken veya hareket halindeyken dengeli bir duruş veya pozisyon oluşturma ve sürdürme motor yeteneğidir. Gizli alanda şunlar ayırt edilir:

- statik,
- dinamik,
- nesnelerle denge kurmada denge.

Gözler açıkken ve gözler kapalıyken dengeyi etkileyen tanımlanmış faktörler de vardır. Denge, herhangi bir vücut pozisyonunu korumada çok önemlidir. Vücut merkezinin tabandan uzaklaşmasıyla denge azalır, destek yüzeyi azaldığında da denge azalır.



6. **Dayanıklılık**, işte sürekliliği veya yorgunluğa karşı direnci karakterize eden bir motor beceridir. Çoğu yazara göre dayanıklılık işlevsel bir yetenektir. Oksijen tüketimine göre aerobik ve anaerobik dayanıklılık olmak üzere iki türü vardır. Gösterilmesi gereken işe göre, bu dayanıklılık şu şekilde olabilir: kuvvet gerektiren aktivitelerde dayanıklılık, hız gerektiren aktivitelerde dayanıklılık, orta süreli aktivitelerde dayanıklılık ve kısa süreli aktivitelerde dayanıklılık.



7. **Hassasiyet**, hassas bir şekilde yönlendirilen ve ölçülen hareketler için motor yeteneğidir. Hassasiyette iki faktör tanımlanır: atış hassasiyeti ve nişan alma hassasiyeti.



Her insan, farklı derecelerde de olsa temel motor becerilere sahiptir. Bu yetenekler genetik olarak belirlenir, ancak bunların bir kısmı düzenli ve planlı çalışmalarla geliştirilebilir. Örneğin, hız önemli ölçüde etkilenemez, ancak güç, dayanıklılık ve genetik olarak çok fazla belirlenmeyen diğer özellikler antrenmanla geliştirilebilir. Bununla birlikte, genetik yatkınlıktan bağımsız olarak, motor beceriler kaliteli ve sürekli antrenman olmadan gelişmez.

Genetik yatkınlıkla kazanılabilen ve antrenman ve fiziksel aktivite yoluyla geliştirilebilen temel motor becerilerinin aksine, özel motor beceriler, belirli bir spor veya fiziksel aktiviteye özgü hareketlerin sürekli egzersiz, antrenman ve pratik uygulaması yoluyla kazanılır ve geliştirilir.

Fonksiyonel yetenekler – aerobik ve anaerobik dayanıklılık

Fonksiyonel yetenekler, organizmanın çeşitli fiziksel aktiviteleri ve yükleri yerine getirmesini sağlayan kapasitelerini temsil eder. Bunlar, kardiyovasküler, solunum ve metabolik sistemlerin vücudun işlevlerini yerine getirmesi için enerji ve oksijen sağlama yeteneğini ifade eder. Fonksiyonel yetenekler arasında dayanıklılık, kalp atış hızı, akciğer kapasitesi ve yorgunluk sonrası hızlı toparlanma yeteneği yer alır.

Fonksiyonel gelişim, düzenli fiziksel aktivite, antrenman ve sağlıklı bir yaşam tarzı yoluyla fonksiyonel yeteneklerin iyileştirilmesi ve geliştirilmesi sürecidir. Bu süreç, organ sistemlerinin verimliliğinde kademeli bir artışı, dayanıklılığın artmasını, yorgunluğun azalmasını ve vücudun genel performansının artmasını içerir.

Aerobik dayanıklılık, vücudun oksijen kullanarak sağladığı enerjiyle orta yoğunluktaki fiziksel aktiviteyi daha uzun süre sürdürebilme yeteneğidir. Aerobik dayanıklılık, vücudun oksijen yardımıyla uzun süre yorulmadan çalışabilme yeteneğidir. (Örneğin, uzun mesafe koşusu, yüzme, bisiklet sürme vb.) Aerobik egzersiz sırasında, kalp tarafından kaslara pompalanan kan oksijen bakımından zengindir ve kasların yağları ve karbonhidratları enerjiye dönüştürmesine yardımcı olur. Bu tür egzersizler uzun süreli olanlardır. Örneğin; yürüyüş, koşu, bisiklet sürme ve yüzme. Aerobik egzersizlerin, kalp hastalığı, felç, tip 2 diyabet, bunama gibi hastalıkların önlenmesine katkı sağlaması nedeniyle yapılması önerilmektedir.

Anaerobik dayanıklılık, vücudun kısa bir süre içinde yüksek yoğunluklu fiziksel aktiviteyi, yeterli oksijen tüketimi olmadan gerçekleştirebilme yeteneğidir. Vücudun o an sağlayabileceği oksijen miktarından daha fazla enerji ihtiyacı olduğunda devreye girer ve kaslardaki enerji rezervleri kullanılır. (Örneğin, sprint, hızlı atlama, halter ve kısa ama yoğun spor aktiviteleri). Anaerobik dayanıklılık, aslında vücudun yeterli oksijen olmadan kısa süreli ancak çok yoğun aktivite yapabilme yeteneğidir.

Vücut şekillendirme egzersizleri

Vücut şekillendirme egzersizleri, kasları geliştirmeyi, güçlendirmeyi ve şekillendirmeyi, hareketleri ve duruşu iyileştirmeyi ve genel fiziksel kondisyonu artırmayı amaçlayan bir fiziksel aktivite sistemidir. Bu egzersizler farklı kas gruplarını hedef alarak kas gücünü, dayanıklılığını, koordinasyonunu ve vücudun estetik görünümünü iyileştirmeyi amaçlar. Bu egzersizler, derste işlenen her konuyla ilgili olarak önceden planlanmış ve yapılandırılmıştır ve her ders vücut şekillendirme egzersizleriyle başlar.

Geçmişte, şekillendirme egzersizleri nispeten basit bir yapıya sahip basit hareketler olarak kabul ediliyordu. Ancak, beden eğitimi ve spor metodolojisinin gelişmesiyle birlikte, içerikleri ve yapıları önemli ölçüde iyileştirilmiştir. Farklı öğretim yöntemlerinin uygulanması ve çeşitli yardımcı ekipman ve cihazların kullanımı sayesinde, şekillendirme egzersizleri daha karmaşık ve etkili hale gelmiştir. Bu, vücut üzerinde çeşitli etkiler yaratmaya, motor becerileri geliştirmeye ve fiziksel egzersizin hedeflerine daha verimli bir şekilde ulaşmasına olanak tanır.

Vücut şekillendirme egzersizlerinin, aşağıdakiler gibi çeşitli kategorilere ayrılan farklı hedefleri vardır:

- Hareket sisteminin işleyişi için en uygun mekanik ve fizyolojik koşulların sağlanması;
- Yaralanmaların önlenmesi;
- Genel psikofiziksel durumun ve doğru duruşun korunması;
- Telif – daha az sayıda aktif kas grubunun aktive edilmesi,
- Şekillendirici egzersizlerin kümülatif (genel) etkisinin elde edilmesi.

Vücut şekillendirme egzersizleri genellikle beden eğitimi dersinin giriş bölümünde, vücudu yaklaşan fiziksel aktivitelere kademeli olarak hazırlamak ve dersin ana bölümündeki çalışma için en uygun koşulları yaratmak amacıyla yapılır. Bu egzersizlerin görevleri iki temel kategoriye ayrılır:

- Biyolojik-antropolojik görevler ve
- Eğitimsel görevler.

Biyolojik-antropolojik görevler, hareket ve solunum sistemlerinin aktivasyonu ve hazırlanmasının yanı sıra motor becerilerin geliştirilmesiyle ilgilidir. Biyolojik-antropolojik görevler grubu şunları içerir: ısınma, eklem ve kaslardaki hareketliliği artırma, kas tonusunu optimize etme, gevşeme, rahatlama ve dinlenme.

Eğitimsel görevler, doğru hareket alışkanlıkları oluşturmayı, disiplin, sorumluluk ve çalışma alışkanlıklarını geliştirmeyi ve fiziksel egzersize karşı olumlu bir tutumu teşvik etmeyi amaçlamaktadır.



Şekillendirme egzersizlerinin bölünmesi

İnsan hareket sistemine etkisine göre:

- Güçlendirme egzersizleri;
- Esneme egzersizleri,
- Rahatlama egzersizleri.

Çalıştırdıkları vücut bölümüne göre:

- Omuz kuşağı ve kol egzersizleri;
- Karın egzersizleri,
- Pelvis kuşağı ve bacak egzersizleri.

Egzersiz yapan kişi sayısına göre:

- Bireysel egzersizler;
- Çift egzersizleri,
- Grup egzersizleri.

Ekipman ve yardımcı malzeme kullanılıp kullanılmamasına göre:

- Ekipman ve yardımcı malzeme olmadan yapılan egzersizler;
- Yardımcı malzeme ile yapılan egzersizler,
- Ekipmanlı egzersizler.

Egzersizin dinamiklerine göre:

- Yerinde yapılan egzersizler;
- Hareket halinde yapılan egzersizler,
- Kombine egzersizler.

ARS

Vücut şekillendirme egzersizleri şu şekillerde yapılabilir:

- Önden – tüm katılımcılar aynı egzersizi yapar;
- Çiftler halinde – bir partnerin yardımıyla;
- Gruplar halinde – üç veya daha fazla katılımcı;
- Bireysel olarak – her katılımcı farklı bir egzersiz yapar.

Çoğu yazara göre, şekillendirme egzersizlerinde yük hacmi belirlenirken, 6-12 tekrarlı 8-10 egzersiz yapılmalıdır. Egzersizler arasındaki dinlenme süresi ise dersin ana bölümünün amacı, öğrencilerin uygulama ve motor beceri düzeyi, egzersizlerin sırası gibi çeşitli faktörlere bağlıdır.

Isınma egzersizleri

- Her egzersizden 10 tekrar

Tüm Vücut Güçlendirme Egzersizleri

- 3 set – 10-12 tekrar

ARS STUDIO

Germe egzersizleri

- Her pozisyon 20 ila 30 saniye süreyle tutulur.

SORULAR

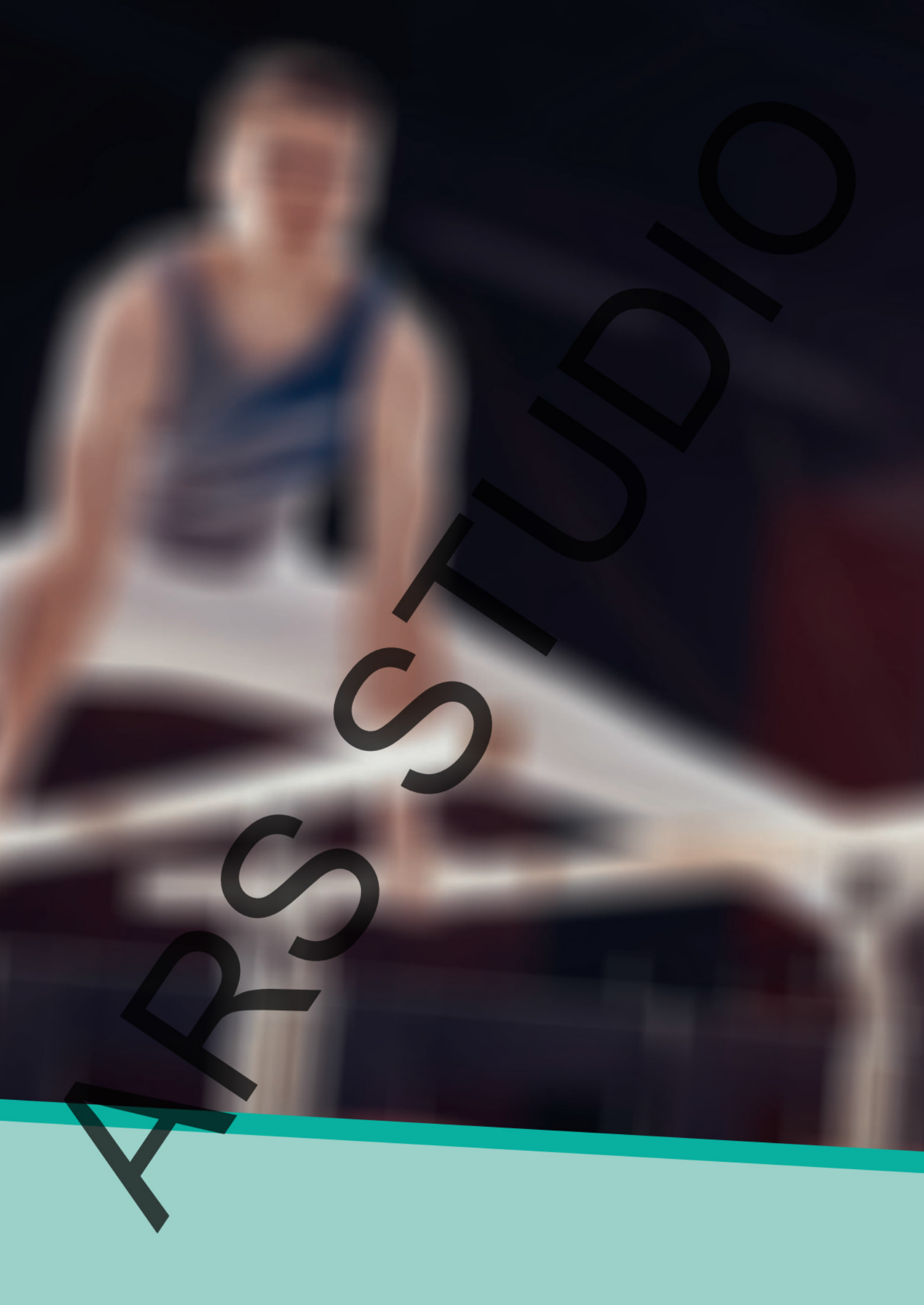
1. Fiziksel gelişim nedir ve hangi doğal hareket biçimleriyle ilişkilidir?
2. Beden eğitimi ile fiziksel gelişim arasındaki ilişki nedir?
3. İnsanlarda motor beceri düzeyini hangi faktörler etkiler?
4. Kuvvet, hareket biçimine ve topolojik kritere göre nasıl sınıflandırılır?
5. Hız nedir ve metinde bahsedilen alt bölümleri nelerdir?
6. Koordinasyon nedir ve listelenen çeşitli koordinasyon türleri nelerdir?
7. Esneklik neye bağlıdır ve çalışma biçimine göre türleri nelerdir?
8. Aerobik ve anaerobik dayanıklılık arasındaki fark nedir?
9. Şekillendirme egzersizlerinin görevleri biyolojik-antropolojik görevler olarak nasıl sınıflandırılır?
10. Şekillendirme egzersizlerinin sınıflandırılması hangi kriterlere göre yapılır?

Bireysel Sporlar

- Atletizm
- Jimnastik

ARS STUDIO





ARCS STUDIO

Atletizm

Atletizm, koşu, yürüyüş, atlama ve atma dallarındaki yarışmaları içerir. Amerika Birleşik Devletleri'nde "track and field" (atletizm) olarak bilinirken, diğer ülkelerde "athletics" (atletizm) olarak adlandırılır. Atletizm, hız, güç, dayanıklılık, koordinasyon ve patlayıcılık geliştirdiği için genellikle sporların kraliçesi olarak adlandırılır.

Atletizm, en eski organize sporlardan biridir. Temelleri, başlangıçta hayatta kalma, avlanma ve savunma amacıyla kullanılan ve daha sonra organize yarışmalara dönüşen temel insan hareketlerine (yürüme, koşma, zıplama ve fırlatma) dayanmaktadır.

Atletik faaliyetlerin kökenleri, fiziksel egzersizin askeri ve günlük eğitimin bir parçası olduğu Mısır ve Asya gibi eski uygarlıklarla ilişkilidir. Organize bir spor olarak atletizmin kökenleri, Antik Olimpiyat Oyunlarının ayrılmaz bir parçası olan antik Yunanistan'a dayanmaktadır. Kayıtlara geçen ilk Olimpiyat Oyunları MÖ 776'da Olympia'da düzenlendi ve en eski atletizm etkinliği kısa mesafe (stadion) koşusuydu. Sadece özgür Yunan erkeklerinin katılmasına izin veriliyordu; köleler, yabancılar ve kadınlar dışlanmıştı. O dönemde kadınlar sadece Hera Oyunları'nda yarışabiliyordu ve bu oyunlar antik çağlarda kadın sporunun tek biçimiydi.

Zamanla, çeşitli mesafelerde koşma, atlama ve fırlatma gibi diğer disiplinler de eklendi.

Modern atletizm, 19. yüzyılda Büyük Britanya'da (Birleşik Krallık) gelişmeye başladı; ilk organize atletizm yarışmaları burada düzenlendi ve disiplinlerin ve kuralların temelleri atıldı.

Günümüzde atletizm en temel ve popüler spor olarak kabul edilmektedir.

Modern atletizm 19. yüzyılın başlarında gelişmeye başlamıştır.

1825'te İngiltere'de ilk amatör oyunlar düzenlendi ve 1896'da Olimpiyat Oyunları yeniden canlandırıldığında atletizm uluslararası bir spor haline geldi.

Atletizmde, bazı disiplinler kendine özgü ekipman kullanır. Her sporunun, zeminde koruma ve tutuş sağlayan özel "hafif" ayakkabıları vardır. Diğer disiplinlerde de çıkış blokları, engeller, sıırıyla atlama ve atma aletleri gibi ekipmanlar kullanılır. Atletizmde bazı disiplinlerde, kazananları ve rekorları belirlemede en önemli faktör hassas zamanlamadır. Yarışlar çıkış sinyaliyle başlar ve bitiş çizgisini vücuduyla ilk geçen kişi kazanır. Yüksek atlama ve sıırıyla atlama yarışmalarında, sporcular en yüksek atlamada üç başarısız denemeden sonra yarışı bitirirler. Atletizmdeki tüm ölçümler metrik sistemdedir.



Yarışmalar

Atletizm stadyumları, atletizm ve diğer spor etkinliklerine ev sahipliği yapmak üzere tasarlanmış çok amaçlı spor tesisleridir. Bir atletizm pisti ve kapalı bir alandan (saha) oluşur. Atletizm pisti, yarış disiplinlerinin düzenlenmesi için standart bir zemin görevi gören, 400 metre uzunluğunda oval dairesel bir pisttir. Stadyumun iç kısmı, atlama ve fırlatma disiplinlerinin gerçekleştirilmesi için tasarlanmıştır ve boyutları, 68 x 105 metre ölçülerinde standart bir futbol sahasının yerleştirilmesine de olanak tanır. Atletizm stadyumundaki yarışma branşları, stadyumun tüm bölümlerine eşit olarak dağıtılmıştır; bu da kalabalığı önler ve seyircilerin tüm yarışmaları kesintisiz olarak izlemesine olanak tanır.

1. Futbol sahası
2. Atletizm pisti
3. Üç adım atlama
4. Uzun atlama
5. Cirit atma
6. Disk ve çekiç atma

7. Disk atma
8. Sırıkla atlama
9. Gülle atma
10. Yüksek atlama
11. Bitiş çizgisi

Atletizmde her branşın, disipline ve performans koşullarına göre uyarlanmış kendine özgü ekipmanı vardır.

- Her sporcu, daha iyi tutuş, denge ve yaralanmalara karşı koruma sağlayan çivili atletizm ayakkabıları (çivili sprint ayakkabıları) kullanır.
- Sprint disiplinlerinde, daha hızlı ve daha patlayıcı bir çıkış için çıkış blokları kullanılır.
- Engel disiplinlerinde, standartlaştırılmış yükseklik ve mesafeye sahip engeller kullanılır.

- Sırıkla atlamada, güvenli iniş için esnek sıriklar (fiberglas veya karbon fiberden yapılmış) ve koruyucu minderler kullanılır.
- Uzun atlama ve üç adım atlamada sıçrama tahtası ve kum havuzu kullanılır.
- Atma branşlarında, ağırlığı ve şekli tam olarak belirlenmiş gülle, disk, cirit ve çekiç kullanılır.
- Atletler ayrıca hafif malzemelerden yapılmış spor kıyafetleri ve ek ekipmanlar (kompresyon çorapları, ter bantları) kullanırlar.
- Atletizmde en önemli faktör, elektronik sistemler ve foto-finiş kameraları ile gerçekleştirilen zamanın hassas ölçümüdür.
- Yarışlar bir çıkış sinyali (tabanca veya elektronik sinyal) ile başlar ve vücuduyla bitiş çizgisini ilk geçen kişi kazanır.
- Bazı branşlarda, üç başarısız deneme kuralı uygulanır (yüksek atlama ve sırikla atlama).
- Atletizmdeki tüm ölçümler, yüksek hassasiyetle metrik sistemde yapılır.

Atletizmde erkekler 25 farklı branşta yarışırken, kadınlar daha az branşta yarışmaktadır. Bu branşlar arasında koşu, atlama ve fırlatma gibi çeşitli etkinlikler yer almaktadır.

Atletizmde, koşu etkinlikleri üç ana gruba ayrılır:

- Kısa mesafeler: 100 m, 200 m ve 400 m (400 m uzatılmış sprint olarak kabul edilir)
- Orta mesafeler: 800 m ve 1500 m
- Uzun mesafeler: 5000 m, 10.000 m ve maraton (42.195 m)

Bunlara ek olarak, özellikleriyle öne çıkan iki özel koşu etkinliği grubu daha vardır:

- Engelli koşu:
 - 100 m (kadınlar)
 - 110 m (erkekler)
 - 400 m engelli koşu
 - 3000 m engelli koşu (su ve kuru engellerle)
- Bayrak yarışları:
 - 4 x 100 m
 - 4 x 400 m

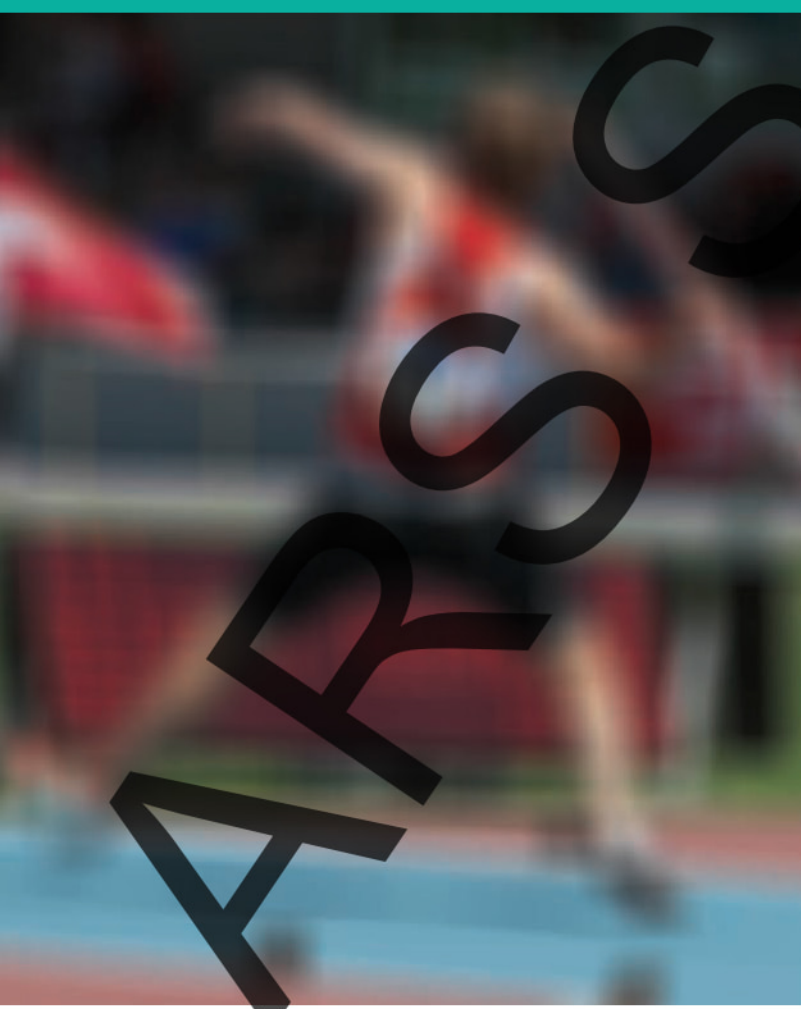
Yürüyüş yarışları erkekler için 50.000 metre, kadınlar için ise 20.000 metre mesafede düzenlenir.

Bu grupların her birinin hız, dayanıklılık ve teknik gibi farklı fiziksel gereksinimleri vardır ve bu da onları atletizmde benzersiz kılar.

Saha etkinlikleri şunları içerir:

- Atlama etkinlikleri – uzun atlama, yüksek atlama, üç adım atlama ve sırikla atlama;
- Atma etkinlikleri – cirit atma, disk atma, çekiç atma ve gülle atma
- Erkekler dekatlonda, kadınlar heptatlonda yarışır.

ARS STUDIO



ARCS STUDIO

Koşu tekniği

Koşma, hareketlerin ardışık döngüler halinde tekrarlandığı, döngüsel bir hareket aktivitesidir. Bir koşma döngüsü, yapıları özdeş olan ve yalnızca hareketi gerçekleştiren bacak bakımından farklılık gösteren iki adımdan oluşur. Her koşma adımında iki temel aşama ayırt edilir:

- Destek aşaması, ayağın yere temas ettiği aşama,
- Desteksiz (uçan) aşama, her iki ayağın da yere temas etmediği aşama.

Duruş evresi, ayağın yere temas etmesiyle başlar ve ayağın yerden itilmesiyle sona erer. Bu aşamada, değer kaybı, istikrara kavuşma ve bir sonraki adım için yansıtıcı gücün oluşturulması gerçekleşir.

Desteksiz (uçma) evresi, yerden itme işleminden sonra başlar ve ayak tekrar yere temas edene kadar sürer; bu süre boyunca vücut yere temas etmeden hareket eder.

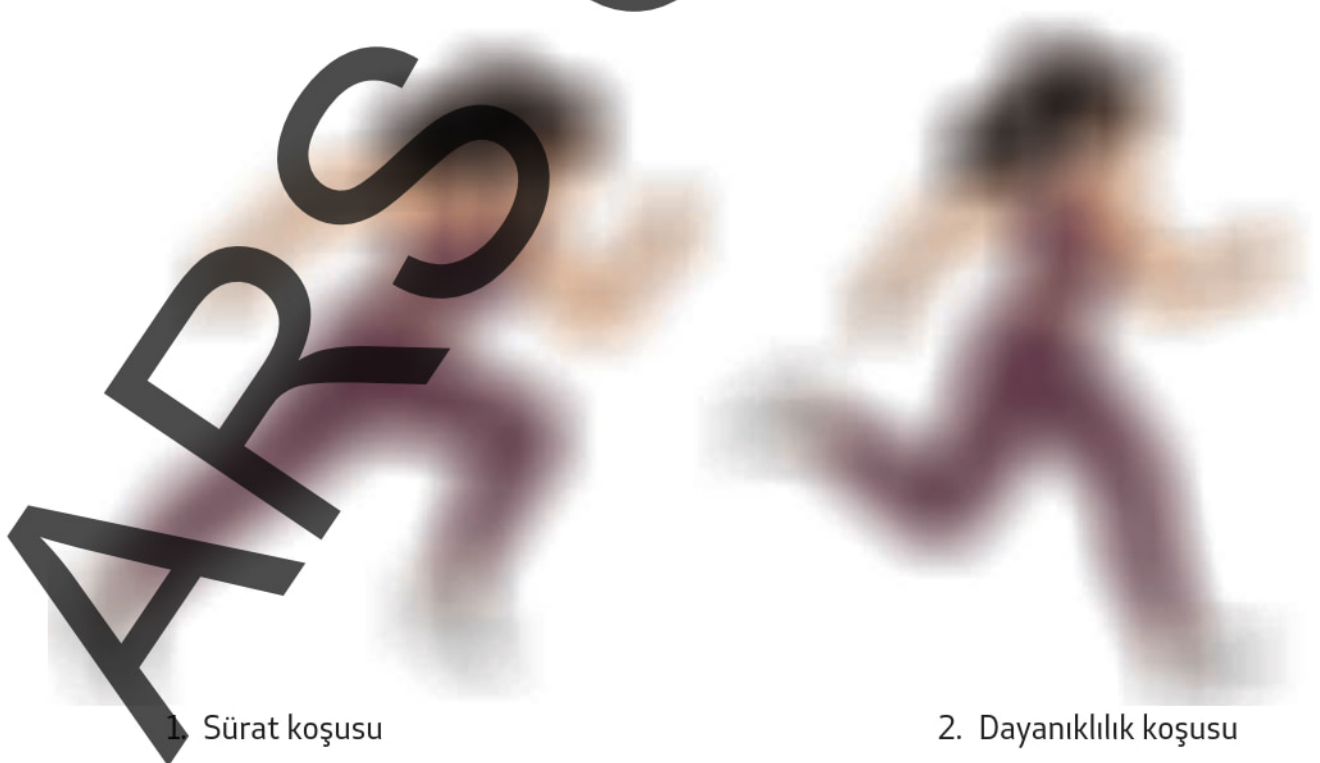
Koşu tekniği, yastıklama aşaması daha kısa olduğunda veya ayak vücudun ağırlık merkezine daha yakın yerleştirildiğinde daha iyidir.

Desteksiz aşama, yerden itme hareketiyle başlar ve diğer ayak yere değene kadar devam eder. Vücudun hiçbir kısmı yere temas etmediği için uçuş aşaması olarak da adlandırılır. Bu aşama iki bölüme ayrılır: geri savurma ve ileri savurma.

Bu aşamada vücut hareketleri önceden oluşturulmuş bir kuvvetten etkilenir ve dengeyi ve verimliliği korumak için bacakların, kolların ve gövdenin hareketleri koordine edilmelidir.

Koşarken vücudun ağırlık merkezi 4-6 cm'lik salınımlarla yukarı ve aşağı hareket eder. En yüksek noktaya uçuş aşamasında, en düşük noktaya ise vücut destekleyici bacağın üzerindeyken ulaşılır.

Doğru teknik ve eğitimle koşucular daha iyi koordinasyon, daha yüksek hız ve daha verimli



1. Sürat koşusu

2. Dayanıklılık koşusu

İyi koşu tekniği, doğru vücut pozisyonuyla başlar. Koşucu şunları yapmalıdır:

1. Dik durun;
2. Kalçalarınızı kaldırın, üst vücudunuzu kalçalarınızın üzerine uzatın, başınız doğal pozisyon-
da öne bakacak şekilde durun;
3. Kollarınızı yanlara 90° açıyla gevşek bir şekilde yerleştirin;
4. Avuç içlerinizi hafifçe kapatın ve başparmaklarınızı yukarı doğru çevirin; ve
5. Vücudunuzu hafifçe öne doğru eğin, böylece ağırlığınız ayaklarınızın ön kısmında olsun.

Koşarken bacaklar ve kollar birlikte çalışır. Kollar vücudun yanında ileri geri hareket eder, avuç içleri önde neredeyse göğsün ortasına, arkada ise kalçaların biraz gerisine kadar uzanır. Diz bükölür ve öne doğru hareket eder, ayak vücudun altına yerleştirilir, ayak parmaklarının ön kısmı yerden itilir ve topuk geriye doğru kaldırılır.

Tüm bu hareketler koordine edildiğinde, koşmak daha kolay, daha verimli ve daha hızlı hale gelir.

Yarış disiplinleri iki tür başlangıçtan biriyle başlar: alçak çıkış ve yüksek çıkış.

Sürat koşusu

Sürat koşusu veya depar, adını bacakların ayrı ayrı aşamalarındaki hareketlerinden ve hareketin bütününden alan "daireesel" teknik olarak adlandırılan bir teknikle gerçekleştirilir.

İleriye doğru savurma sırasında, bacak desteksiz aşamadır, dizden bükülmüş ve uyluk üzerinde yatay bir pozisyona kaldırılmıştır; alt bacak öne doğru hareket etmeye başlar ve yüksek diz nedeniyle daha fazla yer kaplar. Yandan bakıldığında, bacak daireesel bir çizgi çizer.

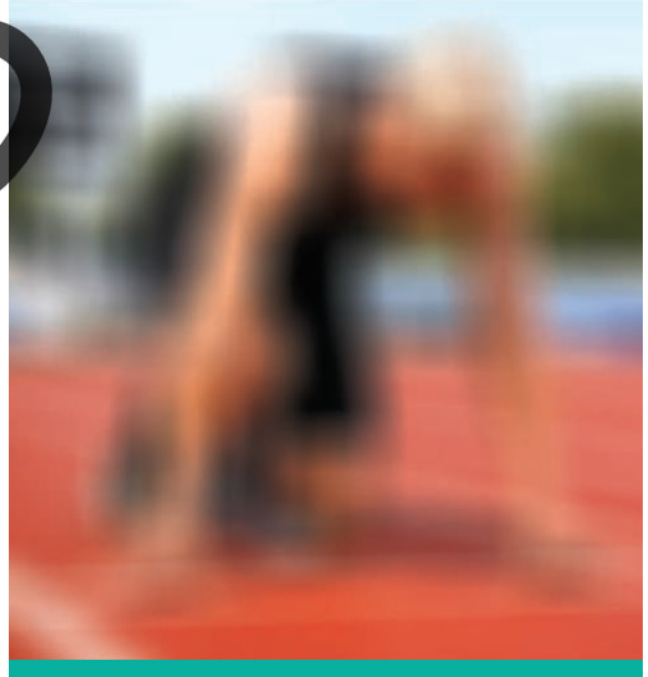
Sürat koşusu sırasında, koşucu destek fazında ayağının ön kısmına dayanır, ileri salınım sırasında dizini yukarı kaldırır, kollar geniş genlikli hareketler yapar ve gövde hafifçe öne doğru eğilir. Koşu sırasında salınım bacağının hareketinin verimliliği, bacağın ne kadar hızlı hareket ettiğine ve ağırlığının kalçaya göre nasıl dağıldığına bağlıdır. Bu harekete dönme hareketi (kinetik moment) denir.

Salınım bacağı bir sarkaç gibi düşünülebilir. Bacak dizden büküldüğünde "kısalır" ve bu nedenle daha hızlı ve daha kolay hareket edebilir.

- Bacağı dizden bükmek → daha hızlı hareket sağlar
- Ağırlık merkezi kalçaya daha yakın → daha kolay salınım
- Daha hızlı salınım → daha verimli koşu
- Bu koşu şekli daha fazla enerji tüketir, bu nedenle genellikle kısa ama çok hızlı mesafelerde koşulan sprint disiplinlerinde kullanılır.

Alçak çıkış

Alçak başlangıç, mümkün olan en kısa sürede maksimum ivmeyi elde etmenin gerekli olduğu sprint disiplinlerinde kullanılır. Bu teknik, istikrarlı destek sağlayan ve başlangıçta daha verimli bir itiş imkanı sunan başlangıç blokları kullanılarak gerçekleştirilir. Alçak başlangıcın doğru uygulanması, daha iyi ivmelenmeye ve kısa mesafe yarışlarında daha iyi sonuçlara katkıda bulunur.



Düşük başlatma işlemi, art arda üç başlatma komutu verildikten sonra gerçekleştirilir.

1. "Yerlerinize geçin" - çıkış çizgisinde diz çökün, ellerinizi çıkış çizgisinin arkasına omuz genişliğinde yerleştirin, avuç içleriniz yere değecek şekilde, başparmaklarınız içeri, parmaklarınız dışarı bakacak şekilde yerleştirin, başlangıç bacağınızı dizinizden bükerek kalçalarınızın önüne koyun ve arka bacağınızı diziniz yerde, kalçalarınızın altına yerleştirin ve ayak parmaklarınızın üzerinde durun.

2. **“Hazır ol”** – bu komut üzerine koşucu pelvisini omuz hizasının üzerine kaldırır, arka bacağı-
nın dizini düzleştirir, vücut ağırlığını üst uzuvlar ve ön bacak arasında dağıtır ve patlayıcı bir
başlangıç için en uygun pozisyonu alır.

3. **“Başlangıç”** - ses sinyalinden sonra, alt ekstremitte kaslarında patlayıcı bir kasılma, başlangıç
bloklarından güçlü bir itme ve ilk hızlanma aşamasına geçiş gerçekleşir.

Sprint koşusu, maksimum hareket hızı, yüksek frekans ve optimum adım uzunluğu ile ka-
rakterize edilir. Vücut hafifçe öne doğru eğilmiş, baş gövdenin bir uzantısı gibi duruyor ve üst
ve alt uzuvların hareketleri koordineli ve ritmik. Kollar, dirsekler yaklaşık 90 derecelik bir açıyla
bükülmüş halde, ileri geri güçlü bir şekilde hareket ederken, bacaklar ise yere kısa bir süre temas
eden patlayıcı bir itme hareketiyle yerden yukarı doğru hareket eder.

Dayanıklılık koşusu

Orta ve uzun mesafe koşusu, sprint koşusuna benzer ancak aşamaların süresi, adımların
uzunluğu ve sıklığı bakımından farklılık gösterir. Bu koşu, alt bacağın sarkaç benzeri hareketin-
den adını alan sarkaç tekniğiyle gerçekleştirilir.

Dayanıklılık koşusunda, salınım sırasında diz o kadar yukarı kalkmaz ve uyluk yatay bir konu-
ma ulaşmaz. Alt bacak belirgin bir şekilde öne doğru hareket eder ve yerden itildikten sonra vü-
cudun arkasına doğru geriye hareket eder. Vücudun ağırlık merkezi sprint koşusuna göre daha
aşağıdadır, yerle temas sadece ön kısımdan değil, tüm ayak üzerinden gerçekleşir. Kollar daha
küçük bir genlikle hareket eder ve vücut daha az öne doğru eğimlidir.

Bu tür yarışlarda enerji tüketimi daha azdır ve başarı, enerjinin rasyonel kullanımına bağlıdır.
Koşu tekniği ne kadar iyi olursa, enerji kaynakları o kadar verimli kullanılır; özellikle hızın korun-
ması veya artırılması sırasında, ayrıca yorgunluğa rağmen hızın artırılması gereken yarışın so-
nunda bu durum daha belirgindir.

Yüksek çıkış

Yüksek başlangıç, orta ve uzun mesafe yarışlarında ve ayrıca yürüyüş yarışlarında kullanılır. Alçak başlangıcın aksine, başlangıç blokları olmadan yapılır ve yarışa hızlı ve verimli bir başlangıç sağlar. Dünya Atletizm Federasyonu kurallarına göre, yüksek başlangıç iki başlangıç komutundan sonra yapılır.

1. **“Yerlerinize geçin”** - bu komuttan sonra, koşucu başlangıç çizgisinin arkasında, bir ayağını diğerinin önüne koyarak, vücudu hafifçe öne eğilmiş, bakışları ileriye dönük ve vücut ağırlığı eşit olarak dağıtılmış şekilde, başlangıç sinyaline hızlı tepki verebilecek şekilde başlangıç pozisyonu alır.
2. **“Başlayın”** – arka bacak dizle birlikte öne doğru hareket eder, ön kol geriye doğru hareket eder, daha güçlü bacağın ön tarafıyla güçlü bir itme yapılır ve kol geriye doğru sallanır, alçak pozisyonda kalınır ve ritmik bir koşuya başlanır.



Bayrak yarışı

Bayrak yarışı, dört yarışmacıdan oluşan bir takımın önceden belirlenmiş bir parkuru sırayla geçtiği ve her yarışmacının bayrağı bir sonraki takım üyesine devrettiği bir atletizm dalıdır. Bu disiplin, yüksek düzeyde hız, koordinasyon, senkronizasyon ve teknik hazırlık gerektirir; çünkü nihai sonuç yalnızca yarışmacıların bireysel yeteneklerine değil, aynı zamanda bayrağın doğru ve zamanında teslim edilmesine de bağlıdır.

Bayrak devri, belirlenmiş bölge içinde gerçekleştirilir ve elden ele geçirilir. Eğer bayrak düşerse, bayrağı düşüren yarışmacı diğer yarışmacıları engellemeden bayrağı kendisi almakla yükümlüdür. Yarışmanın kurallarına tamamen uyarak bayrağı bitiş çizgisine ilk taşıyan takım kazanır.

Antrenör, hangi atletlerin bayrak sopasını alacağını, hangilerinin bayrak sopasını vereceğini ve hangilerinin sprint koşucusu olarak görev yapacağını belirlemelidir. Bu, koşucuları en iyi sonucu elde etmek için iyi pozisyonlara yerleştirmelerini sağlar. Birinci koşucunun iyi bir başlangıç yapması ve sadece bayrak sopasını vermesi gerekir, ikinci ve üçüncü koşucular bayrak sopasını almalı ve vermelidir, dördüncü koşucu ise sadece bayrak sopasını almalı ancak yarışı hızlı bir şekilde bitirmelidir.

- Sopanın bir ucu tutulur ve parmaklar, başparmak üstte olacak şekilde sopanın etrafına sarılır.
- Bayrak sopasının el değiştireceği 20 metrelik mesafe belirlenir.
- Bir ayak öne, diğer ayak ise arkaya yerleştirilir.
- Hangi elin kullanılacağı, kullanılan bayrak sopası devir teslim yöntemi-ne bağlıdır.

Temel ve ileri seviye bayrak sopası değişimi vardır. Temel değişimde, bayrak sopasını taşıyan koşucu onu sağ elinde tutar ve bayrak sopasını alan kişi sol eliyle alır, sonra sağ eline geçirir. İleri seviye değişimde ise bayrak sopasını alırken eller değişmez.

Yukarı doğru savurma, bayrağın aşağıdan yukarıya doğru bir sonraki koşucunun eline geçirildiği bir bayrak devir teslim tekniğidir; koşucu elini geriye doğru, avuç içi yukarı bakacak şekilde yerleştirir ve başparmak ve parmaklarla ters bir "V" şekli oluşturur.

Aşağı doğru savurma - Aşağı doğru savurma bayrak teslim tekniği, bayrak sopasını devreden koşucunun bayrak sopasını yukarıdan aşağıya, alıcının avucuna doğru yönlendirdiği bir teslim yöntemidir. Alıcı, avuç içi yukarı bakacak şekilde elini vücudunun arkasına "V" şeklinde yerleştirir ve başparmağı vücuda doğru bakar. Değişim anında, bayrak sopası yukarıdan aşağıya doğru bir hareketle avuç içine alınır; bu da güvenli temas ve bayrak sopasının sağlam bir şekilde kavranmasını sağlar. Bu teknik, yavaşlamadan ve belirlenen değişim bölgesinde değişimi gerçekleştirmek

için iki koşucu arasında yüksek düzeyde koordinasyon, hassas zamanlama ve hizalama gerektirir. Güvenilirliği ve verimliliği nedeniyle, yukarıdan aşağıya teknik, modern bayrak yarışlarında en yaygın kullanılan tekniklerden biridir.

Bu bayrak sopası ahşap veya alüminyumdan yapılmıştır, uzunluğu 28-30 cm, çapı 12-13 cm ve ağırlığı yaklaşık 50 gramdır.

Yarışlar, çıkış bloklarından alçak çıkışla başlar; bayrak serbesttir ancak çıkış koşucularının ellerinin çıkış çizgisini geçmesine izin verilmez. Bayrağı alan koşucular dik pozisyonda koşarak başlarlar. Bayrağı alanların 10 metrelik bir hızlanma bölgesi vardır, ancak bayrak sopası değişimi yalnızca 20 metre uzunluğundaki değişim bölgesinde yapılabilir.

Yüksek atlama – Straddle (binme) tekniği ve Fosbury flop tekniği

Modern yüksek atlama, 18. yüzyılda Almanya’da bir çocuk sporu olarak ortaya çıktı. Daha sonra İngiltere’de bir spor dalı olarak gelişti ve 19. yüzyılda ilk modern Olimpiyat Oyunlarında resmi bir atletizm dalı haline geldi. Yüksek atlama, ortaya çıkışından günümüze kadar büyük değişiklikler geçirdi. Teknikler “makas”tan, ardından “Batı dönüşü”ne, sonra “Straddle (binme)” ya ve nihayet “Fosbury flop” tekniğine kadar değişti.

Dick Fosbury’nin sırtı çıtaya dönük şekilde yüksek atlama yaparak yeni bir Olimpiyat rekoru kırmasına ve bu atlayışa onun adının verilmesine kadar, “Straddle (binme)” tekniği baskındı. Yüksek atlamada en yaygın kullanılan teknik, biyomekanik verimliliği sayesinde daha yüksek atlayışlara olanak sağlayan ve günümüzde modern yüksek atlama yarışmalarında standart bir teknik olan “Fosbury flop” tekniğidir.

Yüksek atlamanın amacı, belirli bir yükseklikteki bir çıtanın üzerinden, belirli bir mesafe kat ederek, tek bacak üzerinde atlayıp çıtayı düşürmemektir. Sporculara belirli bir yükseklikte üç deneme hakkı verilir. Başarısız olmaları durumunda diskalifiye edilirler. Herkes belirli bir yüksekliğe başarıyla atladıktan sonra, çıta yükseltilir. Yarışmacılar, atlamamak için belirli bir yüksekliği seçme ve bir sonraki yüksekliğe atlama hakkına sahiptir. En yüksek yüksekliğe atlayan kişi kazanır. Beraberlik durumunda, en az başarısız deneme sayısına göre sıralama yapılır ve tekrar beraberlik olursa, kazananı belirlemek için ek bir atlayış yapılır. Büyük yarışmalarda elemeler ve final bulunur.

Kullanılan teknik ne olursa olsun, yüksek atlama 4 temel aşamadan oluşur: kalkış, yükseliş, uçuş ve iniş.

1. **Kalkış** – Atlama yapan kişinin optimum hızı geliştirdiği ve verimli bir kalkış için koşullar yarattığı ilk aşamadır.
2. **Yükseliş** – Kalkış bacağından güçlü bir itme ile yatay hızın dikey harekete dönüştürüldüğü aşamadır.
3. **Uçuş** – Atlama yapan kişinin kullanılan tekniğe özgü hareketlerle barın üzerindeki mesafeyi geçtiği aşamadır.
4. **İniş** – Atlama yapan kişinin güvenli bir şekilde mindere indiği son aşamadır.

Straddle (binme) tekniği



Bacakları yana açarak atlama tekniği, kendine özgü uygulama şekliyle öne çıkan, yüksek atlamanın klasik tekniklerinden biridir.

Kalkış, bara 25-35° açıyla düz bir hat üzerinde gerçekleştirilir ve genellikle 7-9 adımdan oluşur. Hızda kademeli bir artış, üst bacakların belirgin bir şekilde kaldırılması ve kolların aktif çalışmasıyla yapılır. Son adımlar, kalkış bacağının doğru yerleştirilmesini ve dikey harekete geçişi sağlar. Kalkış, bara en uzak olan bacakla yapılır; sallanan bacak yukarı ve ileri doğru güçlü bir şekilde hareket eder ve kollar dikey itme kuvveti oluşturmak için sallanır. Uçuş aşamasında, vücut sallanan bacağın önce barın üzerinden geçmesi, ardından pelvis ve gövdenin ve son olarak da kalkış bacağının geçmesi sağlanacak şekilde döner. Vücut, yüz yere dönük şekilde konumlandırılır. İniş, güvenli bir bitiş için yastıklama yardımıyla sallanan bacak üzerinde yapılır.

Fosbury flop tekniği

Fosbury flop tekniği, yüksek atlamada modern ve en yaygın tekniklerden biridir ve kalkış, geri dönüş ve barı sırt yere dönük şekilde geçme şekliyle karakterize edilir. Kalkış, kavisli bir yol boyunca yapılır ve genellikle düz ve kavisli bölümlerden oluşan 8 ila 12 adımdan oluşur. Başlangıç bölümünde gerekli hız geliştirilir ve son bölümde, virajın yarıçapının kademeli olarak azaltılması, geri tepme için koşullar yaratır. Son adımlar, adımların kısaltılması ve sıklığının artırılmasıyla, geri tepme bacağına doğru yerleştirilmesi için vücut pozisyonunda kontrollü bir değişiklik yapılarak, değiştirilmiş bir ritimle gerçekleştirilir.

Sıçrama sırasında vücut geriye doğru eğilir ve sıçrama bacağına ayağı neredeyse düz bir şekilde ön dış kısma sıkıca yerleştirilir; bu da vücudun dengesini ve dönüşünü belirler. Bu kısım ikiye ayrılır: yastıklama aşaması ve aktif itme aşaması. Yastıklama aşamasında, sıçrama bacağı minimum düzeyde bükülür, vücut aşağı doğru iner ancak yüksekte kalmalıdır. Aktif geri tepme aşamasında, sıçrama bacağı kalça, diz ve ayak bileğinden düzleşir ve vücut yukarı doğru itilir. Kollar ve serbest bacak, geri tepmeye yardımcı olmak ve dengeyi korumak için güçlü bir sallanma hareketi yapar. Hareket hızlı ve patlayıcı olmalıdır.

Yüksek atlama sırasında kontrollü hareketler yapılır ve vücut dikey ve ön-arka eksen etrafında döner. Uçuş aşaması üç bölüme ayrılır: kalkış, çitayı geçme ve iniş. Sıçrama, kalkış hızına bağlıdır. Vücut yukarı ve öne doğru hareket eder ve kolların hareketi vücudu dengelemeye ve kaldırmaya yardımcı olur. Baskın olmayan bacağın tarafındaki kol önce çitayı geçer. Çitayı geçerken baş geriye doğru getirilir, omurga ve kalçalar gerilir. Bu aşamada vücut sırt çitaya dönük şekilde döner, kalçalar yukarı kalkar ve bacaklar aşağıda kalır. Pozisyon neredeyse köprü pozisyonuna benzer. Bu bölümde, kalçaların ve bacakların çitaya değmeden geçmesine dikkat edilmelidir. Çitayı geçtikten sonra, çene göğse doğru olacak şekilde baş kaldırılır. Ardından sırtın üst kısmına iniş yapılır ve kollar vücudun yanlarına yerleştirilir.

Uzun atlama

Uzun atlama, tekniği dört birbirine bağlı aşamadan oluşan bir atletizm dalıdır: koşu mesafesi, sıçrama, uçuş ve iniş. Bu aşamaların doğru uygulanması, yatay hızın en iyi şekilde kullanılmasını ve maksimum sıçrama uzunluğunun elde edilmesini sağlar. Koşu aşamasında, sporcu yaklaşık 40 metre uzunluğundaki bir pistte koşar. Hız kademeli olarak artırılır ve en yksek hıza son adımlarda ulaşılır. Son iki adımda, atlayıcı sıçramaya hazırlanmak için vücudunu aşağı indirir, ancak hızını korur. Sıçrama aşamasında, ayak sıçrama tahtasına düz bir şekilde yerleştirilir, yukarı ve ileri doğru itilir. Ardından uçuş aşaması gelir; bu aşamada atlayıcı, dengeyi ve vücut kontrolünü sağlamak için havada çeşitli hareketler kullanır. Son aşama iniş aşamasıdır; bu aşamada bacaklar öne doğru uzatılır ve atlayıcı kuma iner. Düşüşün geriye doğru olmamasına özellikle dikkat edilir, çünkü bu atlama mesafesini azaltır.

melme tekniği, uzun atlamanın temel tekniklerinden biridir ve uçuş aşamasında vücudun çömelme pozisyonunu almasıyla karakterize edilir. Sıçramadan sonra, atlayıcı dizlerini ve kalçalarını bükerek bacaklarını gövdesine yaklaştırır ve böylece kompakt bir vücut pozisyonu elde eder. Bu pozisyon, hareketlerin daha iyi kontrol edilmesini, dengenin korunmasını ve havada istenmeyen vücut dönüşlerinin azaltılmasını sağlar. Eller, dengenin ve hareketlerin koordinasyonunun sağlanmasında aktif rol oynar. Atlayışın son aşamasında, atlayıcı daha uzak ve daha verimli bir iniş sağlamak için bacaklarını öne doğru uzatır ve gövdesini bacaklarına doğru büker. melme tekniği nispeten kolay öğrenilebilir ve genellikle başlangıç seviyesindeki atletizm eğitiminde ve spor ve spor aktiviteleri ğretiminde kullanılır.

Uzun atlamada asılma tekniği, sporcunun/atlayıcının, sıçrama aşamasından sonra havada uzun ve rahat bir vücut pozisyonu almaya çalıştığı bir atlama tekniğidir. Uçuş sırasında kollar yukarı kaldırılırken bacaklar uzatılır ve hafifçe aşağı indirilir; bu da atlayıcının havada “asılı” olduğu izlenimini yaratır. Bu pozisyon, sıçramadan sonra doğal olarak meydana gelen vücudun erken öne doğru dönmesini azaltır, bu da daha iyi denge ve inişe daha iyi hazırlık sağlar. Uçuşun son bölümünde, atlayıcı bacaklarını öne doğru hareket ettirir ve iniş noktasına doğru uzatırken, gövdesi de mümkün olan en uzun atlama mesafesini elde etmek için öne doğru eğilir. Asılma tekniği, havada vücut kontrolünün daha iyi olmasını, uçuş mesafesinin daha verimli kullanılmasını ve çömelme tekniğine kıyasla daha iyi sonuçlar elde edilmesini sağlar. Bu nedenle, uzun atlama tekniğini mkemmelleştirmede önemli bir adımı temsil eder ve genellikle daha deneyimli atlayıcılar tarafından kullanılır.

Gülle atma

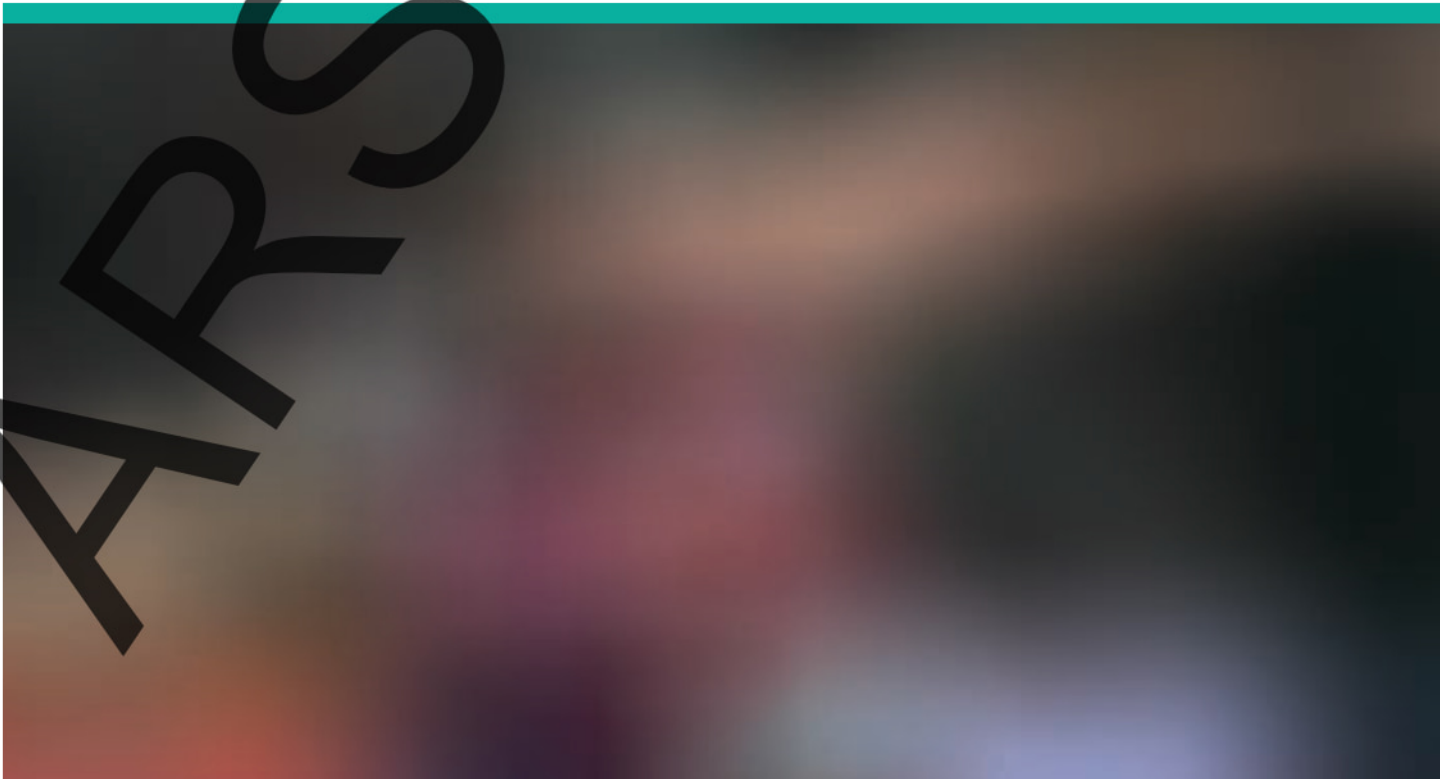
Gülle atma, atletlerin gülleyi tek elleriyle omuzlarından olabildiğince uzağa "ittikleri" bir atletizm branşıdır. Atış sırasında gülle hiçbir zaman çenenin altına düşmemelidir.

Bu spor, insanların uzun mesafelere taş atma yarışları yaptığı eski çağlarda başlar. Zamanla taşların yerini metal güller aldı. Güllenin ağırlığı yarışmanın türüne bağlıdır ve Olimpiyat Oyunlarında erkekler 7,26 kg, kadınlar ise 4 kg'lık güller atarlar.

Gülle atma, yaklaşık 2 metre genişliğinde atma çemberinden yapılır. Atlet, gülle düşene kadar atma çemberinin içinde kalmalıdır, aksi takdirde atış geçersiz sayılır. Gülleyi olabildiğince uzağa "itmek" için atletlerin iyi bir güç, denge ve tekniğe sahip olmaları gerekir.

Gülle atmada üç teknik kullanılır:

1. Okul (yanal) tekniği;
2. Rasyonel teknik ve
3. Rotasyon tekniği. Bu teknik, bir daire içinde dönerek (dönerek) gerçekleştirilir ve üst düzey atletler tarafından daha uzun mesafeler elde etmek için kullanılır.



Okul (yan) tekniği

Gülle atma tekniğinin en basit olanı, okul tekniği veya yanal teknik olarak da adlandırılan tekniktir. Bu teknik, öğrenmesi kolay olduğu ve atışın temel unsurlarının doğru bir şekilde edinilmesini sağladığı için genellikle spor ve atletizm derslerinde kullanılır.

Okul tekniği, yan duruş pozisyonundan yapılır; gülle atma işlemi, bacaklar uzatılarak, gövde döndürülerek ve kolla baskı uygulanarak boyundan uzaklaştırılır, yani gülle fırlatılmaz, sadece itilir.

Rasyonel teknik

Gülle atma tekniği dört aşamadan oluşur: hazırlık, kayma, atış ve bitiş (toparlanma).

Gülle, parmaklar birbirine yakın tutularak ve başparmak hafifçe topun üzerine yaslanarak tutulur.

Boyna, çenenin altına ve kulağın yanına sabitlenir ve avuç içi gülleyi arkadan destekler.

Hazırlık aşamasında, atıcı çemberin arkasında, sırtı atış yönüne dönük şekilde durur. Vücut öne doğru eğilir ve tek bacak üzerinde dengede durur. Bu, destekleyici bacak olup bükülür ve serbest bacak geriye doğru sallanarak arkasına saklanır.

Kayma aşamasında vücut geriye doğru hareket eder, ağırlık sağ ayağın önünden topuğuna aktarılır. Omuzlar çemberin arkasına dönük kalır, sol ayak durdurma tahtasına doğru hareket eder. Sağ ayak çemberin ortasına doğru hareket eder ve sol ayak onun yanına yerleştirilir.

Atış sırasında sağ ayak ve kalçalar öne doğru döner. Vücut ağırlığı sol bacağa aktarılır, sol taraf sabitlenir, sağ el gülleyi ileri doğru iter. Gülle bacaklar ve gövde düz olduğu anda atılır.

SORULAR

1. Atletizm hangi etkinlikleri içerir ve Amerika Birleşik Devletleri'nde ne adla anılır?
2. Atletizmle uğraştığı düşünülen en eski medeniyetler hangileridir?
3. Antik Olimpiyat Oyunları ne zaman başladı ve kimler katılabiliyordu?
4. Modern atletizm ne zaman ve hangi ülkede başladı?
5. Kapalı alanda yapılabilecek başlıca atletizm etkinlikleri nelerdir?
6. Erkekler atletizminde kaç etkinlik vardır ve başlıca koşu etkinlikleri nelerdir?
7. Kısa mesafe koşucuları ve uzun mesafe koşucuları arasındaki koşu tekniği farklılıkları nelerdir?
8. Alçak çıkış için üç komut nedir ve koşucu bunlardan her birinde ne yapmalıdır?
9. Yüksek atlamada Straddle (binme) ve Fosbury flop teknikleri arasındaki farklar nelerdir?
10. Uzun atlamanın amacı nedir ve uygulanmasının beş aşaması nelerdir?

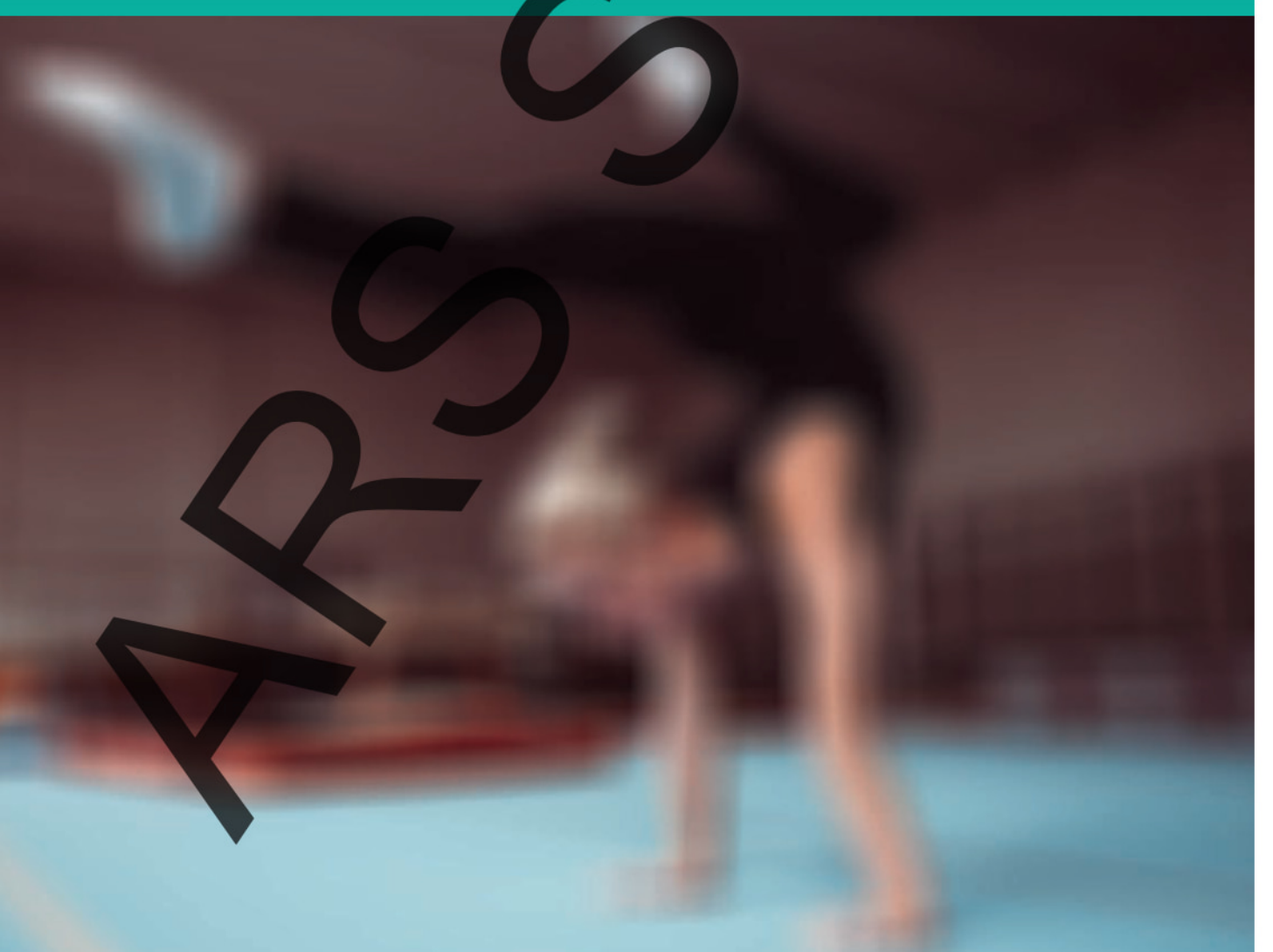
Jimnastik

Jimnastik, motor becerileri, hareket estetiğini ve vücut kontrolünü geliştirmeyi amaçlayan çeşitli hareketler ve unsurlar içeren organize bir spor etkinliğidir. Jimnastik, çeşitli egzersizler aracılığıyla güç, esneklik, koordinasyon, hassasiyet ve hareket kontrolünün geliştirildiği bir spor dalıdır; bu egzersizler yardımcı ekipmanlarla veya ekipmansız olarak yapılabilir.

Antik çağda, takla atma ve çeşitli atlama biçimleri ağırlıklı olarak biliniyordu. Köprüleri ve diğer akrobatik hareketleri gösteren Mısır hiyeroglifleri buna kanıt olarak gösterilebilir.

Girit'teki Knossos sarayında, üzerine doğru koşan bir boğanın üzerinden atlayan bir adamı tasvir eden bir fresk bulunmaktadır. Çin'de takla atmak bir sanat formu olarak kullanılıyordu. Takla atma ve jimnastik, birçok kültür ve tarihi dönem boyunca kademeli olarak gelişmiştir. Bu aktiviteler bir yerden bir yere yayılmadığı için doğal olarak gelişti. Ortaçağ Avrupa'sında, akrobatlar ve dansçılar tarafından yapılan takla atma, zamanla sirklerin bir parçası haline geldi.

18. yüzyılda Jean-Jacques Rousseau, çocukların hem fiziksel hem de zihinsel olarak gelişmesini gerektiren bir eğitim anlayışını yaymaya başladı. Eğitimci Johann Christoph Friedrich Guts Muts, modern jimnastiğin şekillenmesine yardımcı oldu ve onu doğal ve yapay jimnastik olarak ikiye ayırdı.





Doğal jimnastik sağlık ve fiziksel zindeliğe odaklanmış ve aerobik gibi aktiviteleri etkilemiştir; **yapay jimnastik** ise beceri ve güzelliğe odaklanmış ve modern artistik jimnastiğin temelini oluşturmuştur. İsveçli Per Henrik Ling, sağlığı iyileştirmek için bir egzersiz sistemi oluşturdu ve bu sistem, jimnastikteki yer egzersizlerini etkileyen kalisteniklerin gelişimine öncülük etti.

Friedrich Ludwig Jahn, "jimnastiğin babası" olarak kabul edilir. Jimnastik kulüpleri kurdu ve günümüzde hala kullanılan aletleri tanıttı. Hareket siyasi nedenlerle yasaklandı, ancak Jahn'ın takipçileri yine de jimnastiği Amerika Birleşik Devletleri'ne getirdi.

Jimnastik, 19. yüzyılın sonlarına doğru uluslararası bir spor haline geldi ve 1896'da modern Olimpiyat Oyunlarına dahil edildi.

Jimnastik, bir kişinin genel psikofiziksel gelişimini önemli ölçüde etkileyen temel spor dallarından biridir. Çeşitli jimnastik egzersizleri ve unsurlarının kullanımı, vücudun uyumlu gelişimini sağlarken, güç, esneklik, koordinasyon, denge, hız ve çeviklik gibi motor becerilerini geliştirir. Aynı zamanda jimnastik, kas-iskelet sisteminin doğru gelişimine katkıda bulunur, duruşu iyileştirir ve vücudun fonksiyonel yeteneklerini artırır. Jimnastik, fiziksel gelişimin yanı sıra, uygulayıcılarının psikolojik ve bilişsel gelişiminde de önemli bir etkiye sahiptir. Düzenli uygulama, konsantrasyonu, dikkati, hassasiyeti, mekansal yönelimi ve hareketleri kontrol etme yeteneğini geliştirir. Yeni jimnastik unsurlarına hakim olmak, öz güven, öz saygı ve duygusal istikrarın gelişimine katkıda bulunur. Jimnastik, belirgin bir eğitim işlevine sahiptir. Sistematik eğitim süreci sayesinde, sporcularda disiplin, azim, sorumluluk, öz denetim ve çalışma alışkanlıkları geliştirilir. Aynı zamanda, özellikle ikili ve grup çalışmalarında işbirliği, karşılıklı güven ve kurallara saygı teşvik edilir. Fiziksel, işlevsel, psikolojik ve sosyal gelişim üzerindeki kapsamlı etkisi nedeniyle jimnastik, beden eğitiminde önemli bir içeriktir ve karmaşık motor becerilerin başarılı bir şekilde kazanılmasının temellerinden biridir.

Jimnastikte çeşitli alt dallar bulunmaktadır, ancak Uluslararası Jimnastik Federasyonu'nun resmi sınıflandırmasına göre şu jimnastik disiplinleri tanınmaktadır: artistik jimnastik, ritmik jimnastik, akrobatik jimnastik, aerobik jimnastik, trampolin jimnastiği, parkur ve herkes için jimnastik.

En yaygın ve popüler jimnastik dalı artistik jimnastiktir (spor jimnastiği). Erkekler ve kadınlar olmak üzere iki kategoriye ayrılan bu branşta, yarışmacılar çeşitli jimnastik aletlerinde egzersizler yaparlar. Erkekler artistik jimnastiğinde yarışmalar altı alette yapılır: yer hareketleri, kulplu beygir, halka aleti (halkalar), atlama masası, denge aleti ve denge kirişi. Kadınlar artistik jimnastiğinde ise yarışmalar dört alette yapılır: atlama masası, denge aleti, denge aleti ve yer hareketleri.

Bu jimnastik aletlerinde, yarışmacılar birden fazla jimnastik unsurundan oluşan ve mantıklı ve sürekli bir bütün oluşturacak şekilde birbirine bağlanan egzersizler yaparlar. Performans, unsurların zorluğu, teknik performans, hassasiyet, denge, hareket kontrolü ve yarışma kurallarına uyum gibi unsurları değerlendiren bir jüri paneli tarafından değerlendirilir. Nihai puan, gerçekleştirilen egzersizin zorluğu ve uygulama kalitesine göre oluşturulur.

Jimnastik unsurları

1. İleriye takla

Öne takla atmanın başlangıç pozisyonu çömelmiş, eller ayakların yanında, baş ve göğüs uyluklara yakın olacak şekilde olmalıdır. Buradan itibaren ağırlık ellere aktarılır, ayaklarla itme hareketi yapılır, baş tamamen aşağı indirilir ve vücut öne doğru dönmeye başlar, eller hafifçe dizlere tutunur. Zincir geçirildiğinde, kalçalar ve bacaklar açılmaya başlar ve gövde öne doğru sallanır, böylece uygulayıcı diz çökmüş haldeyken desteğe doğru doğrulabilir.

2. Geriye takla

Dik bir başlangıç pozisyonundan, bacaklar kasılır, vücut geriye ve yere doğru iner, kollar yukarı doğru yatay konuma gelir. Buradan, kollar dirseklerden bükülür, avuç içleri geriye döner ve kolların yanına yere yerleştirilir, baş göğse doğru eğilir. Bacaklar bükülmüş halde, geriye doğru küçük bir sallanma hareketi yapılır ve vücut sırt üstü dönmeye başlar. Bacaklar dikey pozisyonu geçtiğinde, bacakların senkronize hareketiyle ve kollar ile omuzların itmesiyle geriye ve yukarıya doğru bir itme hareketi yapılır. Şınav sırasında kollar düzleştirilir, bacaklar vücudun üzerinden çaprazlanır ve ayaklar yere basılır. Hareket tamamlandığında, egzersiz yapan kişi ayakları üzerinde doğrulur.

3. Mum

Uygulayıcı, oturur ve çömelme pozisyonundan geriye doğru döner. Sırt üstü durur, karın kaslarını sıkar, bacaklarını dikey olarak yukarı kaldırır, avuç içleri sırtına destek olacak şekilde ellerini yerleştirir, başı neredeyse omuzlarına yaslanır.

Bu pozisyon birkaç saniye korunur. Ardından eller çekilir, vücut aşağı indirilir. Tüm vücudun senkronize hareketiyle, uygulayıcı rahat bir pozisyona doğru doğrulur.

4. Köprü

Başlangıç pozisyonu sırt üstü yatmak, kollarınızı başınızın yanına avuç içleriniz yere bakacak şekilde yerleştirmek ve bacaklarınızı dizlerinizden bükerek yere sağlamca basmaktır. Ardından, kollar ve bacaklardan eş zamanlı olarak vücut geriye doğru bükülmüş bir pozisyona kaldırılır ve köprü şeklinde bir kemer oluşturulur. Performans sırasında kollar ve bacaklar tamamen uzatılır ve vücut ağırlığı avuç içleri ve ayaklar arasında eşit olarak dağıtılır. Bu unsur, iyi bir omurga hareketliliği, omuz kuşağında esneklik ve gövde kaslarında stabilite gerektirir.

Bu pozisyon birkaç saniye korunur ve ardından egzersiz yapan kişi başlangıç pozisyonuna geri döner.



5. Ön Denge

Ayakta durma pozisyonundan, eller vücudun yanlarında olacak şekilde, uygulayıcı dengeleyici bacağıyla öne doğru adım atar. Bacak, dizden düz, yere sağlam basacak şekilde, tüm ayak üzerinde durmalıdır. Vücut yatay düzleme doğru öne eğilir, kollar gövdeye 90° açıyla yana doğru yerleştirilir, dirsekler tamamen uzatılır ve omuz hizasında tutulur; bu da hareket sırasında denge ve istikrarın korunmasına katkıda bulunur. Aynı anda, sallanan bacak geriye doğru, düz bir şekilde kaldırılır. Egzersiz yapan kişi daha deneyimli ve esnekse, bacak neredeyse tamamen açılmış pozisyona kadar kaldırılır. Egzersiz yapan kişi yeni başlayan biriyse, bacağı yataydan biraz daha yukarı kaldırmalıdır. Bu pozisyonda birkaç saniye denge korunur, ardından vücut kontrol edilerek başlangıç pozisyonuna geri dönülür.

6. Yan takla – “yıldız”

Yan takla (yıldız), vücudun yanal düzlemde eller ve ayaklar üzerinde dönüşümlü olarak destek alarak, uzunlamasına eksen etrafında tam bir dönüş gerçekleştirdiği temel bir akrobatik harekettir.

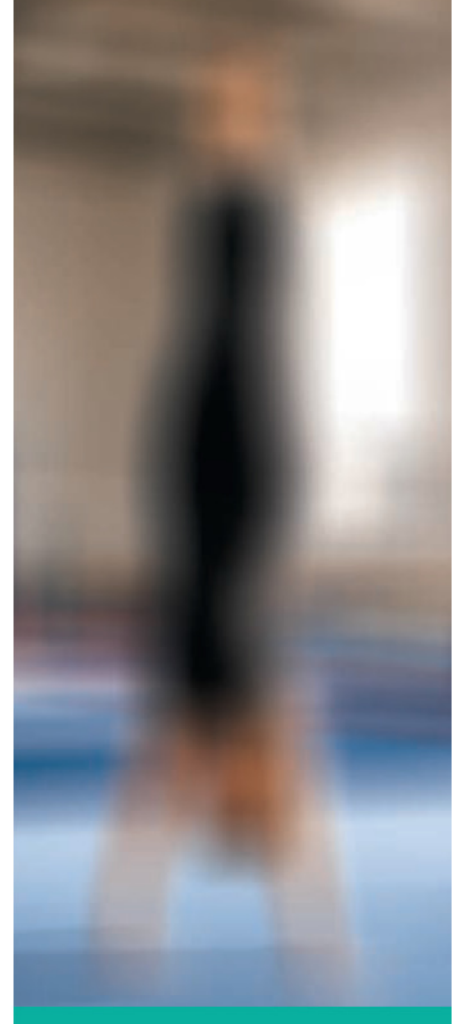
Hareket, ayakta durma pozisyonundan, sallanan bacağa bir adım atılarak ve kollar yukarı kaldırılarak başlar. İlk sallanmanın ardından gövde yana doğru bükülür ve avuç içleri, hareket çizgisinin devamı niteliğinde, yaklaşık omuz genişliğinde aralıklarla yere yerleştirilir.

Duruş aşamasında, bacaklar tamamen uzatılmış ve genişçe açılmış olup, vücut dikey pozisyondayken kollar ve gövde ile düz bir çizgi oluşturur. Vücut ağırlığı sırayla birinci avuçtan ikinci avuca aktarılır ve doğru vücut hizalaması korunarak rotasyon kontrollü bir şekilde gerçekleştirilir. Hareket, ayakların sırayla yere basmasıyla sona erer; önce sallanan bacak, ardından destekleyici bacak yere iner. İniş sırasında, darbeyi hafifletmek için dizler hafifçe bükülebilir ve vücut dik durma pozisyonuna geçer.

7. Amuda kalkma

El üstü duruş hareketi, kollar başın yanında yukarı doğru uzatılmış halde ayakta durma pozisyonundan başlanır. Sıçrama bacağı öne ve yukarı doğru sallanır ve kalçadan 90° lık bir açıya kadar düz bir şekilde yukarı kaldırılır. Bu süre boyunca, sallanan bacak dik kalır ve dengeyi korur. Sallanan bacağın ayağı yere değdiğinde, vücut, uzatılmış kollarla birlikte, her iki avuç içi de parmaklar açık şekilde yere sağlamca basana kadar aşağı doğru inmeye başlar. O anda bacak öne ve yukarı doğru sallanır ve vücut ağırlığı kollara ve omuzlara aktarılır. Sallanan bacak dikey konuma ulaştığında, sıçrayan bacak da ona katılır. El üstü duruşu, vücudun tüm kaslarının aktifleşmesini gerektiren dikey bir pozisyonda yapılır. Birkaç saniye bu pozisyonda kaldıktan sonra, sıçrayan bacak önce ayakla yere indirilir, ardından sallanır ve gövde kollarla birlikte orijinal ayakta durma pozisyonuna kaldırılır.

Bu hareket, bacakları geriye indirmek yerine dönüşün öne doğru devam ettirildiği bir öne takla ile birleştirilebilir. Bunu başarmak için, kollar dirseklerden bükülmeli, baş göğse doğru hareket ettirilmeli, sporcu önce bacakları arkaya doğru uzatarak dönmeli ve ardından öne takla hareketini tamamlamak için bacaklarını bükmelidir. Daha sonra sporcu öne takladan kalkmalıdır.



8. Denge konumları (kiriş)

Denge pozisyonları, çeşitli jimnastik disiplinlerinde ve birçok jimnastik aletinde önemli uygulamalara sahiptir. Bağımsız unsurlar olarak, akrobatik unsurlar arasında geçiş pozisyonları olarak veya jimnastik egzersizlerinin ayrılmaz bir parçası olarak kullanılırlar. Artistik (spor) jimnastikte, bu hareketler en sık denge aletinde uygulanır; burada dengeyi korumak ve dengeyi göstermek için zorunlu unsurlardır, ayrıca yer hareketlerinde de akrobatik ve koreografik kompozisyonların bir parçası olarak gerçekleştirilirler.

Kiriş üzerinde dengeli bir pozisyonu korumak, vücut stabilitesini ve pozisyonunun sürekli kontrolünü sağlamak için birden fazla kas grubunun senkronize aktivasyonunu gerektiren karmaşık bir motor görevidir. Kirişin destek yüzeyinin küçük olması nedeniyle, cismin ağırlık merkezinin destek yüzeyine göre hassas bir şekilde ayarlanması yoluyla sürekli denge sağlanması ve cismi sürekli olarak yüzeye doğru çeken yer çekimi kuvvetinin etkisinin aşılması gerekmektedir.

En sık karşılaşılan pozisyonlar şunlardır:

- Passe – serbest bacak bükülür, ayak destekleyici bacağın dizine yerleştirilir;
- Arabesque – serbest bacak geriye doğru uzatılırken, dengeyi korumak için gövde hafifçe öne doğru eğilir;
- Ön denge – serbest bacak kaldırılır ve öne doğru uzatılırken, vücut kontrollü ve sabit kalır;
- Yan denge – serbest bacak yana doğru kaldırılırken, vücut dik bir pozisyonda tutulur.



9. Asılı duruşlar

Asılı duruşlar, asimetrik paralelde, halkalarda ve barfikte yapılan diğer egzersizlerde de görülen temel egzersizlerden biridir. Asılı duruşlar dikey, yatay ve eğik olmak üzere üç kategoriye ayrılabilir.

En temel pozisyon olan dik duruş, hareketlerin performansını büyük ölçüde etkiler. Bu pozisyonda vücut hareketsiz ve sabit olmalı, halkalar ellerle tutulmalı, omuz kuşağı kasları ve bacak kasları gerilmiş olmalıdır. Baş aşağıda olmalı ve gövdenin ön ve arka kasları aktif olmalıdır.

Asılı duruş pozisyonunda, kollar başa doğru uzatılır ve avuç içleri halkalar tarafından tutulur. Bacaklar düzdür ve yere paralel ve yatay olarak yerleştirilir. Kalçalar omuzlardan biraz daha yukarıdadır. Gövdenin ön kısmındaki, omuz kuşağındaki, kollardaki ve bacaklardaki kasların hepsi aktiftir. Düz pozisyonda olduğu gibi, katlanmış pozisyonda da vücut dinlenme halinde olmalıdır.

Sırt çömelmesinde bacaklar düz olmalı ve dikey çizgiyi geçmelidir. Kollar uzatılır, avuç içleri halkalarla kavranır. Bacaklar yukarı kaldırılır ve dikey çizgiyi geçtikten sonra geriye ve aşağıya doğru indirilir. Omuz kuşağı ve gövde kasları, omuzların dönmesini önlemek için aktif hale getirilir. Bu pozisyonda vücut sabit tutulur.

Bu asılı duruşlar, mevcut ekipmana bağlı olarak ipler, barfiks, halkalar, asimetrik paralel veya paralel bar üzerinde denenebilen statik egzersizlerdir.



10. Öne ve arkaya doğru yükseklikte sallanma (halkalar)

Halkalarda sallanırken, egzersiz yapan kişinin vücudu dikey bir düzlemde salınım hareketi gerçekleştirir. Hareketin genliği, ileri salınımdan geri salınım ve tersine geçiş sırasında vücudun koordineli bir şekilde yükseltilip alçaltılmasıyla kademeli olarak artar.

• İleri salınım

İleriye doğru salınım, ayakta durma pozisyonundan veya geriye doğru salınımın en yüksek noktasından başlayabilir. Hareket ayakta durma pozisyonundan başlıyorsa, önce vücut uzanarak ve "S" harfine benzer bir şekil alarak geriye doğru bir salınım gerçekleştirilir.

Geriye doğru sallanma hareketinden sonra, bacaklar öne ve yukarı doğru sallanarak hareket devam eder. Vücut dikey pozisyona ulaşana kadar dik kalır. Dikey pozisyonu geçtikten sonra, bacaklar kısa bir süre yaklaşık 45 derecelik bir açıda tutulurken, vücut yukarı ve öne doğru hareket etmeye devam eder. Aynı zamanda, kol ve omuz kasları da aktif hale gelir, bu da vücudu kaldırmaya ve salınımın genliğini artırmaya katkıda bulunur. Kollar dirsek eklemlerinden hafifçe bükülebilir ve bileklerin halkaları geriye doğru itilebilir, bu da hareketin daha verimli bir şekilde gerçekleştirilmesini sağlar.

• Geri salınım

Geriye doğru salınım, ileriye doğru salınımın bir devamıdır. İleriye doğru salınımın en yüksek noktasından itibaren, vücut yer çekiminin etkisiyle geriye ve aşağıya doğru hareket etmeye başlar. Dikey pozisyondan geçerken, bacakların aktif bir şekilde geriye doğru salınımı gerçekleştirilir; bu sırada vücut gerilir ve yavaş yavaş hafifçe içe doğru kavisli bir şekil alır. Gövde, kol ve omuz kuşağı kaslarının koordineli çalışması, hareketin genliğinin artmasına ve vücudun geriye doğru salınımın en yüksek noktasına kaldırılmasına olanak tanır. Bu aşamada vücut maksimum düzeyde gerilir ve hareket, bir sonraki ileriye doğru salınımına sorunsuz bir geçiş için koşullar yaratır.

11. Eğik asılı sallanma (barfiks,asimetrik paralel)

Uygulayıcı (öğrenci), barfiksden kısa bir mesafeden yukarı ve öne doğru küçük bir sıçrama yapmalı ve bir yakalama hareketiyle bara tutunmalıdır.

Kollar dirseklerden uzatılır, gövde kasları aktifleşir, kalçalar yukarı kaldırılır ve bacaklar uzatılır. Vücut ileri doğru hareket etmeye başlarken, bacaklar düzleştirilip geriye doğru sallanırken vücutta hafif bir yay çizilir.

Vücut dikey pozisyonu geçmeden önce bacaklar uzatılır ve kalçalardan hafifçe bükülerek öne ve yukarı doğru sallanır.

Salıncağın en yüksek noktasına ulaştığında, kolları yere paralel, omuzları barfiksle aynı hizada, bacakları yukarı kalkmış ve ayakları barfiks yüksekliğinden daha yukarıda olmalıdır. Tüm vücut gerilmiş gibi görünmelidir.

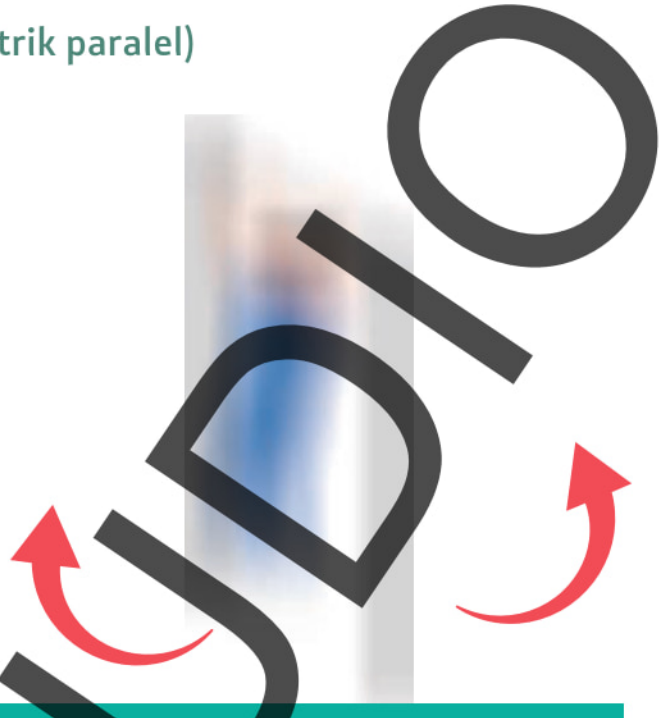
Sırt üstü pozisyona dönerken veya geriye doğru sallanırken, vücudu yüzüstü pozisyonda tutacak gövde kasları aktif hale getirilmelidir. Egzersiz yapan kişi, tutamağı kavradıktan sonra yer çekimi kuvvetiyle başlangıç pozisyonuna geri döner. Buradan itibaren tüm sallanma yöntemi tekrarlanır. Avuç içleri sallanma sırasında tutamağa "yapışık" kalır ve etrafında hafifçe döner.

12.Barfiks ve asimetrik paralelde eğik asılı pozisyonda sallanma

Destek üzerinde sallanırkenki vücut hareketi, bir paralel üzerinde dikey pozisyonda sallanırken ilkiyle neredeyse aynıdır. Bu tekniği iyice öğrendikten sonra, erkek öğrenciler paralel üzerinde destekle sallanmayı deneyebilirler.

Öğrenci hafif bir sıçramayla destek pozisyonuna geçmelidir. Eller, sapların üst kollarının iç kısmına yerleştirilmeli, dirsekler bükülmeli ve avuç içleri sapları kavramalıdır.

Vücut, omuz kuşağının eksenini etrafında döner. Zıplamadan kazanılan yükseklik ve yer çekimi kuvveti sayesinde, vücut dikey hale gelene kadar dik durur (kalçalardan minimum düzeyde bükülür).



Vücut dikey konuma ulaştığında, bacaklar düz bir şekilde geriye doğru uzatılarak bir salıncak hareketi yapılır ve bacaklar düz bir şekilde yukarı ve öne doğru kaldırılır.

Bu, öne doğru salınımın son pozisyonudur; vücut dirseklerden bükülmüş, bacaklar yukarı doğru uzatılmış, ayaklar yüksek ve destek üst kolun iç tarafının üst kısmından sağlanmıştır.

Öğrenci öne doğru sallanma hareketinden sonra, bacakları düz ve geriye doğru indirilmiş, vücutu dik olacak şekilde geriye doğru sallanma hareketine geçer.

Vücut dikey konuma ulaştığında, kalçalar bükülmüş bir pozisyon almalı ve kollar ve avuç içleri ile kalçalara baskı uygulanarak geriye doğru bir salınım hareketi yapılmalıdır. Bu tür bir salınım hareketini gerçekleştirmek için kol ve omuz kaslarının güçlendirilmesi gerekir.

13.Paralel barda destek pozisyonunda salınım

Bu tür salınım, destek üzerinde yapılan salınımdan biraz daha karmaşıktır.

Egzersiz yapan kişinin vücudu, omuzlarda bir dönme noktasıyla bir sarkaç gibidir; eller bileğe kadar bir destek veya bilekte bir dönme noktası olan destekleyici bir sarkaç görevi görür.

Bu iki sarkaç ters yönde hareket eder ve uyumlu olmaları gerekir.

Başlangıç pozisyonunda vücut dik durur, ağırlık omuz kuşağına dağılmıştır, baş, kollar ve omuzlar dikeyin önündedir. Vücut, yer çekimi kuvvetini kullanarak ileri doğru hareket etmeye başlar.

Vücut dikey konuma ulaşmadan önce, bacaklar arkaya doğru küçük bir yay çizer ve ardından öne doğru bir salınım yapılır. Bacaklar omuzlardan daha yukarıda, yataydan yaklaşık 45° açıyla kaldırılır, kalçalar hafifçe bükülür, kollar ve omuzlar minimum düzeyde geriye doğru çevrilir.

Son pozisyonda, kollar vücuttan yaklaşık 90° açıda olmalıdır. Bu tekniğe ileri salınım denir. Geriye doğru hareketi, yani geriye salınımı gerçekleştirmek için, yer çekimi kuvveti kullanılarak bacaklar tekrar uzatılır.

Vücut dikey konuma ulaştığında, bacaklar geriye doğru sallanır, kalçalar ise bükülmüş bir pozisyonadadır.

Dikey çizgiyi geçtikten sonra kollar ve omuzlar öne doğru hareket eder. Geriye doğru salınımın son pozisyonunda, kollar ve omuzlar dikey çizginin önündedir ve vücut yüksek bir sırtla geriye doğru uzatılmıştır.



14. Oturur pozisyonundan omuz duruşu (paralel)

Başlangıç pozisyonu elleriniz sırtınızın arkasında olacak şekildedir. Kalça ve bacak kaslarınız vücudunuzu tutacakların üzerinde tutmak için aktif hale getirilir ve kollarınız bacaklarınızın arasına doğru öne doğru hareket ettirilir. Kalçalar ve bacaklar yukarı kaldırılır, vücut öne ve aşağı doğru hareket eder, kollar dirseklerden açılır ve üst kollar tutacıklara yerleştirilir.

Kolların ve omuzların kasları aktif hale gelir; bu kaslar, vücudun kollar arasında çökmesini engelleyecek bir destek yüzeyi oluşturur. Baş yukarı kaldırılır, bakışlar yere çevrilir. Bacaklar ve kalçalar dikey olarak yukarı doğru düzeltilir.

Egzersiz yapan kişiyi başlangıç pozisyonuna döndürmek için, avuç içleri ve kollarla tutacaklara baskı uygulamak gerekir. Vücut kalçalardan bükülür, bacaklar düzeltilir ve açılır. Tutacaklarla temas ettiklerinde, avuç içleri bastırılır ve kollar uzatılarak vücut başlangıç pozisyonuna kaldırılır.

15. Kasa atlama – bacak açık ve çömelerek atlama teknikleri

Atlama hareketinin 7 aşaması vardır: koşu mesafesi, bacaklar bitişik halde kalkışa hazırlık, bacaklar bitişik halde kalkış, ilk uçuş, ellerle kalkış, ikinci uçuş, iniş.

Sıçramaya yaklaşma, koşarak yapılır. Her sporcu, sıçrama tahtasında iyi bir sıçrama ve el sıçrama tahtasında iyi bir sıçrama için yaklaşımını en uygun şekilde ayarlar.

Sıçrama tahtasında bacakları ayırarak kalkışa hazırlanırken, tahtadan önceki son adım biraz daha uzun tutulur; bir bacak yukarı ve öne doğru sallanır, sallanan bacağı birleştirerek bacak ayırarak kalkış yapılır ve sıçrama tahtasında her iki bacak birleşerek zıplanır. Kollar öne doğru sallanma için hazırlanır.

Ayaklar sıçrama tahtasına değdikten sonra yukarı ve ileri doğru bir itme hareketi yapılır. İtme sırasında kollar, vücudun yanındaki bir pozisyonundan ileri ve yukarı doğru sallanarak yatay bir konumda durdurulur.

Sıçramadan sonra, vücudun pelvis ekleminde hafifçe büküldüğü ve bacak hareketlerini gerçekleştirecek kasları harekete geçirmek için uygun bir pozisyonda olduğu ilk uçuş aşaması başlar.

El ile itme aşamasında eller “kasa” üzerine yerleştirilir. El ile itme hareketi, vücut dikey konuma ulaşmadan önce gerçekleştirilir.

İkinci uçuş sırasında, vücut ellerle birlikte itme yönünde döner.

İniş aşamasında, vücudun öne doğru atalet dönüşü nedeniyle gövde ve bacak kasları aktifleşir; bu kaslar hafifçe bükülmeli ve kalça, diz ve ayak bileği kasları tarafından desteklenmelidir. İniş sırasında kollar vücudun önünde, yatay bir pozisyonda düzeltilmiş halde bulunur ve vücudun dengelenmesine yardımcı olur.

• Bacak açık atlama

Çeşitli tekniklerle atlama yapılırken, bacaklarla yapılan itme ve ellerin “kasa” üzerine yerleştirilmesinden sonra, bacaklar düz ve kalçalardan açık olmalıdır. İtme ellerle yapılır ve kalçalar yukarı ve öne doğru kaldırılır, böylece vücut tamamen “kasa”nın üzerinden atlayabilir. İkinci uçuş aşamasında, bacaklar bir araya getirilir, eller öne doğru hareket eder ve ardından yarı bükülmüş bacaklar üzerinde atlama yapılır.

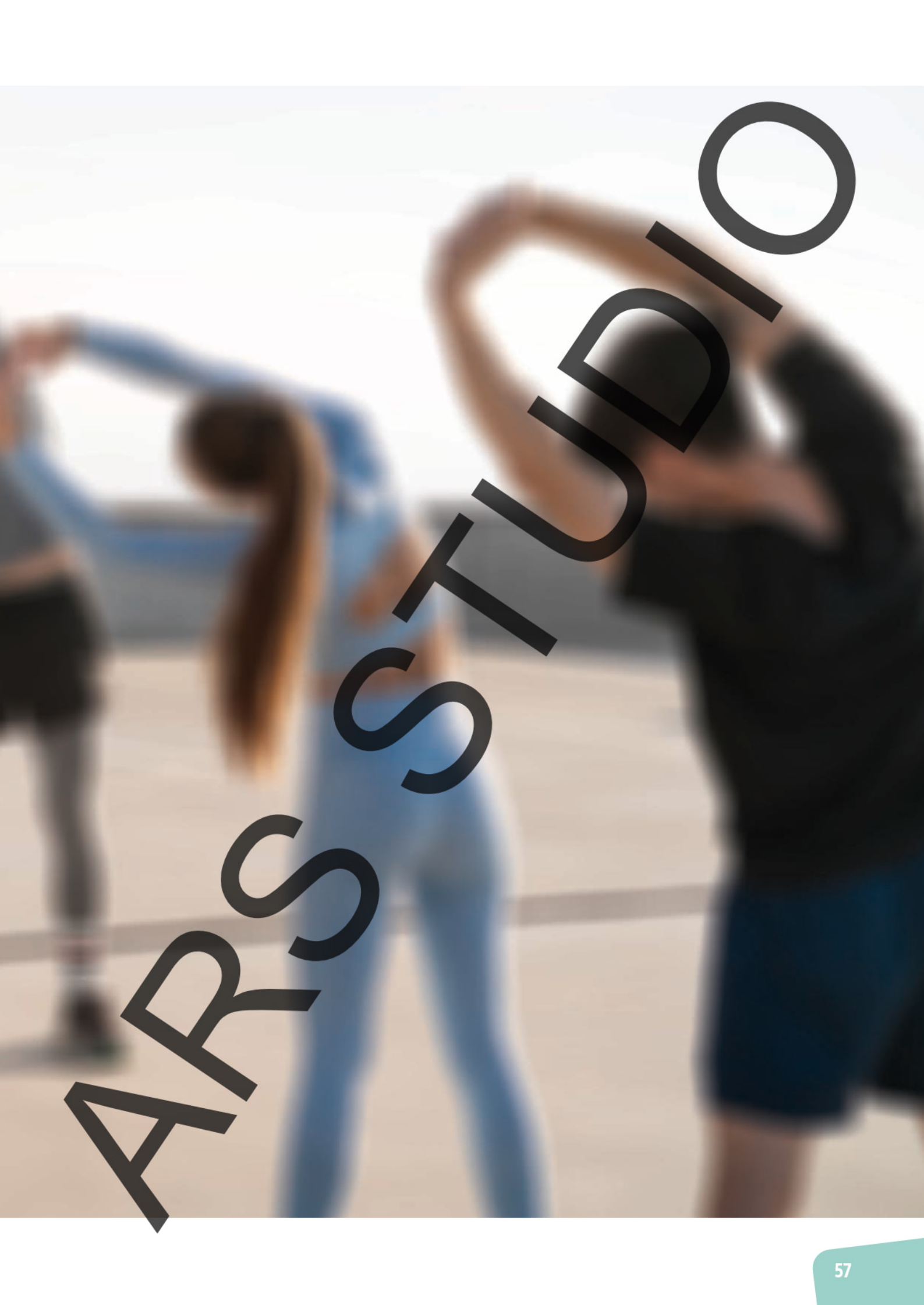
• Çömelerek atlama

Çömelme tekniğinde ise, eller “kasa” üzerine yerleştirildikten sonra, vücut çömelmiş pozisyondayken dizler ve kalçalardan bacaklar bükülmelidir. İtme, eller ile yapılır, bacaklar çömelmiş haldeyken aralarından geçirilir. Ardından, ikinci uçuş aşamasında bacaklar hafifçe uzatılır ve hafifçe bükülmüş bacaklar üzerinde iniş aşaması takip eder.

SORULAR

1. "Jimnastik" kelimesinin anlamı nedir ve hangi kültürden kaynaklanmaktadır?
2. Antik dünyada hangi jimnastik aktiviteleri biliniyordu ve bunun için hangi tarihi kanıtlar vardır?
3. 18. ve 19. yüzyıllarda modern jimnastiğin gelişimine en çok katkıda bulunan kişiler kimlerdir ve nasıl katkıda bulunmuşlardır?
4. Jimnastik ne zaman uluslararası bir spor haline geldi ve hangi yılda modern Olimpiyat Oyunlarına dahil edildi?
5. Jimnastik, uygulayıcılarında hangi fiziksel ve zihinsel yetenekleri geliştirir?
6. Hangi jimnastik türleri vardır ve günümüzde en popüler olanlar hangileridir?
7. Artistik jimnastikte kadınlar hangi aletlerde, erkekler hangi aletlerde yarışır?
8. Hakemler jimnastik hareketlerini nasıl değerlendirir ve nihai puanı hangi iki bölüm oluşturur?
9. "Kasa" ile atlama hareketinin temel aşamaları nelerdir?

ARS STUDIO



Takım Sporları

- Hentbol
- Basketbol
- Voleybol
- Futbol

ARS STUDIO





ARSENAL STUDIO

Hentbol

Hentbol, her biri yedi oyuncudan oluşan iki takımın, teknik ve taktik hareketlerle topu rakibin kalesine sokmayı ve rakibinden daha fazla gol atmayı hedefleyerek mücadele ettiği karmaşık ve dinamik bir takım sporudur. Hentbol, yüksek hareket yoğunluğu, hızlı pozisyon değişiklikleri ve oyuncular arasında sürekli iş birliği ile karakterize edilen bir spor dalıdır. Oyun, hız, güç, dayanıklılık, koordinasyon, hassasiyet ve reaksiyon gibi çeşitli motor becerilerini kullanır.

Danimarka'da hentbol, 1800'lerde 11 oyuncudan oluşan takımlarla resmi bir açık hava oyunu haline geldi. Kapalı alanda oynanan hentbol kısa sürede popülerleşti, kurallar standartlaştırıldı ve rekabetçi bir oyun haline geldi.

1936 Berlin Olimpiyatları'nda açık hava hentbolu ilk kez Olimpiyat branşı olarak yer aldı. Bu görünümün ardından hentbol Olimpiyat programından çıkarıldı. 1972 Münih Olimpiyat Oyunları'nda, yedi oyuncudan oluşan takımlarla oynanan maçlarla salon hentbolu resmen tanıtıldı. O zamandan beri hentbol, Olimpiyat Oyunları programının düzenli bir parçası olmuştur ve 1976'dan beri kadınlar müsabakaları da Olimpiyat programına dahil edilmiştir.

Uluslararası Hentbol Federasyonu (IHF) tarafından düzenlenen Hentbol Dünya Şampiyonası, 1938 yılında başladı. Sporun en prestijli turnuvalarından biri olan bu şampiyonaya, Asya, Afrika ve Amerika gibi kıtaların yanı sıra dünyanın dört bir yanından takımlar katılıyor.

Makedonya'ya hentbol, Sokol örgütü tarafından getirildi. Hentbolun temelleri ilk kez 23 Eylül 1948'de Üsküp'te gösterildi.

O yıl, o zamanki Federal Lig'de başarıyla yarışan "Rabotnicki" Hentbol Kulübü de kuruldu. Bitola Hentbol Kulübü "Pelister", uluslararası müsabakalarda yarışan ilk Makedon takımı oldu. 1993 yılında Uluslararası Hentbol Federasyonu, Makedonya Hentbol Federasyonu'nu üye olarak kabul etti ve Makedon takımları, IHF tarafından düzenlenen kupalara katılma hakkı kazandı.

Oyun kuralları

Hentbol sahası



Hentbol, 40 metre uzunluğunda ve 20 metre genişliğinde dikdörtgen bir sahada kapalı alanda oynanır. İki kale alanı ve bir oyun alanından oluşur. Daha uzun çizgiler dış çizgiler, daha kısa enine çizgiler ise kale çizgisi dışı çizgilerdir. Saha etrafındaki güvenlik alanı, dış çizgiler boyunca 1 metre ve kale çizgisi dışı çizgilerin gerisinde 2 metredir. Kaleler, ortadaki uç çizgilerine bağlıdır, 2 metre yüksekliğinde ve 3 metre uzunluğundadır. Kale alanı, kale çizgilerine paralel 6 metre - 3 metrelik bir çizgi ve kale çizgilerine bağlı 6 metre yarıçaplı iki çeyrek daire ile işaretlenmiştir. Kale çizgisi, kale çizgisinden 4 metre uzaklıkta 15 cm genişliğinde bir çizgiyle işaretlenmiştir. Penaltı çizgisi ise kale çizgisinden 7 metre uzaklıkta, kale çizgisine paralel 1 metrelik düz bir çizgiyle işaretlenmiştir.

Ayrıca, 9 metrelik serbest vuruş çizgisi, 15 cm genişliğinde kesik çizgilerle çizilmiş bir yarım daire ile belirtilmiştir. Saha ortasında, hentbol maçının başladığı noktadan itibaren 4 metre çapında bir daire olan orta çizgi de işaretlenmiştir.

Hentbol maçı 60 dakika sürer; her biri 30 dakika süren 2 devre ve aralarında 10 dakikalık bir ara bulunur. Beraberlik durumunda, her biri 5 dakika süren 2 uzatma devresi ve aralarında 1 dakikalık bir ara oynanır. Tekrar beraberlik durumunda ise, her biri 5 dakika süren 2 uzatma devresi ve aralarında 1 dakikalık bir ara daha oynanır. Son çare olarak penaltı atışları kullanılır ve bu atışlarda sadece iki dakika oyundan atılma veya diskalifiye cezası almamış oyuncular yer alabilir. Toplamda 5 penaltı atışı yapılır ve kaleciler de atış yapabilir.

Her biri 14 oyuncudan oluşan iki takım oynar, ancak sahada sadece 7 oyuncu (6 oyuncu + 1 kaleci) bulunur. Hentbolda oyuncu pozisyonları şunlardır: orta saha oyuncusu, sol ve sağ bek, sol ve sağ kanat oyuncusu, top atıcı ve kaleci. Oyuncu değişiklikleri oyun sırasında saat durdurulmadan yapılır. Yanlış oyuncu değişikliği durumunda, hatayı yapan takımın oyuncusu 2 dakika oyundan atılır ve top rakip takıma geçer.

Topa eller, kafa, vücut, uyluklar ve dizlerle dokunulur; dizin altındaki bacak kısmıyla dokunulursa faul sayılır. Top en fazla 3 saniye süreyle tutulur.

Hücum halindeyken, oyuncu topu elinde tutarak üç adım atabilir ve ardından pas vermeli, şut çekmeli veya top sürmelidir.

Eğer bunu başaramazsa, "adım" verilir ve top rakip takıma geçer. Top, rakip takımın kalesine saldırma veya şut çekme girişiminde bulunulmadan kasıtlı veya kasıtsız olarak tutulmamalıdır. Hakemler bunu fark ederse, pasif oyun işareti vermeli ve kaleye şut çekilmeden 6 pasın ardından top rakip takıma verilir.



Adil ve kurallar dahilinde olması koşuluyla fiziksel temasa izin verilir. Rakip oyuncu ileriye doğru blok yapabilir, ancak tutamaz, itemez veya vuramaz. Suç türüne bağlı olarak cezalar şunlardır: serbest atış, penaltı, sarı veya kırmızı kart, iki dakikalık oyundan uzaklaştırma. Bir oyuncu üç kez iki dakikalık oyundan uzaklaştırılırsa, üçüncüsünde kırmızı kart görür ve oyundan diskalifiye edilir.

Top, kale çizgisini tamamen geçtiğinde gol sayılır ve gol atılırken faul yapılmaz. Top, oyuncu kale alanına girmeden önce vurulmalıdır, aksi takdirde faul kararı verilir ve gol geçerli sayılmaz.

Savunma yaparken oyuncular, kaleye gelen şutları engellemeli, pasları kesmeli (ki bu genellikle kontra atağa yol açar) ve atağı bozmalıdır; ancak tüm bunlar fair play çerçevesinde ve kurallara uygun olarak yapılmalıdır.

Yarışma, eşit yetkiye sahip iki hakem tarafından değerlendirilir. Hakemlere bir skor tutucu ve bir zaman tutucu yardımcı olur. Yarışmanın teknik organizasyonundan, güvenliğinden ve yarışma öncesinde, sırasında ve sonrasındaki yönetiminden sorumlu bir delege bulunur.

Oyun, deri veya sentetik malzemeden yapılmış küresel bir topla oynanır. Cinsiyete ve yaşa bağlı olarak farklı boyutlarda olmalıdır. 16 yaşından büyükler, çevresi 58-60 cm ve ağırlığı 425-475 g olan III numara topla oynar. 14 yaşından büyük büyükler ve gençler ile 12-16 yaş arası gençler, çevresi 54-56 cm ve ağırlığı 325-375 g olan II numara topla oynar. 8-14 yaş arası öncüler ve 8-12 yaş arası öncüler ise çevresi 50-52 cm ve ağırlığı 290-330 g olan bir topla oynar.

Topu alma, pas verme ve top sürme

Top her iki elle, parmaklar açık ve başparmaklar birbirine yakın şekilde tutulur. Kollar göğüs hizasında, dirseklerden bükülmüş ve gelen topun yönüne doğru uzatılmıştır. Bir ayak küçük bir adım öne atılır ve vücut topa doğru hafifçe eğilir. Top avuç içlerine ulaştığında, eller yaralanmayı önlemek için geriye doğru yastık görevi görür. Oyun sırasında topun hareket halindeyken yakalanması gerekiyorsa, oyuncu topa doğru bir veya iki adım atar ve kendiliğinden pas, şut veya top sürme hareketine devam eder.

Topu paslamak için, dirsek hafifçe bükülmüş bir kol başın üzerine kaldırılır. Topun tutulduğu avuç içi, topun atılacağı yöne bakar. Kol, omuz ekleminden geriye doğru sallanır, sonra ileriye doğru sallanır ve kol dikey çizgiyi geçtiğinde top atılır.

Bacaklar topun hareketini takip eder, pas veren kolun ters tarafındaki bacakla adım atılır, vücut hafifçe geriye ve vücudun sallandığı tarafa doğru döner, vücut ağırlığı arka bacağa biner. Topu atma anında, vücut ileri doğru hareket eder ve topun atılmasının ardından dolaylı döner, vücut ağırlığı ön bacağa biner.





Ayrıca, oyuncunun yana dönerek topu dirseğinden yanındaki oyuncuya pasladığı bir yan pas da vardır. Topun pas verileceği taraftaki ayakla bir adım öne atılır, vücut döndürülmez, pas veren kol omuz hizasında yukarı kaldırılır, dirsek bükülür ve top avuç içinde tutulur. Topu atmak için kol uzatılır; kol tam olarak uzamadan top avuç içinden fırlatılır.

Top paslamanın başka türleri de vardır, örneğin:

- kalça pası – hızlı paslar için kullanılır,
- havada asılı pas – top havada iken,
- pronasyonlu pas – bilekte dönme hareketi kullanılarak,
- alçak pas – top alçaktan havada iken, vb.

Hareket halindeyken pas verirken, topu alacak oyuncunun biraz önüne atmak gerekir. Koşarken pas verildiğinde ise, topu alacak oyuncunun bir adım önüne atılır ki, oyuncu topu yakalayıp hareketine devam edebilsin veya kaleye doğru ilerleyebilsin.

Top sürme, tek elle sabit bir pozisyonda veya hareket halindeyken (yürürken veya koşarken) yapılır. Kol vücudun önünde düzdür, avuç içi yere bakar ve top yere doğru itilir.

Yere çarptıktan sonra top tekrar avuç içiyle yakalanmalıdır. Top vücudun önünde tutulmalıdır. Oyuncu topu iki eliyle yakalarsa, üç adım atma hakkına sahiptir ve ardından pas vermeli, kaleye şut çekmeli veya top sürmelidir.





Kaleye şutlar

Kaleye şutlar tüm vücudu kapsar - kollar, omuzlar, gövde, kalçalar, bacaklar.

Sıçrama şutu – topu aldıktan sonra vücut kaleye doğru hafifçe yana doğru konumlandırılır. Kalkış ayağından yukarı ve öne doğru patlayıcı bir sıçrama yapılır. Vuruş yapan kol, sağ ise yukarı ve geriye doğru kaldırılır, dirsek hafifçe bükülerek bir vuruş yapılır ve top avuç içinde kaleye doğru çevrilir. Sol kol ise dirsekten bükülerek kaleye doğru düz bir şekilde uzatılır. Sağ bacak diz bükülü olarak yukarı kaldırılır ve havada geriye doğru bir vuruş yapılır. En yüksek noktada vücudun tüm patlayıcı gücü kullanılmalıdır. Sağ kol öne doğru sallanır, vücut vuruşun ataletinden dolayı öne ve sola doğru döner. Kol dikey pozisyonu geçtikten sonra, top kolun en büyük kuvvetiyle kaleye doğru atılmalıdır.

Üç adımlı bir sıçrama şutu, top sürme veya pas sonrası yapılıyorsa, oyuncu topu yakaladıktan sonra topu elinde tutarak üç adım atmalıdır. Şut sağ elle atılıyorsa, üç adım sol ayakla başlar (sol-sağ-sol) ve son adımda sıçrama yapılır. Aksi takdirde, sol elinizle şut çekerseniz, üç adım sağ-sol-sağ ayak şeklinde yapılır ve son adımdan sonra sıçrama sağ ayağınızla gerçekleştirilmelidir. Bu şutlar özellikle güçlü ve patlayıcıdır.

“Takip adımı” vuruşu – bu vuruşu gerçekleştirme yöntemi, topu tek elle omuzdan paslamaya benzer. Oyuncu, bacakları birbirinin üzerinden “uçarak” kaleye doğru yanlamasına hareket eder. Bu hareket, son adımda oyuncunun topu fırlattığı, yani kaleye maksimum güç ve patlayıcılıkla şut çektiği üç adımlı bir hareketle yapılabilir. Ayrıca, oyuncunun topu aldıktan sonra kaleye şut çektiği tek adımlı bir hareketle de gerçekleştirilebilir.

Kalçadan şut çekme – bir bacakla adım attıktan sonra diğer bacak aşağı doğru indirilir, her iki bacak da dizden bükülür. Vücut, tekmelemek için kullanılacak kola doğru eğilir. Bu kol, geçeceği bacağın diz hizasında veya aşağı doğru hareket eder. Diz hizasının önünden geçtikten sonra top elden fırlatılır ve bileğe ve parmaklara kırbaç benzeri ek bir darbe indirilir.

Düşerek kaleye şut – topu aldıktan sonra bacaklar uzatılarak bir sıçrama yapılır, vücut şut çekilecek elin tarafına doğru hareket eder ve öne doğru düşmeye başlar. Oyuncu, öne doğru düşüşü doğru tahmin etmeli ve top yere değmeden önce topu bırakmalıdır. Düşüş öne veya yana doğru (kanat pozisyonundan) olabilir. Penaltı vuruşu yapılırken, oyuncunun vuruştan sonra öne doğru düştüğü bir öne düşme vuruşu da yapılabilir.

Hentbolda hücum

Hücum, topu kazanmakla başlar ve gol atmakla veya topu kaybedip rakip takıma vermekle sona erer.

1. **Birinci aşama** – kontra atak – savunmadan atağa hızlı geçiş, takımın rakip takımı şaşırtmasıdır. Top, tek pas ve koşuyla oyuncular arasında hızlıca paslaşılır. Genellikle kanat pozisyonlarından veya merkezden yapılır, böylece savunma kurulmadan önce sayı alma şansı artar. Rakip oyuncular hız ve çalımlarla geçilir.
2. **İkinci aşama** – yarı kontra atak – başarısız bir kontra atak durumunda, iki veya daha fazla oyuncu kısa paslarla ve koşularla hızlı bir atakta iş birliği yapar. Topu ele geçiren oyuncular, rakip takım savunmasını tamamen kurmadan önce sayı almak için mümkün olan en hızlı şekilde tepki vermelidir.

3. **Üçüncü aşama** – organize atak – yarı kontra atak başarısız olduğunda, oyuncular organize bir атаğa başlarlar. Bu aşamada, top oyuncular arasında paslaşır, rakip takımın zayıf noktaları belirlenir, sayı atılacak bir pozisyon yaratmak için çeşitli hareketler yapılır.
4. **Dördüncü aşama** – sistematik atak – takımın tüm oyuncuları pozisyonlarını aldığında, taktiksel ve teknik olarak organize edilmiş kolektif hareketler kullanarak, takımın sayı atılacak bir pozisyon yaratması gerekir.

Hentbolda savunma

Hentbolda iki temel savunma duruşu vardır: paralel ve çapraz savunma duruşu. Paralel duruşta, vücut ağırlığı ayaklara eşit olarak dağıtılır, kollar açılır, yukarı kaldırılır ve dirsekler hafifçe bükülür, ayaklar omuzlardan biraz daha geniş açılır, dizler hafifçe bükülür ve vücut dik durur. Çapraz duruşta, bacaklar çapraz olarak yerleştirilir, ağırlık daha çok arka bacağa verilir, vücut diktir, bir kol topu örtmek için yukarı kaldırılır, diğer kol göğüs hizasında, dirsekten hafifçe bükülmüş şekilde yukarı kaldırılır.

Hentbolda savunma dört aşamaya ayrılır:

1. **Birinci aşama** – savunmaya dönüş – savunmaya dönüşün sayı sonrası mı yoksa top kaybı sonrası mı yapıldığına bağlı olarak, oyuncuların dönüş hızı da belirlenir. Bu aşamada, rakibin hareketleri de izlenir, böylece geri dönüş sırasında müdahale edilebilir.
2. **İkinci aşama** – geçici bölge – tüm oyuncular aynı anda savunmaya dönmezse, yani bazıları geç kalırsa, ilk gelen oyuncular savunmanın orta pozisyonlarına, diğerleri ise kanat pozisyonlarına yerleştirilir.
3. **Üçüncü aşama** – organizasyonel – tüm oyuncular savunma hattında yerlerini aldıktan sonra, her oyuncu savunmada kendi pozisyonunu almalı ve organizasyon oyuncular tarafından ikiye ayrılmalıdır.
4. **Dördüncü aşama** – sistematik savunma – tüm oyuncuların rakibin hücumuna karşı savunma yapmaya teknik, taktiksel ve psikolojik olarak hazır olmaları gerekir. Oyuncular iyi iş birliği yapmalı ve savunmanın norm ve prensiplerine saygı göstermelidirler.



Kaleci – teknik

Kaleci, sahadaki diğer oyuncular kadar önemlidir. Pas verme ve topu alma gibi temel görevlerin yanı sıra, aşağıdaki gibi özel görevler de üstlenir:

1. **Temel duruş** – savunma duruşuna benzer şekilde, orta saha pozisyonlarından gelen şutları savunurken kale çizgisinden 1-2 metre uzakta, kanat pozisyonlarından gelen şutları savunurken ise kale direklerinin yanında, en uçta konumlanır.
2. **Kale hareketi** – kaleci, sola ve sağa adımlar atarak topu ve savunmayı takip ederek kale çizgisi boyunca hareket eder.
3. **Topu yakalama** – tüm oyuncular için kullanılan aynı yakalama tekniği kullanılır.
4. **Topu savuşturma** – yakın mesafeden ve kalenin üst köşelerine gelen topları elleriyle, kalenin alt köşelerine gelen topları ise ayaklarıyla savuşturur.

SORULAR

1. Hentbolun antik kökenleri nereden geliyor ve orada hangi oyunlar oynanıyordu?
2. Hentbol, 19. yüzyılda hangi Avrupa ülkelerinde gelişmeye başladı?
3. Hentbol ilk kez Olimpiyat Oyunları programına ne zaman dahil edildi ve açık havada mı yoksa kapalı alanda mı oynanıyordu?
4. Hentbol hangi yılda kapalı alan sporu oldu(spor salonları)?
5. İlk Dünya Hentbol Şampiyonası ne zaman düzenlendi ve hangi organizasyon tarafından yönetiliyor?
6. Hentbolun temel unsurları Makedonya'da ilk kez ne zaman gösterildi ve ilk Makedon hentbol kulübü hangisiydi?
7. Bir hentbol sahasının boyutları nelerdir ve kaleler nasıl olmalıdır?
8. Bir takımda kaç oyuncu vardır, sahada kaç oyuncu oynar ve temel pozisyonlar nelerdir?
9. Pasif oyun nedir ve hakem ne zaman pasif oyun kararı verir?
10. Hentbolda hücumun dört aşaması nedir ve bunları birbirinden ayıran özellikler nelerdir?

Basketbol

Basketbol, iki takımın topu paslaşarak, sürerek ve şut atarak rakibin potasına sokmak ve sayı kazanmak amacıyla yarıştığı bir takım sporudur.

Basketbol Amerika Birleşik Devletleri'nde ortaya çıkmıştır. Basketbol oyunu, 21 Aralık 1891'de Massachusetts, Springfield'deki YMCA eğitim okulunda beden eğitimi öğretmeni olan James Naismith tarafından icat edilmiştir.

İlk profesyonel lig 1898'de kuruldu. 1936'da Olimpiyat Oyunlarına dahil edildi ve II. Dünya Savaşı'ndan sonra uluslararası düzeye genişletildi.

1949'da Ulusal Basketbol Birliği (NBA) kuruldu ve bu da basketbolun Amerikan kültüründeki önemini pekiştirdi.

Başlangıçta, oyunun oynandığı salonun büyüklüğüne bağlı olarak oyuncu sayısı beş ile dokuz arasında değişiyordu. Salonlar genellikle düzensizdi ve engeller içeriyordu.

1903'te düz sınır çizgileri için kurallar kabul edildi.

1897'de kurallar, bir takımda oyuncu sayısının beş olmasını resmen belirledi. Naismith ve ilk oyuncularından birkaçı Kanadalıydı; bu da Kanada'yı Amerika Birleşik Devletleri dışında basketbolu benimseyen ilk ülke yaptı. Daha sonra Fransa, İngiltere, Avustralya, Çin ve Japonya'ya yayıldı.

Ekipman ve oyun koşulları zamanla değişti. 1893'te Providence, Rhode Island'daki Narragansett Machinery Company, hamak şeklinde sepetli demir bir çember satmaya başladı.

Gol atıldıktan sonra topu almak için merdiven kullanılıyordu. Daha sonra, ağın altına bağlı bir direk veya zincir kullanıldı. 1912-1913 yıllarında ise altı açık ağlar kullanılmaya başlandı.

1894'te, futbol topundan daha büyük, bağıcıklı ve daha hafif olan ilk resmi basketbol topu üretildi. 1949-49 sezonunda ise bağıcsız, kalıplanmış bir basketbol topu tanıtıldı.

Oyun geliştikçe puanlama sistemi de değiştirildi.

1895-96 sezonunda, saha golünün değeri üç puandan iki puana, serbest atışın değeri ise üç puandan bir puana düşürüldü.

Basketbol, 1932'de Maribor'da basketbolun bir spor olarak ilk tanıtımında bulunan Trajko Koševaliski tarafından Makedonya'ya getirildi. Oradan ilk basketbol topunu da getirdi. Dönüşünden sonra, Makedonya'da var olan yerel spor kulüpleri olan "Şahinler'i eğitti.

27 Ağustos 1933'te, Štip'teki "Vančo Prće" okulunda, el yapımı potalar ve filelerle, geçici bir oyun alanında ilk basketbol müsabakası düzenlendi. Bu maçta kırmızı ve siyah olmak üzere iki takım oynadı ve Koševaliski hakemlik yaptı.

1945'te, Makedonya basketbol oyuncularının ilk seçme takımı Subotica'da cumhuriyetler arası bir maçta sahne aldı ve oyuncuların çoğu Štip'tendi. Ertesi yıl, ilk resmi Makedonya basketbol şampiyonası Üsküp'te düzenlendi.

Makedonya Basketbol Federasyonu, 1950 yılında Yugoslavya Basketbol Federasyonu'nun bir parçası olarak kurulmuştur. Bağımsız bir devlet olarak KFM, 23 Mayıs 1993'te FIBA'ya katılmıştır.



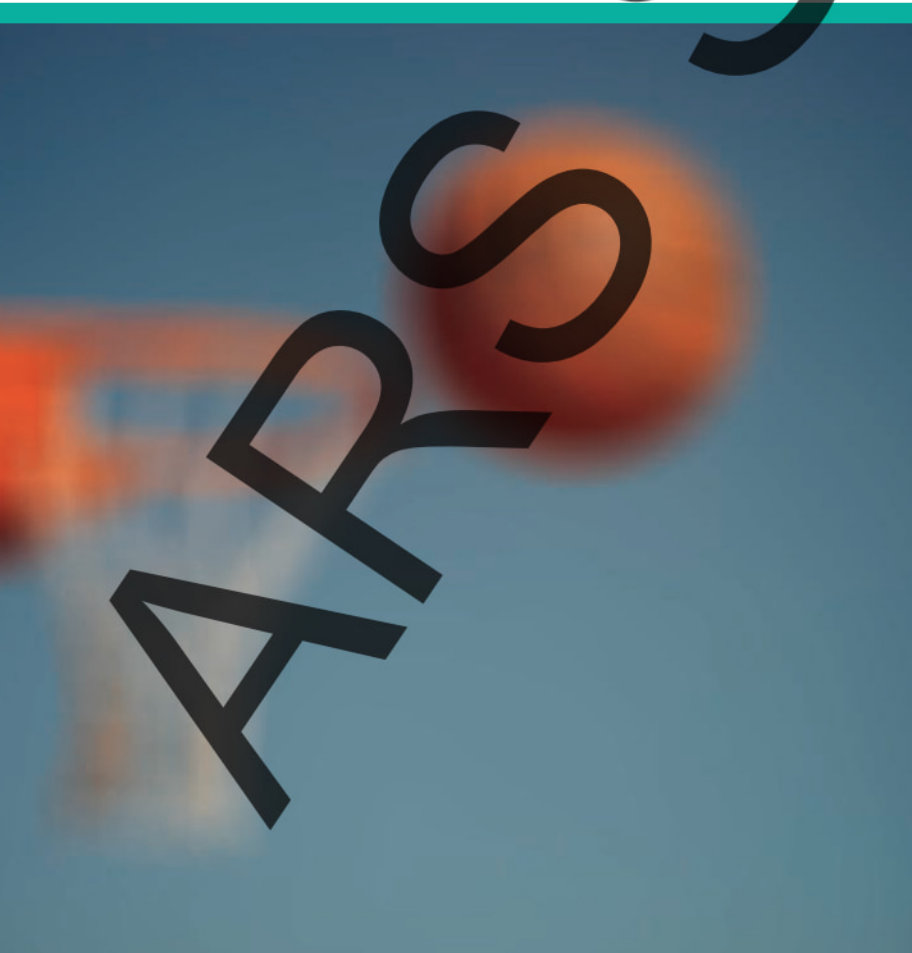
Basketbol sahası oyun kuralları

Basketbol sahası 28 metre uzunluğunda ve 15 metre genişliğindedir. Sahayı çevreleyen 2 metrelik alanda hakem alanı bulunmaktadır. Bundan sonra, sahanın tamamı en az 32 metre uzunluğunda ve 19 metre genişliğindedir. Çizgiler

5 cm genişliğinde ve beyaz veya zıt bir renkte olacaktır. Uç ve yan çizgiler oyun alanının bir parçası olmayacaktır. Orta çizgi, sahanın ortasında işaretlenmiş ve yan çizgilerden 0,15 m uzatılmıştır. Orta çemberin yarıçapı 1,80 m olup, orta çizginin ortasında işaretlenmiştir. Serbest atış çizgisi, uç çizgilere paralel olarak 5,80 m mesafede işaretlenmiştir. Üç sayılık atış çizgisi, potanın merkezinin altındaki zemin noktasından tam olarak ölçülerek 6,75 m mesafede işaretlenmiştir. Hücumda faul yapılmayan yarım daire, potanın merkezinin altındaki zemin noktasından 1,30 m mesafede işaretlenmiştir.

Sepet, uç çizgilerinin ortasına yerleştirilmiştir. Sepet, 1,85 m uzunluğunda ve 1,05 m genişliğinde bir pota tahtasının üzerine 3,05 m yüksekliğe yerleştirilmiştir. Küçük dikdörtgenin boyutları 59 cm uzunluğunda ve 45 cm genişliğindedir. Alt kısımda, çapı 45 cm olan bir çember yerleştirilmiştir.

Erkekler için basketbol topu 7 numara olup, çevresi 74,9 ila 78 cm ve ağırlığı 567 ila 650 gramdır. Kadınlar için ise top 6 numara olup, çevresi 72,4 ila 73,7 cm ve ağırlığı 510 ila 567 gramdır.



Basketbol maçı, her biri 10 dakika süren dört periyottan oluşur. Periyotlar arasında 2 dakikalık kısa molalar verilir; sadece ikinci ve üçüncü periyotlar arasında 15 dakikalık bir mola olur ve beraberlik durumunda 5 dakikalık bir uzatma periyodu oynanır.

Her biri 12 oyuncudan oluşan iki takım oynar; bunlardan 5'i sahada oynar. Oyuncu değişikliği sayısı sınırlı değildir, ancak değişiklikler saatin durduğu anda yapılmalıdır. Amaç, rakibin potasına mümkün olduğunca çok sayı atmaktır. Her gol bir puan değerindedir. Saha içi goller iki puan, üç sayılık atışlar üç puan ve serbest atışlar bir puan değerindedir. Yasa dışı fiziksel temas veya kural ihlali durumunda faul kararı verilir. Duruma bağlı olarak, rakip takıma iki serbest atış verilir ve top ya da topu kullanma hakkı verilir. Beş faulden sonra oyuncu diskalifiye edilir.

3 saniye kuralı – hücum oyuncuları raketin içinde 3 saniyeden fazla kalamazlar ve hem hücum hem de savunma oyuncuları potanın altındaki yarım dairenin içinde 3 saniyeden fazla kalamazlar.

8 saniye kuralı – potanın altından oyun alanına atılan top, 8 saniye içinde rakip sahaya geçirilmelidir.

24 saniye kuralı – hücum süresi 24 saniyedir.

Topu geri gönderme – eğer bir oyuncu rakip yarı sahaya geçerse, topu geri gönderemez veya kendi yarı sahasına toplu geri dönemez.

Bir skor tutucu, bir zaman tutucu, bir şut saati ve bir yardımcı skor tutucu bulunur. Oyunun koşullarından ve organizasyonundan sorumlu kişi ise delege/kontrolördür. Oyun, pas verme, top sürme, şut atma gibi tüm vücut hareketlerini, özellikle de kol ve bacak hareketlerini içerir. Oyuncular sürekli pozisyon değiştirir ve bireysel ve takım hareketlerinde iş birliği yaparlar. Basketbolun kendisi yüksek düzeyde konsantrasyon, hızlı düşünme ve koordinasyon gerektirir. En karmaşık ve dinamik spor oyunlarından biridir.

Temel basketbol duruşu

Omuzların ayaklara göre konumuna bağlı olarak, çapraz ve paralel duruşlar vardır.

Paralel duruşta, bacaklar omuz genişliğinden daha açık yerleştirilir, vücut ağırlığı her iki ayağa eşit olarak dağıtılır, dizler hafifçe bükülür, vücut diktir ancak hafifçe öne doğru eğiktir. Baş diktir ve bakışlar ileriye bakar. Savunmada kullanılıyorsa kollar omuzlardan açılır ve dirsekler hafifçe bükülür. Hücumda kullanılıyorsa kollar topu karşılamaya hazır bir pozisyonudadır.

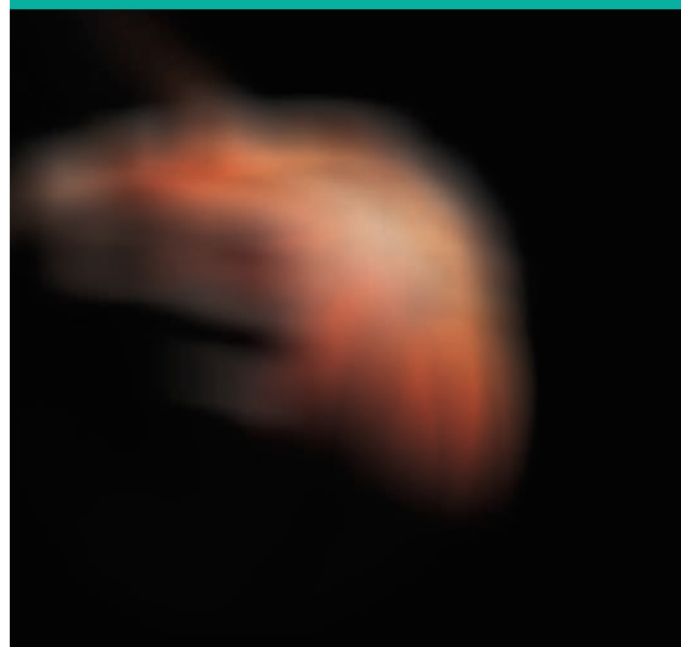
Çapraz duruşta, ayaklar çapraz olarak yerleştirilir, vücut ağırlığı her iki ayağa dağıtılır. Dizler hafifçe bükülür. Vücut düzdür, ancak hafifçe öne doğru eğiktir. Baş düzdür ve ileriye bakar. Kollar, biri yukarı doğru eğik, diğeri aşağı doğru eğik olarak, dirseklerden hafifçe bükülmüş şekilde yerleştirilir. Hücumda kullanıldığında, kollar topu almak için hazırdır.

Topu tutma, alma, pas verme ve top sürme

Top, göğüs hizasında ve vücuda yakın bir şekilde iki elle tutulur. Avuç içleri topun biraz arkasında ve altında, yanlara doğru yerleştirilir. Parmaklar açık, başparmaklar ise birbirine doğru bakar. Eller ve parmaklar topun önünden geçmemelidir. Topun etkili bir şekilde paslanması, şut çekilmesi veya top sürmesi büyük ölçüde topun tutuşuna bağlıdır.

Topu karşılamak en iyi iki elle yapılır. Eller vücudun önünde, topun geliş yönüne doğru ve dirsekler hafifçe bükülmüş şekilde yerleştirilir. Başparmaklar birbirine doğru, parmaklar yukarı bakacak şekilde konumlandırılır. Yüksek topları parmaklar yukarı bakacak şekilde, alçak topları ise parmaklar aşağı bakacak şekilde karşılar. Top önce düz pozisyondan geriye doğru çekilen parmak uçlarıyla alınır. Bu sırada kollar dirseklerden bükülür ve üst kollar vücuda yaklaştırılır. Topu alırken oyuncu topa doğru hareket etmelidir.

Top tek elle karşılanıyorsa, bu genellikle oyun sırasında ve çapraz duruşta yapılır. Bir el topun yönüne doğru yerleştirilir, parmaklar açılır ve avuç içi topun yönüne bakar. Top parmaklara temas ettikten sonra el geriye çekilir. Daha sonra diğer elle topa yaklaşılabilir.



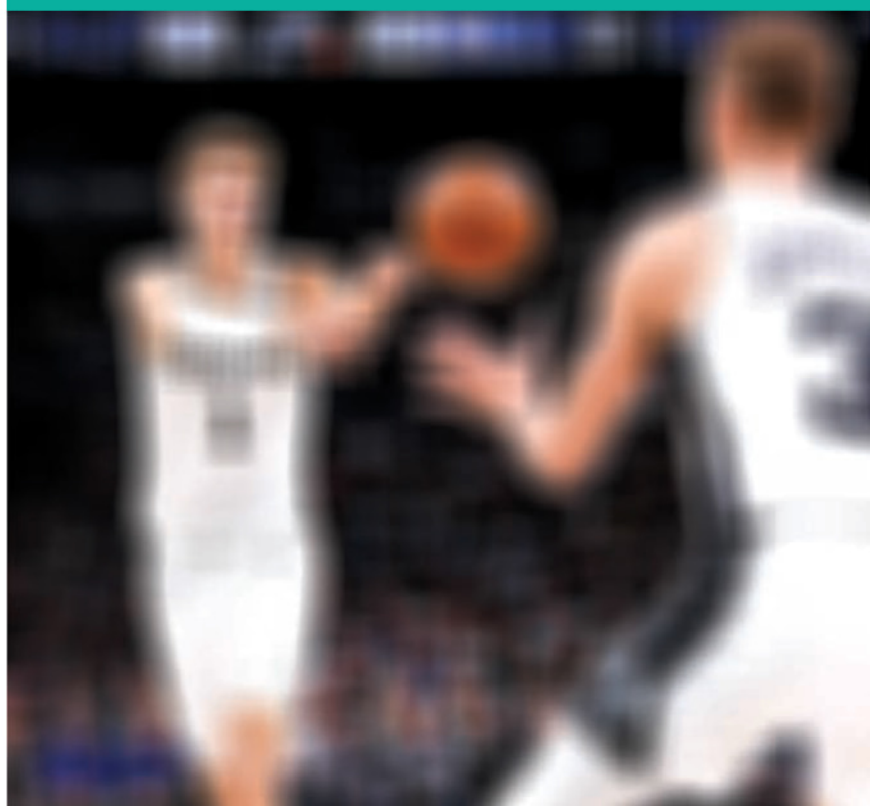


Top pası hassas, zamanında olmalı, topun doğru hareket yörüngesine ve doğru dönüşüne sahip olmalıdır. Basketbolda çeşitli pas türleri vardır. Temel ayrım, iki elle yapılan pas ve tek elle yapılan pastır. İki elle paslaşmada şunlar bulunur: omuz hizasında paslaşma, göğüs hizasında paslaşma, kalça hizasında paslaşma, yerden iki elle paslaşma. Tek elle paslaşmada ise şunlar da vardır: omuz hizasında tek elle paslaşma, “çengel pas”, yerden tek elle paslaşma, vücudun arkasından tek elle paslaşma.

İki elle yapılan göğüs pası, basketboldaki en temel pas olarak kabul edilir. Paralel duruş pozisyonundan, vücut hafifçe öne eğilirken bir ayak öne doğru atılır. Top önce avuç içlerinde, parmaklar yanlara doğru açık ve başparmaklar birbirine bakacak şekilde tutulur, kollar dirseklerden bükülmüş ve vücuda yakın tutulur.

Bu noktadan kollar öne doğru uzatılır, top avuç içlerinden fırlatılır ve topa son temas parmaklar aracılığıyla yapılır; parmaklar aynı zamanda topun yönünü de belirler. Topu pasladıktan sonra vücut tekrar tepki vermeye hazır hale gelir.

Top, oyun alanına doğru bakışlarla çapraz bir duruşta sürülür. Top, dirsekten bükülmüş bir kolla sürülür. Topun yönü, yerden topa vuran ön kol, avuç içi ve parmaklar tarafından belirlenir. Top sürmede en önemli şey, avuç içindeki bilek ve parmakların gevşek ve esnek olmasıdır. Serbest kol vücuda yakın tutulur ve rakip oyuncu yaklaştığında, topu korumak için dirsekten hafifçe bükülerek kaldırılır. Top, vücudun yanında ve hafifçe öne doğru sürülür. Oyuncunun topu sürmeden yürümesine izin verilmez.



Potaya şut

Basketbol atışının temel ayrımı iki elle yapılan atış ve tek elle yapılan atış olmak üzere ikiye ayrılır.

Hareket şekline göre, basket atışı şu şekilde sınıflandırılır: ayakta basket atışı, hareket halindeyken basket atışı ve sıçrayarak basket atışı.

Potaya şut atışı iki şekilde yapılabilir: dolaylı olarak, panyalı ve doğrudan potaya şut atarak.

Atış yönüne göre şu şekilde sınıflandırılır: yandan atış - sol veya sağdan ve merkezden atış - doğrudan potaya.

Topun atıldığı yüksekliğe göre ise: yukarıdan atış, başın arkasından atış, voleybol atışı ve smaç atışı.

Basketbolda tek elle atış, temel duruş pozisyonundan yapılır. Ayaklar omuz genişliğinde açık olmalıdır; atış sağ elle yapılıyorsa sağ ayak biraz öne, sol elle yapılıyorsa tam tersi olur. Dizler hafifçe bükülür, kalçalar da bükülür ve vücut hafifçe öne eğilir. Baş dik, bakışlar hedefe (basketbol potasına) yönelmiş. Eller topu alır ve atış pozisyonunda topun üzerine yerleşir. Vuruş yapan el topun arkasındadır, parmaklar açık, o elin dirseği topun altına doğru bükülmüştür. Diğer el, açık parmaklarıyla topu dengeler. Topun dönmesini önlemek için atış sırasında ilk kalkan el bu eldir. Top iki elle yukarı kaldırılır ve hedef (basketbol potası) ellerin arasında görülür.

Dizlerin, kalçaların ve kolların uzatılmasından gelen kuvvet, topu potaya doğru fırlatmak için kullanılır. Şut anında kollar ileri ve yukarı doğru uzatılır, top şut atan elin parmaklarıyla vurulur, şutun sonunda el bileği gevşek olmalıdır.

Sıçrama şutu

Sıçrama şutu, topu aldıktan sonra, ayakta durarak ve top sürdükten sonra yapılır. Çoğu zaman, sıçrama şutundan önce bir sıçrama şutu daha yapılır. Sıçrama şutu sırasında dizler ve kalçalar hafifçe bükülür, vücut hafifçe öne doğru eğilir, top ellerdedir, kafa vücutla aynı hizadadır ve potaya doğru bakılır. Sıçrama şutundan sonra, dizler, kalçalar ve ayak bilekleri uzatılarak güçlü bir sıçrama yapılır ve o anda top ellerle yukarı kaldırılır. Topu tutma şekli, iki elle yapılan temel atıştakiyle aynıdır. Bir el atış için, diğer el ise denge içindir. Vücut zıplamanın en yüksek noktasına ulaşana kadar top kaldırılır. O anda, top bir elle potaya doğru atılır ve diğer el aşağı indirilir. İniş, topun sekme yaptığı yere neredeyse aynı noktada olmalıdır.

Çengel atış

Bu şut, top sürme sırasında veya topu aldıktan sonra atılır. Oyuncu, doğrudan potaya şut atacağı 90°'lik bir açıda veya şut atarken pota tahtasını kullanacağı bir açıda konumlanmışsa, bu şut geçerli sayılır. Topu aldıktan sonra yapılan dribbling veya pas, şut atan elin karşı omzuyla pota ile görsel temas kurularak gerçekleştirilir. Topu iki elle aldıktan sonra, şut atan elin omzunun hizasında yatay olarak yana doğru taşınır. İki adım atılır, bir sıçrama yapılır ve sallanan bacağın dizi bükülüp yukarı kaldırılır, topun atılacağı el topu dikey konuma getirir.

Ardından top atılır, avuç içi topun arkasında kalır ve bilek bükülerek top parmaklarla atılırken, avuç içi topun yönünü takip edecek şekilde sabit kalır.

Ayakta durarak yapılan bu harekette, oyuncu topu iki eliyle tutarken kendi ekseninde dönebilir. Ardından, pota ile göz teması kurmak, ribaund almak ve topu atmak gerekir. Serbest el, atış sırasında rakibi bloke ederek topu korur ve iniş sırasında dengeyi sağlar.

Turnike (iki adımlı) lı hareket

Basketbol oyuncularının topu ellerinde tutarak, top sürmeden en fazla iki adım atmalarına izin verilir. Topu aldıktan sonra iki adım atılırsa, oyuncu iki adım atar; bunlardan ilki yarım adımdır. Sağ elle şut atılıyorsa, önce sağ yarım adım, sonra sol adım atılır; sol elle şut atılıyorsa, önce sol yarım adım, sonra sağ adım atılır.

İlk adım, top ayağın yere basmasından önce alındığı için yarım adım olarak gerçekleştirilir. Bundan sonra oyuncu pas mı vereceğine yoksa basket mi atacağına karar verir.

Basketbolda top sürerek yapılan iki adımlı harekette, oyuncu son adımda sol ayağıyla topu iki eliyle yakalar.

Ardından sağ ayağıyla iki adım atar ve pas mı vereceğine yoksa potaya şut mu atacağına karar verir. Tersine, sol elle şut atarken, top son adımda sağ ayakla ele alınır, sol ayakla iki adım atılır ve ardından pas verilir veya potaya şut atılır.

Eğer potaya şut atarken iki adım atılırsa, bu, el potaya en yakın olduğu anda, topun en yüksek sıçrama noktasında yapılır. Top, avuç içinden parmaklarla fırlatılır, dirsek uzatılır ve bilek ile parmaklar bükülür.

Topla duruş pozisyonu ve pivot

Topla duruş pozisyonu çapraz ve paralel olabilir. Topu aldıktan sonra oyuncu, bir bacağı çapraz adım atarak çapraz duruş pozisyonunda durabilir. Paralel duruş pozisyonunda ise oyuncu ayakları paralel olacak şekilde durur. Her iki durumda da dizler ve kalçalar hafifçe bükülür, vücut kalçaların uzantısındadır, baş dik ve oyuna doğru bakar, top ise rakibinden korunmak için vücuda yakın ellerde tutulur.

Durduktan sonra, oyuncu topu elinde tutarak bir bacağı etrafında dönerek pivot hareketi yapabilir. Pivot hareketi ayağın ön kısmı üzerinde yapılır. Çapraz duruşta, öne atılan bacak üzerinde yapılır. Paralel duruşta ise hangi bacak etrafında döneceğinizi seçebilirsiniz. Pivot hareketi öne veya geriye doğru yapılabilir.

Bir oyuncu pivot yaptıktan sonra top sürüyorsa, top, pivot yapan ayak yerden kalkmadan önce elden çıkmalıdır. Pivot yaptıktan sonra sıçrama şutu atılıyorsa, top, ayaklar yere değmeden önce elden/koldan bırakılmalıdır.

Hücumda grup taktikleri

Hücumda oyun, çoğunlukla iki veya üç oyuncu arasındaki taktiksel kombinasyonlara dayanır ve bu sayede taktiksel düşünme, disiplin ve kolektif oyun geliştirilir. Başarılı bir uygulama için, hassas mekansal ve zamansal koordinasyon ve özel duruma uyum gereklidir, çünkü taktiksel değerlendirme yapılmadan kombinasyonlar gerçekleştirmek bir hatadır.

Modern basketbol kuralları ve kısaltılmış hücum süresiyle, en yaygın kombinasyonlar 2:2 (*pick and roll, give and go, back door*) ve 3:3'tür ve bunlar hücumda takım taktiklerinin temelini oluşturur. Bu iş birliklerinde, perdeleme, iki veya üç oyuncu arasında temel bir işbirliği yolu olarak kilit rol oynar; topu olan oyuncunun serbest kalmasını sağlar, savunmacının hızını yavaşlatır veya yönünü değiştirir ve atılım veya şut için koşullar yaratır.

Perdeler, sabit bir vücut pozisyonu, doğru ayak yerleşimi ve rakiple uygun bir mesafenin korunmasıyla, ardından potaya veya topa doğru zamanında bir açılmayla gerçekleştirilir. Uygulama yöntemine ve oyuncuların pozisyonuna göre perdeler şu şekilde sınıflandırılır:

- Topla birlikte veya topsuz, yerinde duran bir oyuncuya yapılan perdeler.
- Topla birlikte veya topsuz, hareket halindeki bir oyuncuya yapılan perdeler (topu kesme ve pas verme).
- Konuma göre ön, arka ve yan perdeler.
- Topun karşı tarafına yerleştirilen karşıt perdeler.
- Oyuncu sayısına göre tekli ve ikili perdeler.
- Birden fazla perdenin art arda yapılması durumunda ardışık (zincir) perdeler.
- Perdeden sonra oyuncunun aktif olarak potaya veya şut pozisyonuna doğru ilerlemesi durumunda, perdeden sonra yapılan hücum.

En yaygın iş birliği biçimlerinden biri, oyuncunun pasın ardından topu tekrar almak için hemen potaya veya savunmanın arkasına doğru hareket ettiği "pas ve koş"tur. "Pas ve paslaşma"da ise oyuncu pasın ardından potaya doğru koşar ve eğer pas alınamazsa, genellikle kısa bir perdeyle birlikte hücum katılmak için bir takım arkadaşına döner. "Pas ve perdeleme" iş birliğinde ise oyuncu, pasın ardından topu alan oyuncu için bir blok hazırlar ve ardından potaya veya şut pozisyonuna doğru hareket eder.

Bu iş birliklerinin başarılı bir şekilde uygulanabilmesi için, kişisel hatalardan ve başarısız hücum eylemlerinden kaçınmak amacıyla uygun perdeleme tekniği, iyi senkronizasyon ve zamanında karar alma gereklidir.

Karşı atak

Basketbol, hızlı ve çekici hareketler, sıçramalar ve isabetli şutlarla dolu dinamik bir spor oyunudur ve bu da onu seyirciler arasında çok popüler kılmaktadır. Buna önemli katkı sağlayan unsurlardan biri de, hızı ve verimliliğiyle oyunu daha ilgi çekici ve heyecanlı hale getiren kontra ataklardır.

Karşı atak, gol atmanın en etkili yollarından biridir ve birbirine bağlı üç aşamadan oluşur. Başarılı bir şekilde gerçekleştirilmesi, pas verme, top sürme, şut çekme konusunda iyi teknik, iyi bir ritim ve hız duygusu, hızlı düşünme ve oyuncular arasında doğru işbirliği gerektirir.

1. İlk aşama savunmada başlar ve şut sonrası rakip oyuncuları bloke etmeyi ve topu sıçrayarak kazanmayı içerir. Topu kazandıktan sonra oyuncular hemen ilk pası almak için pozisyon alırlar. Bu aşamanın amacı, topu güvenli bir şekilde kazanmak ve gecikmeden hızlı bir şekilde karşı atağa başlamaktır.
2. İkinci aşama, karşı atağı geliştirme aşamasıdır. İlk pas veya dribbling ile başlar ve top rakip yarı sahaya geçene kadar sürer. Bu aşamada oyuncular kendi koridorlarında hızlı ve organize bir şekilde hareket ederler: kanat oyuncuları sahanın kenarları boyunca, orta saha oyuncuları ise orta alanda hareket ederler. Hızlı hareket ve isabetli paslarla sayısal üstünlük ve atak için elverişli bir pozisyon yaratılır.
3. Üçüncü aşama, hücumun gerçekleştirildiği son aşamadır. Duruma ve savunmacı sayısına bağlı olarak, karşı atak doğrudan potaya doğru bir penetrasyon, farklı bir mesafeden şut veya boşta olan bir takım arkadaşına pasla sonuçlanabilir. Bu aşamada, oyuncuların tekniği, azmi ve yaratıcılığı ön plana çıkar. Başarılı bir uygulama için oyuncuların doğru pozisyon almaları ve tek bir yerde toplanmamaları önemlidir.

Kontra atak genellikle bir ila beş saniye sürer ve hızlı, hassas ve organize bir şekilde gerçekleştirildiğinde en etkili olur.

ARS

Basketbolda takım savunması ve adam adama savunma

Basketbolda takım savunması büyük önem taşır ve başarılı bir oyunun temelidir. Sahadaki tüm oyuncular arasında iş birliğine, disipline ve iyi iletişime dayanır. Savunma iyi organize edildiğinde, rakibin kolay sayı atması daha zorlaşır ve takım oyun üzerinde daha iyi kontrol sahibi olur.

Basketbolda birkaç temel savunma türü vardır: adam adama savunma, bölge savunması ve bölge presi. En temel türü adam adama savunmadır; burada her oyuncu doğrudan rakibini savunmakla görevlidir. Doğru savunma duruşu, sürekli hareket ve hücum baskı ile organize atak ve kolay sayı bulma olasılıkları azaltılır. Bu savunma türü iyi fiziksel kondisyon, hız ve konsantrasyon gerektirir, bu nedenle genç basketbol oyuncularıyla temel savunma prensiplerini öğrenmek için sıklıkla kullanılır.

Bölge savunması, her oyuncunun belirli bir rakibi değil, sahanın belirli bir bölümünü savunmasıyla farklılık gösterir. Oyuncular topa yöneliktir ve topun hareketine göre hareket ederler. Kollarını geniş veya yüksek kaldırarak potaya yapılan pasları ve şutları engellerler. Oyuncuların dizilişi fiziksel yeteneklerine bağlıdır; daha uzun oyuncular potaya daha yakın, daha hızlı oyuncular ise alanın önünde konumlanır. Bölge savunmasının amacı, potaya penetrasyonu önlemek ve hücumun verimliliğini azaltmaktır.

Bölge presi, daha agresif bir savunma türüdür ve takım rakibe güçlü bir baskı uygulamak istediğinde kullanılır. Sahaya tamamen veya belirli bölümlerine uygulanabilir. Topa sahip oyuncuya sürekli baskı uygulanması ve diğer oyuncuların iyi bir şekilde markaj yapmasıyla, top sürme ve pas verme zorlaşır. Çoğunlukla rakibi şaşırtmak ve düzensizleştirmek için kullanılır ve top hücum yarı sahasına geçtikten sonra savunma genellikle başka bir savunma türüne geçer.

SORULAR

1. Basketbolu kim icat etti ve ilk basketbol maçı ne zaman oynandı?
2. İlk profesyonel basketbol ligi ne zaman ve nerede kuruldu?
3. Basketbolu Makedonya'ya kim getirdi ve ilk müsabaka nerede düzenlendi?
4. Basketbol sahasının boyutları nedir ve üç sayılık çizgi potadan ne kadar uzaktadır?
5. Bir maçta bir takımında kaç oyuncu sahada bulunur ve bir çeyrek ne kadar sürer?
6. Basketboldaki "24 saniye" kuralını açıklayın.
7. İki elle pas ve tek elle pas arasındaki temel farklar nelerdir?
8. Basketbolda iki adımlı pas nedir ve sağ elle şut atarken nasıl yapılır?
9. Adam adama savunma ve bölge savunması arasındaki temel fark nedir?
10. Karşı atağın üç aşaması nedir ve her birinde neler olur?

Voleybol

Voleybol, iki takımın bir ağla ayrıldığı, topu rakip takımın sahasına paslayarak sayı kazanmaya çalıştığı bir takım sporudur. Voleybol, servis, pas, smaç ve blok gibi çeşitli teknik unsurları kullanır.

Voleybol, 1895 yılında Massachusetts, Holyoke'deki YMCA'da beden eğitimi müdürü olan Amerikalı eğitimci William George Morgan tarafından icat edildi. Başlangıçta oyuna mintonette adını vermişti, ancak Springfield Koleji'ndeki bir profesörün topun sürekli olarak fileden sekmesini fark etmesinin ardından adı kısa süre sonra voleybol olarak değiştirildi. Morgan'ın ilk resmi kuralları 1897'de YMCA Atletizm Ligi Resmi El Kitabı'nda yayınlandı.

Bu spor, okullarda, oyun alanlarında ve ABD ordusu saflarında hızla popülerlik kazandı ve bu da ABD dışına yayılmasına katkıda bulundu. 1916'da YMCA ve NCAA ortak kurallar yayınladı ve 1922'de Amerika Birleşik Devletleri'nde, New York'ta ilk ulusal voleybol turnuvası düzenlendi. 1928'de, günümüzde USA Volleyball olarak bilinen Amerika Birleşik Devletleri Voleybol Birliği, resmi ulusal yönetim organı olarak kuruldu.

Voleybol, I. Dünya Savaşı sırasında Amerikalı askerler tarafından Avrupa'ya getirildi. Artan uluslararası ilgiyle birlikte, 1947'de Paris'te Uluslararası Voleybol Federasyonu (FIVB) kuruldu ve daha sonra 1984'te genel merkezini İsviçre'nin Lozan kentine taşıdı.

Uluslararası müsabakalar, 1913 yılında Manila'daki Uzak Doğu Oyunları'nda başladı. İlk resmi Dünya Şampiyonaları, erkekler için 1949'da ve hem erkekler hem de kadınlar için 1952'de düzenlenerek oyunun kuralları standartlaştırıldı. Voleybol, 1964 yılında Tokyo Olimpiyatları'nda erkekler ve kadınlar için resmi olarak Olimpiyat Oyunları'na dahil edilmesiyle önemli bir dönüm noktasına ulaştı ve bu da dünya çapındaki popülaritesini önemli ölçüde artırdı.

20. yüzyılın ortalarında Sovyet milli takımları uluslararası arenaya hakim olurken, Japonya kadın milli takımı 1964 Olimpiyatları'nda altın madalya ve çeşitli Dünya Şampiyonaları kazanarak küresel dikkatleri üzerine çekti. Daha sonra Küba kadın milli takımı dünyanın en güçlü takımlarından biri olarak ortaya çıktı.

Voleybol, 1955 yılında Pan Amerikan Oyunları'na dahil edildi ve Brezilya, Küba, Meksika, Kanada ve Amerika Birleşik Devletleri gibi ülkeler geleneksel olarak en iyiler arasında yer aldı. Asya'da ise Çin, Japonya ve Kore, bu sporda sürekli olarak önde gelen ülkeler arasında yer almaktadır.

Plaj voleybolu 1930'larda Kaliforniya'da ortaya çıktı ve 1948'de Will Rogers Plajı'nda düzenlenen ilk turnuvadan sonra resmi olarak tanındı. Spor gelişmeye devam etti ve 1986'da uluslararası rekabet statüsü kazandı. Plaj voleybolu, 1996 Atlanta Olimpiyatları'nda olimpik spor oldu. En ünlü Amerikalı plaj voleybol oyuncularında Karch Kiraly, Misty May-Trainor ve Kerri Walsh Jennings yer almaktadır.

Makedonya'da voleybol ilk olarak 1918'de Fransız askerleri tarafından oynanmaya başlandı. 1930-1941 yılları arasında Sokol örgütü, kiliseler ve SSKJ kulüpleri için şampiyonalar düzenlendi. İlk kulüpler 1948'de kuruldu. 1946'da ilk cumhuriyet şampiyonası Bitola'da düzenlendi. 1950'de Makedonya Voleybol Birliği kuruldu ve bu birlik 2002'de Federasyon olarak yeniden adlandırıldı.

Oyun 5 set oynanır. En az 2 sayı farkla 25 sayıya ilk ulaşan takım kazanır. 3 set kazanan takım da kazanır. Skor 2-2 ise, son set en az 2 sayı farkla 15 sayıya kadar oynanır. Takımlar, bir set sırasında 2 mola ve 6 oyuncu değişikliği hakkına sahiptir; libero değişikliği sayılmaz.

Maçı yöneten hakem ekibi, birinci ve ikinci hakem, bir itiraz hakemi, bir yedek hakem, bir skor hakemi ve iki (2) çizgi hakeminden oluşmaktadır.

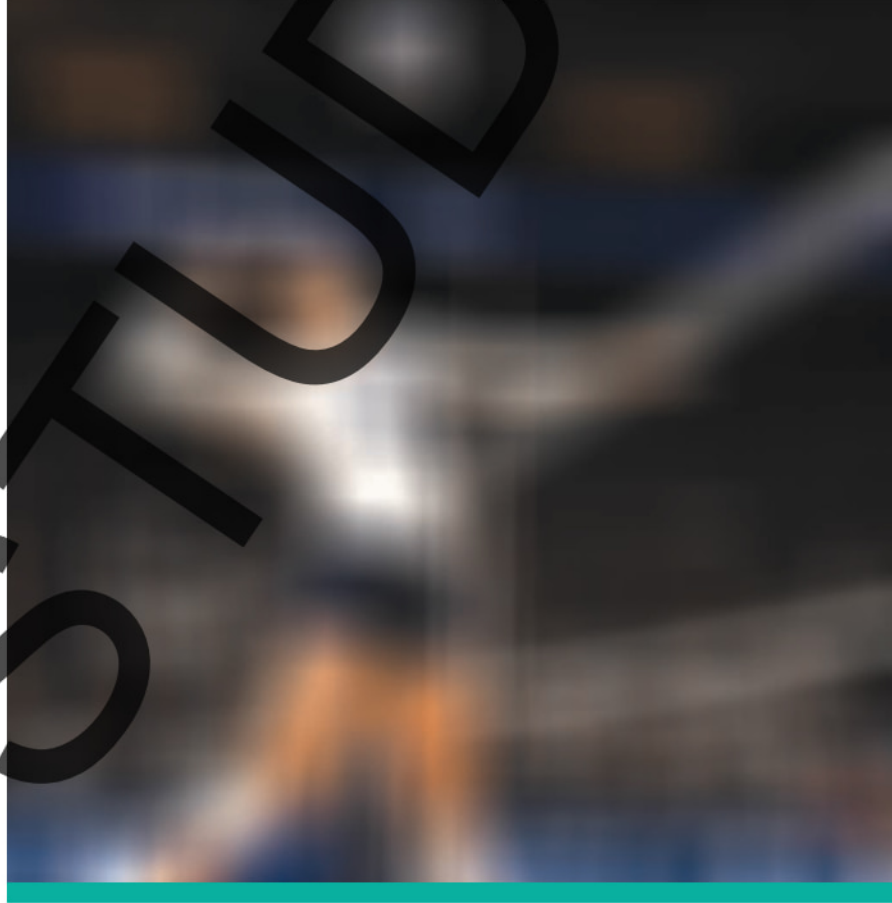
Temel voleybol duruşları

Ayakların pozisyonuna bağlı olarak voleybol duruşu paralel ve çapraz olabilir; vücudun ağırlık merkezine bağlı olarak ise yüksek, orta ve alçak duruş olabilir.

Orta voleybol duruşu – ayaklar omuz genişliğinden biraz daha açık, birbirine paralel olarak yerleştirilir, bacaklar ve kalçalar hafifçe bükülür. Vücut hafifçe öne doğru eğilir, vücut ağırlığı ayakların ön kısmındadır. Bu duruş paralel bir duruşta yapıldığında, ağırlık her iki bacağa eşit olarak dağılır; çapraz bir duruşta ise ağırlık daha çok ön ayağa biner. Baş gövdeyle aynı hizadadır ve bakışlar topa yöneliktir. Topu karşılar-ken eller baş, göğüs veya kalça hizasında yerleştirilebilir. Bu duruş, voleybol-daki tüm unsurların gerçekleştirilmesi için başlangıç pozisyonu olarak kabul edilir.

Yüksek voleybol duruşu – ayaklar orta voleybol duruşundaki gibi yerleştirilir. Fark, bacakların bükülmesindedir; bu duruşta bacaklar daha düzdür ve vücudun ağırlık merkezi yukarı kaldırılmıştır. Vücudun üst kısmı daha düzdür, kafa vücudun bir uzantısıdır, bakışlar topa yöneliktir. Eller çoğunlukla baş hizasında yerleştirilir, çünkü bu duruş en çok filede oynarken (blok ve smaç yaparken) kullanılır.

Alçak voleybol duruşu – ayakların pozisyonu ve vücut ağırlığı orta ve yüksek voleybol duruşlarıyla aynıdır. Vücudun ağırlık merkezi daha aşağıdadır. Dizler belirgin şekilde bükülmüş, üst vücut öne doğru eğilmiştir. Kollar uzatılmış ve vücut boyunca aşağıya doğru indirilmiştir, bu da her yöne hızlı tepkiler verme olanağı sağlar. Bu duruş, alçak, hızlı ve güçlü vurulan topları savunmada önemli bir uygulama alanına sahiptir.



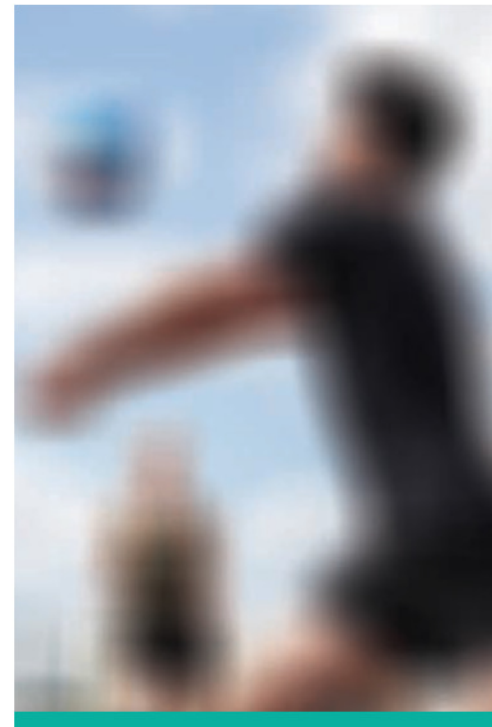
Parmaklar ve ön kol ile top sektirme

Parmak pası, voleybolda temel bir pas türüdür. Birkaç uygulama şekli vardır: ileriye doğru parmak pası, yana doğru parmak pası, baş üstü parmak pası, zıplayarak parmak pası ve tek elle parmak pası.

En temel olanı parmaklarla yapılan ileri pastır. Topun yüksekliğine bağlı olarak tüm pozisyonlarda uygulanır. Başlangıç aşamasında, savunma pozisyonlarından biri alınır, bacaklar ve omuzlar topa doğru çevrilir. Kollar yukarı kaldırılır, dirsekler bükülür, avuç içleri yüzün 15-20 cm önüne yerleştirilir. Parmaklar açık, başparmaklar birbirine dönük. Bir sonraki aşamada, top parmaklarla alınır ve darbenin etkisi azaltılır. Parmaklarla yapılan vuruş yumuşak olmalıdır. Son aşamada, kollar dirseklerden uzatılır, avuç içleri topu atma yönüne doğru çevrilir ve aynı şekilde başlangıç pozisyonuna geri dönülür. Topun sıçrama yüksekliği, alınan duruşun yüksekliğine bağlıdır.

Önkol pası en sık servis karşılama veya savunma oyunlarında kullanılır. Topu bu şekilde sektirmenin çeşitli varyasyonları da vardır: önkol pası öne, yana, baş üzerinden ve başın üzerinden.

Servis karşılarken bu hareket orta voleybol duruşunda, alçak ve hızlı topları savunurken veya karşılarken ise alçak voleybol duruşunda yapılır. Kollar vücudun önünde uzatılır, avuç içleri yukarı bakacak şekilde üst üste katlanır, başparmaklar birbirine paralel olmalı, ön kollar ise paralel ve yukarı bakacak şekilde yerleştirilir. Çarpma anında vücut ritmik bir şekilde hareket eder. Ayak bilekleri ve dizler gerilerek başlar, gövde hafifçe düzleştirilir ve topa vurmak için omuzlar hafifçe yukarı kaldırılır, kollar olabildiğince uzatılır. Top, ön kolların alt kısmıyla vurulur. Top, yere değdikten sonra yatay hale gelene kadar kollarla takip edilir ve ardından normal pozisyona geri dönülür.



Servis

Servis, voleybol oyununda maçın, her setin ve sonraki her eylemin başlangıcında yer alan teknik bir unsurdur. Bunun temel amacı, rakip takımın topu karşılamasını zorlaştırmak ve böylece rakip takımın servisi başarıyla karşılayamaması durumunda daha kolay sayı kazanma veya doğrudan skor elde etme koşulları yaratmaktır. Vücut pozisyonuna bağlı olarak, servis önden (fileye doğru) veya yandan (yana doğru) olabilir. Vuruş kolunun yüksekliğine bağlı olarak, alçak veya yüksek servis olabilir.

Vuruş şekline bağlı olarak, konsantrik vuruşlu servis veya eksantrik vuruşlu servis olabilir. Servis performansı başlangıç pozisyonu, topun havaya atılması, topa vurulması ve son aşama olmak üzere dört bölüme ayrılır.

Alttan servis – başlangıç pozisyonunda ayaklar çapraz ve temel çizgiye dik olarak yerleştirilir, bacaklar hafifçe bükülür, gövde öne doğru eğilir, baş gövdenin bir uzantısıdır ve ileriye doğru bakar. Topu tutan el, avuç içi yukarı bakacak şekilde, dirsekten bükülmüş, kalça hizasında tutulur; diğer el de dirsekten bükülerek topun üzerine yerleştirilir. Buradan itibaren vücut öne doğru eğilir, topun üzerine yerleştirilen el geriye ve yukarı doğru sallanır, dizler daha fazla bükülür, ağırlık daha çok ön ayağa aktarılır ve arka ayak parmak uçlarında yükseltilir. Top, vücudun önünde hafifçe savrulur, geriye ve yukarıya doğru sallama hareketi yapan kol şimdi ileriye ve yukarıya doğru topa doğru hareket eder, vücut ve dizler yavaşça düzleşir. Kol topa vurduğu anda – ön kolun alt kısmı ile – vücut ve bacaklar düzdür, bacaklar bitişiktir ve kol darbeyi yatay olarak takip eder. Servisten sonra oyuncu hızla oyuna geri dönmelidir.

Üstten tenis servis – servis atan oyuncu temel çizginin yan tarafında konumlanır, ayakları çapraz olarak, temel çizgiye paralel yerleştirilir, bacaklar dizlerden hafifçe bükülür, vücut düzdür, kafa öne doğru uzatılır ve ileriye bakar. bir kol dirsekten bükülmüş, avuç içi yukarı bakacak şekilde, top kalça hizasında tutulur; bir kol dirsekten bükülmüş, avuç içi yukarı bakacak şekilde, top kalça hizasında tutulur; diğer kol ise dirsekten bükülmüş, avuç içi öne bakacak şekilde baş hizasında tutulur. Buradan top, başın 20-30 cm önüne doğru atılır. Ağırlık arka ayağa

aktarılır, arkadaki kolla geriye ve aşağıya doğru bir sallama hareketi yapılır ve vücut hafifçe öne eğilir. Üçüncü aşamada, ön ayak öne döner, ağırlık ön ayağa aktarılır, sallama kolu topa doğru hareket eder ve yavaşça uzar, vücut öne doğru hareket eder. Topu atan el her zaman vücudun yanındadır. Vuruş anında avuç içi sıkılır ve parmaklar birleşir. Vuruştan sonra kol öne doğru hareket eder, vücut hafifçe öne doğru eğilir. Servisten sonra, servis atan oyuncu oyun pozisyonuna geri döner.

Smaç

Smaç, topu file üzerinden rakip sahaya vurarak savunmayı alt etmeyi ve kolay bir sayı kazanmayı amaçlayan dinamik bir harekettir. Smaç 4 aşamaya ayrılır: koşu, sıçrama, topa vurma ve iniş.

Birinci aşama - Koşu – iki ila üç adımla gerçekleştirilir ve top pasörün ellerine ulaşmadan önce başlar. Adım sayısı, oyuncunun fileye olan uzaklığına (ön bölge oyuncular) veya hücum hattına olan uzaklığına (arka bölge oyuncular) göre belirlenir. Koşu sırasında kollar vücut boyunca serbestçe hareket eder, gövde hafifçe öne doğru eğilir. Son adımda, eller sıçrama için hazırlanmaya başlar, yani geri savurma hareketine başlarlar. Smaç sağ elle yapılıyorsa, iki adımlı koşu sağ-sol, üç adımlı koşu ise sol-sağ-sol şeklinde yapılır. Sol elle smaç yapıldığında ise koşu tam tersi şekilde yapılır. Koşu sırasındaki adımlar, kısa adımlardan uzun adımlara ve yavaş adımlardan hızlı adımlara doğru sıralanır. Bunun nedeni, son adımın sıçramadan en çok etkilenen adım olmasıdır.

İkinci aşama – sıçrama – sıçrama sırasında ayakları paralel, vücudu ise fileye veya vuruş kolunun karşı ayağına ve omzuna belirli bir açıyla yerleştirmek en iyisidir. Geri tepmenin başlangıcında ayaklar vücudun biraz önündedir, kollar ise arkadan öne ve yukarı doğru bir sallanma hareketi yapar. Sıçrama sırasında dizler düzleştirilir ve kalkış aşamasında tekrar bükülür. Vücut havadayken gövde döndürülür, böylece vuran kol dirsekten bükülerek geriye ve aşağıya doğru sallanırken, diğer kol vücudun önünde düzleştirilir. Vücut bir yay gibi görünür.

Üçüncü aşama – topa vurma – bu aşama, sıçramanın son aşamasından başlar. O andan itibaren vuran kol yukarı ve öne doğru topa doğru hareket etmeye başlar ve uzar, gövde öne doğru hareket eder, vuran kolun yanındaki bacak hafifçe bükülür ve aşağıda kalır, diğeri ise daha fazla bükülür ve yukarıda kalır. Çarpma anında maksimum kuvvet kullanılır, top avuç içiyle eğik ve aşağı doğru rakip sahaya vurulur. Çarpmanın ardından, dirsekten hafifçe bükülmüş olan kol, fileye değmemek için aşağı doğru hareket eder.

Dördüncü aşama – iniş, iyi bir yastıklama sağlamak için dizler bükülmüş şekilde iki ayak üzerine yapılır. İniş sırasında vücut ağırlığı ayakların ön kısmındadır.





Bloklama

Bloklama, rakibin hücumunu etkisiz hale getirmeyi amaçlayan savunmanın ilk aşamasıdır. Blok yapma tekniği 6 aşamaya ayrılır: başlangıç pozisyonu, hareket, atlama yeri seçimi, atlama anı seçimi, blok anındaki el pozisyonu ve iniş.

Başlangıç pozisyonu - voleybol oyuncusu fileye dönük, yüksek voleybol duruşunda, dirsekleri bükülü ve avuç içleri fileye dönük şekilde, omuz hizasında konumlanır.

Hareket – katedilecek mesafeye bağlı olarak, oyuncu fileye doğru yan adımlarla, çapraz adımlarla veya koşarak hareket eder. Yan ve çapraz adımlar daha kısa mesafeler için kullanılır ve önden yapılırken, daha uzun mesafeler için koşma kullanılır; ardından oyuncu döner ve başlangıç pozisyonuna yerleşir. Son adım, bloklama sıçramasını yüksekliğe çıkarmak için yapılan bir durma adımıdır.

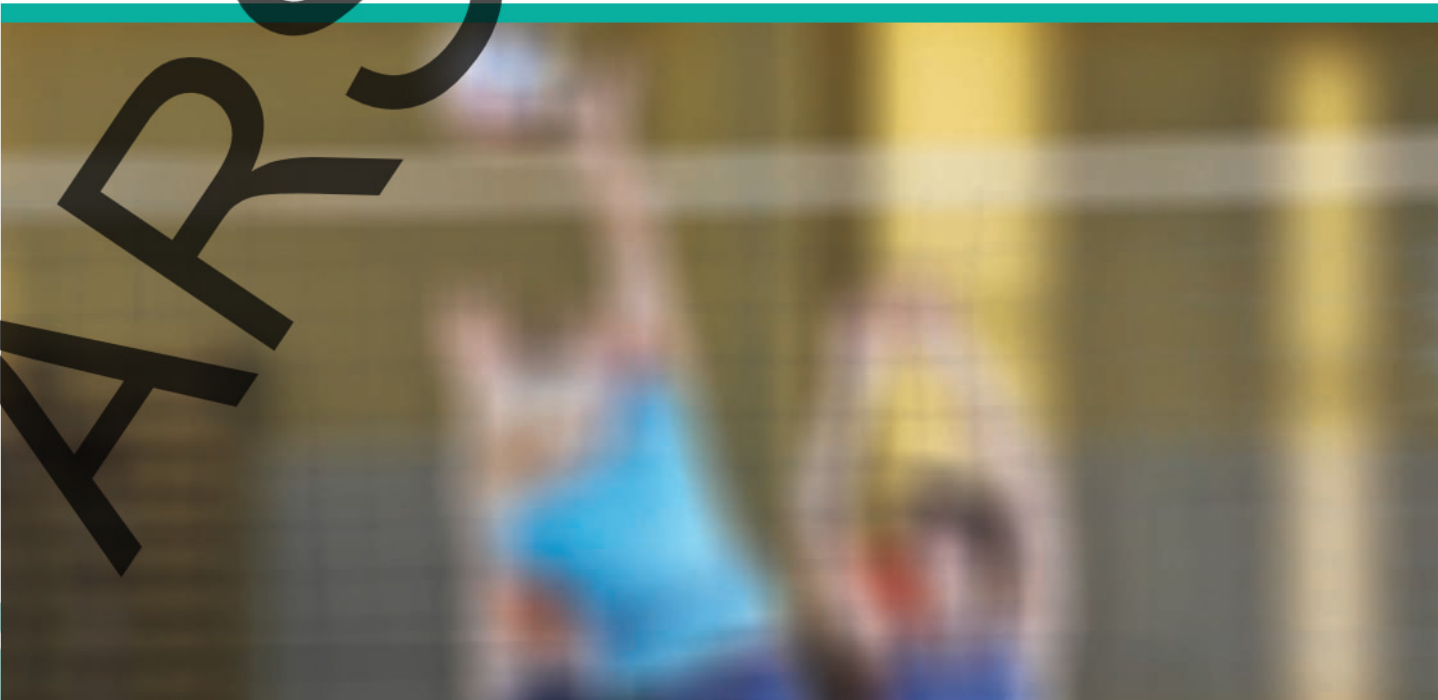
Sıçrama noktasını seçmek – bu nokta, smaç yönüne bağlıdır. Blok, smaç yönüne yerleştirilir. İyi bir sıçrama noktası seçimi için rakibin oyununu iyi takip etmeniz gerekir. Bazı durumlarda, başka bir bölgeden bir oyuncu zıplar ve aldatma atar, ardından smaç vuracak oyuncu hücumu tamamlar. Bu nedenle, blok erken yerleştirilmemeli, ancak blok oluşturmak için gereken noktaya ulaşma reaksiyonu da hızlı ve hassas olmalıdır.

Sıçrama anını seçmek – blok, kollar yukarı ve file üzerinde uzatılmış halde güçlü ve patlayıcı bir sıçramayla yapılır. Orta ve yüksek toplarda blok zamanlaması, karşı taraftaki smaçörün en yüksek noktasına ulaşmasından biraz önce geciktirilir. Bunun nedeni, smaçörün sıçrama hareketinin başlangıcında file üzerinde bir blok oluşturulursa, çarpma anında blok yapan oyuncuların zaten file altında olacakları ve tehlike oluşturmayacaklarıdır. Hızlı ve alçak topları bloklarken, bloğun sekmesi vuruş yapan oyuncunun sekmesiyle eş zamanlı olarak gerçekleşir.



Blok anındaki ellerin pozisyonu – sıçrama sırasında, eller fileye değmemek için dirseklerden hafifçe bükülür ve aşağıdan yukarıya doğru küçük bir hareketle uzatılır. Ardından yukarı doğru uzatılmaya devam edilir, avuç içleri rakip sahaya dönük, parmaklar açık ve her iki avuç içi birbirine dönüktür. Blok anında eller file üzerinde, rakip sahaya doğru hafifçe eğimli, yani topun yanındadır. Baş, ellerin arasında, topa bakacak şekilde konumlandırılmıştır. Birincil blokçu (hücum noktasına daha yakın olan), bir elini topa dik olarak yerleştirirken, diğer elini avuç içi aşağıya bakacak şekilde daha geniş bir alanı kaplayacak şekilde konumlandırır. İkincil blokçu (hücum noktasından daha uzakta olan), her iki elini de topa dik olarak yerleştirir. Ellerin yerleşimi, tekli, ikili veya üçlü blok olup olmadığına bağlıdır.

İniş – oyuncu aşağı doğru hareket etmeye başladığı anda, eller fileye değmeyecek şekilde hızla geriye çekilir. İniş, iyi bir yastıklama sağlamak için dizler bükülmüş halde ayakların ön kısmına yapılır. İniş, oyuncunun yeni bir harekete hazır olmak için kortun kendi tarafına doğru dönmesini sağlar.



Hücumu organize etme taktikleri

Hücumun organizasyonundaki ilk görev, servisten gelen topu iyi karşılamaktır. Bu, rakibi etkisiz hale getirir ve doğrudan puan kazanmasını imkansız kılar. Servis alıcısının temel görevi, topu hücumun ikinci aşamasının başladığı birincil bölgeye veya pasörün topu hücum oyuncularına pasladığı ikincil bölgeye paslamaktır. Hücumun ikinci aşamasının organizatörleri pasörlerdir. Hücum sistemine bağlı olarak, takımın oyunda en az bir kaliteli pasörya sahip olması gerekir. Pasörlerin, hücum oyuncularına topu doğru ve zamanında paslamaları gerekir. Bu taktiği başarıyla uygulamak için, pasörün ana bölgeden pas verirken doğru pozisyonu alması, diğer voleybol oyuncularından daha yüksek bir noktada topa temas etmesi ve zamanında topun altında konumlanması gerekir. Topu paslama yöntemine bağlı olarak, pasör şu gibi taktiksel çözümler kullanabilir:

1. Oyunun konseptine bağlı olarak, hücum oyuncularının ve rakibin blok oyuncularının hızlı veya yavaş toplanarak hücum organize etme yetenekleri;
2. File boyunca farklı mesafelerde top paslamak - uzun mesafeli pas (bir bölgeden), orta mesafeli pas (komşu bölgede) ve kısa mesafeli pas (aynı bölgede);
3. Topu farklı yüksekliklerde paslamak;
4. Blok oyuncularını farklı bir pas şekli, pas yeri ve topu oynayacak voleybol oyuncusuyla şaşırtabilmek.

Antrenörün maçı iyi organize edebilmesi için, rakibin oyun tarzını ve oyuncularını her zaman takip etmesi, rakip takımın en zayıf blok oyuncularının nerede olduğunu bilmesi ve takımının dizilişini tanıyarak kimin en iyi pozisyonda hücum edeceğini ve hangi pasın kime verileceğini bilmesi gerekir.

Oyundaki taktiksel varyasyonlar, hücum oyun sistemlerine, pasör sayısına, servis karşılayan oyuncu sayısına ve hücum eden oyuncu sayısına bağlı olacaktır. Tüm taktiksel varyasyonların temel prensibi ve hücumun temel amacı, rakibin bloklarını alt etmektir.

Voleybolda yaşanan tüm değişikliklerle birlikte, amaç oyunda mümkün olduğunca çok hücum oyuncusuna sahip olmaktır. Bu nedenle, özellikle pasör ön bölgede olduğunda, arka hat oyuncuları ve savunma bölgesinden gelen hücum oyuncuları da hücum organizasyonuna dahil edilir.

Hücum organizasyonu, pasörün olgunluğuna, kalitesine, deneyimine ve fiziksel kondisyonuna bağlıdır. Pasör ve hücum oyuncuları arasındaki iyi iletişim çok önemlidir. Oyuncular, hücumu mümkün olan en iyi şekilde organize etmek için parmaklarıyla, sayılarla, kelimelerle vb. kendi işaretlerini kullanarak iletişim kurarlar.

Karşı atak taktikleri

Başarılı bir savunmanın ardından takım, kontra atak düzenler. Bu aşamada takımlar en çok puanı kazanır. Kontra atağın başarılı olması için takımın iş birliği çok önemlidir. Kontra atak, pasörün pozisyonuna, yani ön veya arka hatta olmasına göre farklılık gösterir. Teknik direktör hücum bölgesindeyse, topu aldıktan sonra ileriye pas verir ve atağı organize edebilir. Eğer pasör savunma bölgesindeyse, en kısa yoldan ana pas bölgesine gitmelidir. Top hücum bölgesindeyse, üç hücum oyuncusu topu pasörya paslar; savunma bölgesindeyse, iki libero paslar. Pasör topu ilk karşılayan oyuncu olursa, oyunun organizasyonundan libero veya hücum orta saha oyuncusu sorumlu olmalıdır.

Karşı atak, sabit ve değişken olmak üzere iki yöntemle yapılabilir. Sabit yöntemde, tüm rotasyonlar için organizasyon sistemi aynıdır (otomatik). Birincil bölgede topun isabetsiz paslanması durumunda ise, oyuncuların sistem olmadan adapte olup hareketlerini organize ettiği değişken yöntem kullanılır.

Başarılı bir karşı atak için, oyuncuların servis aldıktan sonra atak için başlangıç pozisyonlarını hızla almaları idealdir. Perdeden sonra, oyuncular adımlar atarak pozisyonlarını alırlar. Topla ilk temas anından son temas anına kadar topu takip etmelidirler.



Savunma taktikleri

Savunmanın ilk aşaması bloklama olarak kabul edilir. Ancak voleyboldaki değişikliklerle, örneğin ellerin rakibin hava sahasına yerleştirilmesiyle, aktif blok aslında bir karşı atak biçimi olarak kullanılmaktadır. Bloğun amacı, file üzerinde daha geniş bir alanı kapatmaktır.

Blok, ön bölgedeki oyuncular tarafından yapılır. Blok bireysel (tek oyuncu), iki oyunculu (çift blok) ve üç oyunculu (üçlü blok) olabilir. Bloğun yerleşimi, rakip takımın hücum taktiklerine bağlıdır. Örneğin, rakip orta sahadan hücum ediyorsa, blok oyuncuları birbirine daha yakın yerleştirilir; uçlardan hücum ediyorsa, daha geniş yerleştirilirler. İyi bir blok yerleştirmek için, blok oyuncularının servis karşılama anından itibaren rakibin oyununu takip etmeleri gerekir; servis karşılama şekli (top yüksekliği vb.), topun karşılamadan sonra nereye yönlendirildiği, pasörün hücumu nereden başladığı, topun nereden vurulduğu ve vuruş yöntemi gibi unsurları dikkate almalıdırlar. Blok, hareketli ve bölgesel olarak yerleştirilebilir.

Hareketli blokta, vurucu vuruş aşamasındayken eller file üzerinde uzatılır; el yerleşiminin yönü değiştirilir veya eller rakibin hava boşluğuna geçirilerek vurucu şaşırtılır.

Bölge bloğunda ise her blokçu, elleriyle örtmesi gereken belirli bir bölgeye sahiptir, ancak kendi bölgelerini örtemedikleri durumlarda birbirlerine yardımcı olabilirler.

Saha savunması ikinci aşamadır.

Saha savunması, blokun kaçıracağı tüm topları savunmaktan sorumludur. Rakibin şutunu savunurken, karşı atağı organize etmek için topu birincil bölgeye yönlendirir. Ve bu aşamada, oyuncular her zaman "ideal" pozisyonlarında bulunmazlar, bu nedenle oyuncuların oyun sırasında işgal edecekleri yerlerin uzmanlaşması ve gözlemlenmesi gerekir.

SORULAR

1. Voleybolu kim icat etti ve oyunun orijinal adı neydi?
2. Amerika Birleşik Devletleri'nde ilk ulusal voleybol turnuvası ne zaman ve nerede düzenlendi?
3. Uluslararası Voleybol Federasyonu (FIVB) ne zaman kuruldu ve genel merkezi bugün nerede bulunuyor?
4. 20. yüzyılın ortalarında dünya voleyboluna hangi ülkeler hakimdi ve hangi kadın milli takımları özellikle başarılıydı?
5. Bir voleybol sahasının boyutları nelerdir ve erkekler, kadınlar için file yüksekliği ne kadardır?
6. Bir takımda kaç oyuncu vardır, sahada kaç oyuncu bulunur ve rotasyon nasıl çalışır?
7. Orta, yüksek ve alçak voleybol duruşları arasındaki farkları açıklayın.
8. Bir şutun aşamaları nelerdir ve her birinde neler olur?

Futbol

Futbol, on birer oyuncudan oluşan iki takımın, ayaklarını ve diğer izin verilen vücut kısımlarını kullanarak topu rakip kaleye sokmayı amaçladığı bir takım sporudur. Dünyada ve ülkemizde en popüler sporlardan biridir ve sürekli hareket, taktiksel organizasyon ve takım iş birliği ile karakterize edilir.

Futbolun binlerce yıl öncesine dayanan çok uzun bir tarihi vardır. Bilinen en eski top oyunlarından bazıları, 3000 yıldan daha önce Aztekler gibi kültürler tarafından Orta Amerika'da oynanmıştır. Çin'de, MÖ 3. ve 2. yüzyıllarda, ayaklarla topa vurmaya içeren tsuju adlı bir oyun oynanmış ve bu oyun, futbolun ilk biçimlerinden biri olarak kabul edilir. Benzer top oyunları Antik Yunan ve Roma'da da vardı ve bunlar çoğunlukla egzersiz ve eğlence amaçlıydı.

Modern futbol, 12. yüzyılda İngiltere'de gelişmeye başladı. O dönemde oyunlar sokaklarda ve çayırda, çok sayıda katılımcıyla ve neredeyse hiçbir kural olmadan oynanıyordu. Genellikle sert ve tehlikeliydi ve bazen yasaklanıyordu. Buna rağmen, futbol oynamaya devam etti ve zamanla İngiliz devlet okullarında popüler hale geldi.

19. yüzyılda farklı okullar farklı kurallar geliştirdi. Rugby Okulu'nda oyuncuların topu elleriyle taşımasına izin verilirken, Eton'da oyun yalnızca ayaklarla oynanıyordu. Önemli bir dönüm noktası 1863'te Londra'da Futbol Federasyonu'nun (FA) kurulmasıyla yaşandı. O zaman ortak kurallar belirlendi ve futbol ile ragbi resmen birbirinden ayrıldı.

19. yüzyılın ikinci yarısında futbol, işçi sınıfı arasında çok popüler hale geldi. Profesyonel futbol 1885'te yasallaştırıldı ve 1888'de İngiliz Futbol Ligi kuruldu. İlk kez 1871'de oynanan FA Kupası ve 1872'de İngiltere ile İskoçya arasında oynanan ilk uluslararası maç gibi müsabakalar, sporun popülaritesini önemli ölçüde artırdı.

Futbol, 1908'de resmi bir spor olarak Olimpiyat Oyunlarına dahil edildi. 1930'daki ilk Dünya Kupası'na kadar Olimpiyat turnuvası en önemli uluslararası müsabakaydı. 1904'te, bugün hala dünya futbolunu yöneten FIFA kuruldu.



Makedonya'da organize futbol, savaş sonrası dönemde sporun sistemleştirilmesi ve normatif düzenlenmesine yönelik daha geniş sosyo-kurumsal süreçlerin bir sonucu olarak gelişmiştir. Ancak, ülkedeki erken dönem futbol faaliyetleri, resmi kurumsallaşmadan önceki döneme de dayanmaktadır; Makedonya topraklarında belgelenen ilk maçlardan biri, 1919'da İngiliz ordusu ile Üsküp'ten bir genç takım arasında oynanmıştır. Ayrıca, 20. yüzyılın başlarında futbol kulüplerinin erken dönemde kurulduğuna ve gayriresmi olarak faaliyet gösterdiğine dair kanıtlar da bulunmaktadır; bunlar daha sonraki organize spor yapılarının öncüsü niteliğindedir. Üsküp'ten Vardar Futbol Kulübü 1947'de kurulmuş olup, Makedonya futbolunun tarihsel ve sportif gelişiminde kilit spor kuruluşlarından biridir.

1949 yılında, Yugoslav spor sistemi içinde futbol faaliyetlerinin organizasyonu, koordinasyonu ve yönetimi için yetkili spor kurumu olarak Makedonya Futbol Federasyonu kurulmuştur. Ülkenin 1992'de bağımsızlığını kazanmasının ardından, ulusal futbol sisteminin özerk ve bağımsız işleyişe doğru kurumsal bir dönüşümü gerçekleştirildi ve 1994'ten beri Makedonya Futbol Federasyonu, uluslararası futbol organizasyonları FIFA ve UEFA'nın tam üyesi olarak entegre oldu. 2003 yılında Makedonya Futbol Birliği'nin adı Makedonya Futbol Federasyonu - FFM olarak değiştirildi.

Oyun kuralları

Futbol sahası



Futbol sahası dikdörtgen şeklindedir. Uzunluğu en az 90 m, en fazla 120 m olmalıdır. En geniş yeri 90 m, en dar yeri ise 45 m'dir. Saha, 12 cm'den daha geniş olmaması gereken beyaz çizgilerle işaretlenmiştir. Uzun çizgilere boyuna çizgiler, kısa çizgilere ise enine çizgiler denir. Sahanın ortası bir çizgiyle, merkez ise 9,15 m çapında bir daireyle işaretlenmiştir. Enine çizgilerin ortasına, kaleyi oluşturan kale direkleri yerleştirilmiştir. Kalenin genişliği 7,32 m, yüksekliği ise

2,44 m'dir. Kale direkleri beyazdır, ancak kötü hava koşullarında kırmızı ve beyaz veya siyah ve beyaz olabilirler. Kale alanı, kale direğinin iç kısmından 5,5 m uzaklıkta, kale çizgisine 90° açıyla uzanan düz çizgilerle işaretlenmiştir. Bu iki çizgi ayrıca düz bir çizgiyle birleştirilmiştir. Ceza alanı ayrıca, kale direğinin iç tarafından ölçüldüğünde 16,5 metre mesafede, 97. orta çizgiye 90° açıyla uzanan düz çizgilerle de işaretlenmiştir. Bunlar, enine direğe paralel ve 11 metre uzunluğunda düz bir çizgiyle birbirine bağlanmıştır. Bu çizginin ortasında ayrıca ceza alanı da işaretlenmiştir. Bu alan, çizginin dış tarafında 9,15 metre yarıçaplı bir uzamsal yay ile tanımlanmıştır.

Top yuvarlak olmalı, deri veya topların imalatı için onaylanmış başka bir malzemeden yapılmış olmalıdır. Topun çapı 68 cm'den az, 71 cm'den fazla olmamalıdır. Ağırlığı 396 g'dan az, 453 g'dan fazla olmamalıdır.

Futbol takımı

Futbol takımı en fazla 11 oyuncudan oluşur ve bunlardan biri kaleci görevini üstlenir. Oyuncu pozisyonları şöyledir: kaleci; defans oyuncular; merkez defans, sol ve sağ bek, kanat oyuncusu; orta saha: defansif orta saha, merkez orta saha, hücum orta saha, sol ve sağ kanat oyuncusu; forvet: santrafor ve ikinci santrafor. Takım, maç sırasında 3 oyuncu değişikliği hakkına sahiptir ve bu değişiklikler maç başlamadan önce hakeme bildirilmelidir. Bir oyuncu, diğer oyuncu oyundan çıkmadan oyuna giremez. Oyuncu, orta saha çizgisinden oyuna girer.

Maç, her biri 45 dakika süren iki devre halinde ve aralarında 15 dakikalık bir ara verilerek oynanır. Amaç, rakip kaleye şut çekerek sayı atmaktır.

Maç başlamadan önce yapılan yazı tura atışı ile topa ilk sahip olma hakkı belirlenir. Kazanan takım, topa sahip olma veya saha tarafını seçme hakkına sahiptir. İkinci yarıda takımlar saha değiştirir. Maç ve ikinci yarı orta sahadan başlar ve her golden sonra top orta sahadan alınır.



Topu sürmek

Bir maç sırasında oyuncu zamanının çoğunu top sürerek geçirir. Top sürme, oyuncunun topu sahada kontrol edip hareket ettirdiği teknik bir unsurdur. Top sürme, sahadaki duruma bağlı olarak düz veya yön değiştirerek, daha hızlı veya daha yavaş olabilir.

Oyuncu, pas verebileceği boş bir takım arkadaşı olmadığında, top savunmadan uzaklaştırıldığında, bir sonraki hamlesini korumak istediğinde veya rakibi geçmeye çalışırken topu sürer. Topu sürekli kontrol altında tutmalı ve çok fazla zorlamamalıdır. Oyuncu, etrafındaki oyunu takip edebilmek için başını yukarıda tutmalı ve topu çevresel görüşüyle kontrol etmelidir.

Top sürme, antrenmanlarda, ısınmada, top hızını geliştirmede ve şut veya orta için hazırlıkta kullanılır. Müsabakalarda top sürme, ölçülü ve net bir amaca yönelik olmalıdır.

Top, ayakla, üst bacakla veya kafayla sürülebilir. En yaygın kullanılan top sürme yöntemi ayakla yapılanıdır. En önemli şey, ritmik bir hareket, doğru ağırlık transferi ve top sürerken, yön değiştirirken ve topu durdururken çok fazla ara adım atmamaktır.

Futbolda top kontrolünün özel biçimleri "topu yuvarlama" ve "topu havada sektirme"dir. Bu teknik, ayağın topla sürekli temas halinde olduğu durumlarda uygulanır ve çoğunlukla top sürme sırasında kullanılır. "Topu havada sektirme" ise, vücudun farklı bölgeleriyle topa tekrar tekrar vurulmasıdır ve tekniği ve top hissini geliştirmeye yarar.

Topu almak

Geçmişte topu durdurma amacıyla karşılanırken, günümüzde futbol oyunundaki değişikliklerle birlikte top çoğunlukla hareket halindeyken, oyunu durdurmadan devam ettirmek, pas vermek veya kaleye şut çekmek amacıyla karşılanmaktadır. Top, oyundaki duruma bağlı olarak bacak, karın, göğüs veya kafa ile karşılanabilir. En sık olarak ayak iç kısmı, ayak üstü, ayak dış kısmı, taban, alt bacak veya üst bacak ile karşılanır.

Yerde hareket halindeyken top genellikle ayağın iç kısmıyla yakalanır. Bu yakalamayı gerçekleştirmek için, destekleyici bacak dizden hafifçe bükülür ve topu yakalayacak bacak, iç tarafı topa doğru olacak şekilde çevrilir. İki ayak yaklaşık 90°'lik bir açı oluşturur. Temastan hemen önce, topu yakalayacak olan bacak geriye çekilir ve hızı azaltılır. Oyuncu topun yönünde hareket etmeye devam ederse vücut hafifçe öne doğru eğilir. Hareket ters yönde devam edecekse, vücut geriye doğru eğilir ve topu aldıktan sonra döner ve istenen yönde devam eder. Öte yandan, hareket sola veya sağa doğru devam edecekse, vücut destekleyici bacağı doğru eğilir ve top o tarafa doğru çekilir.



Top, havadan dikey olarak veya parabolik bir yörünge boyunca düşerken ayağın üst kısmı ile karşılaşır. Bu top karşılama yönteminin amacı, topun hızını azaltmak ve kontrolünü sağlamaktır. Topu karşılayan bacak, temas anında bile hızını azaltmak için topa doğru hareket eder. Topla temasın ardından, topun ve ayağın hızını eşitlemek için ayak, topun hareket ettiği yönde hareket etmeye devam eder. Oyuncu topu bu şekilde kontrol altına almaz.

Topu ayak tabanıyla karşılamak, top yerde hareket halindeyken kullanılır; parabolik yörüngeli veya havadan dikey olarak düşen toplarda ise daha nadir uygulanır. Topu karşılama anında, ayağın hareketi yavaşlar veya tamamen durur. Doğru uygulama için, ayak ve zemin yaklaşık 45°'lik bir açı oluşturmalıdır. Vücut hafifçe geriye doğru eğilmeli ve hemen ardından keskin bir şekilde öne doğru eğilmelidir.



Topa vurmak

Futbolda temel teknik unsurlardan biri topa vurmaktır. Top oyuna geri döndürülürken, pas yapılırken veya kaleye şut çekilirken kullanılır. Topa vurma tekniği şu durumlarda incelenir: top sabitken oyuncu sabit bir yerden vuruyorsa, top sabitken oyuncu hareket halindeyken vuruyorsa, top hareket halindeyken oyuncu sabit duruyorsa ve top ile oyuncu hareket halindeyken.

Ayak iç kısmıyla yapılan vuruş, çok isabetli ancak güçlü olmadığı için kısa paslarda kullanılır. Bu vuruşta, destekleyici bacak topun 10-15 cm yanında bulunur. Vuruşu yapan bacak dizden hafifçe bükülür, her iki ayak yaklaşık 90°'lik bir açı oluşturur ve vuruş yapan bacağın ayağı yere paraleldir. Kollar gevşek ve dirseklerden hafifçe bükülmüştür. Vücut pozisyonu, vuruşun yere mi yoksa havaya mı yapıldığına bağlıdır. Bu vuruş türü, top hareketsizken, hareket halindeyken, zeminden sekerken veya havadan gelirken kullanılır.

Ayak üstü vuruşu, futboldaki en güçlü ve isabetli vuruşlardan biridir. Kısa ve çapraz paslar, ortalar, serbest vuruşlar ve korner vuruşlarında kullanılır. Destekleyici bacak dizden hafifçe bükülür, topun yanına ve biraz arkasına yerleştirilir, vücut ayağa doğru eğilir. Vuruş yapan bacak dizden bükülür, kuvvet kalça ve alt bacak kaslarının aktivasyonu ile oluşturulur. Kollar dengeye yardımcı olur ve stabilite için vuruşun ters yönünde hareket eder. Topun yörüngesi, ayağın pozisyonuna, temas noktasına ve oyuncunun topa doğru hareket açısına (genellikle kaleye göre 45-90°) bağlıdır.



Ayak üstü vuruşu, tüm mesafelerde, uzun menzilli şutlarda ve serbest vuruşlarda kullanılır. Destek ayağı, topa 10-15 cm mesafede, parmak uçlarında yerleştirilir ve vuruş ayağı yerden yukarıda kalır. Vücut öne doğru eğilir, kollar dirseklerden hafifçe bükülür, böylece vuruş sırasında normal koordinasyon sağlanır. Vuruş doğru yapıldığında, top alçak veya yarı yüksek bir şekilde gitmelidir.

Topuk vuruşu en zayıf vuruş türüdür ancak çok isabetlidir. Bu vuruş rakibi aldatmak, geri pas vermek, topu oyuncunun üzerinden veya altından geçirmek için kullanılır. Yerden veya havadan yapılabilir. Topuk vuruşu için ayağı topun önüne koymak ve geriye doğru bir savurma hareketi yapmak gerekir.

Hücumda grup taktikleri

Hücumda grup taktikleri, 2:2 veya 3:3 şeklinde oynanan durumları ifade eder. Topa sahip olmayan oyuncular, rakibi etkisiz hale getirmek, topa sahip olan takım arkadaşı için alan yaratmak, çift pas veya sahte çift pas yapmak veya topu almak için hareket ederler. Topa sahip olan oyuncular ise rakibi aldatmak için pas verebilir veya top sürebilir ve ardından çift pas yapabilirler. Eğer hareket seviyesi boş alana doğruysa, bu takım için daha fazla alan veya zaman kazanmak içindir. Bu tür taktiksel unsurlara üç oyuncu katılıyorsa, farklı yönlerde top atmak, kısa veya uzun pas yapmak veya üçüncü oyuncuyla kombinasyon yapmak gibi daha fazla seçenek vardır. Tüm kombinasyonların başarılı bir şekilde gerçekleştirilmesi için, mekân ve zaman açısından iyi bir senkronizasyon gereklidir.

Savunmada grup taktikleri

Savunmada grup taktikleri, savunmanın 2:1, 2:2, 3:2 veya 3:3 gibi sayısal oranlarda olduğu durumları ifade eder. Savunma hatları, sahadaki belirli bir duruma göre rakibi ve boş alanı kapsar. Topa sahip rakip daha uzaktaysa, savunma boş alanı korur. Topa sahip rakip bireysel hareket ediyorsa, bir oyuncu rakibi, diğer oyuncu boş alanı korur. Hücumda daha fazla oyuncu varsa, savunma oyuncuları ve boş alanı birleştirerek pas ve top sürmeyi engeller, diğer oyuncuları savunmaya geri göndererek hücumu yavaşlatır. Hücumcu serbest kalırsa, en yakın oyuncu ona hücum ve diğer savunmacılar hücumcuyu kapatmak için pozisyon alır ve en az tehlikeli olan oyuncu serbest bırakılır.

SORULAR

1. Futbolun öncülleri olarak kabul edilen en eski top oyunları nelerdir ve nerede oynanmışlardır?
2. 19. yüzyılda Rugby ve Eton gibi farklı İngiliz okulları arasında kurallar nasıl farklılık gösteriyordu?
3. 1863'te hangi önemli olay meydana geldi ve modern futbolun gelişimi için neden önemlidir?
4. 19. yüzyılda İngiltere'de futbolun kitlesel yayılmasına en çok katkıda bulunan olaylar nelerdir?
5. Futbol ne zaman resmi bir Olimpiyat sporu oldu ve 1904'te hangi organizasyon kuruldu?
6. Makedonya'daki ilk tescilli futbol kulübü hangisidir ve Makedonya topraklarında ilk resmi maç ne zaman oynandı?
7. Futbol topunun ağırlık ve çap açısından boyutlarına ilişkin kurallar nelerdir?
8. Maçın başında bir takımın hangi yöne hücum edeceği nasıl belirlenir ve gol atıldıktan sonra oyun nasıl başlar?
9. Topu ayağın iç kısmıyla alma tekniğini açıklayın.
10. Hücumda kullanılan grup taktikleri ile savunmada kullanılan grup taktikleri arasındaki temel farklar nelerdir?

Seçmeli Alanlar

- Fitness ve sağlık
 - Aerobik
 - Fitness
 - Pilates
- Takım ve bireysel sporlar
 - Futsal
 - 3x3 Basketbol
 - Masa Tenisi
 - Badminton
 - Tenis
- Ritmik ve dans yapıları
 - Halk dansları
 - Klasik danslar
 - Modern danslar
 - Ritim

ARS

STUDIO

ARS STUDIO

Fitness ve Sağlık

- Aerobik
- Fitness
- Pilates

ARS STUDIO





AR'S STUDIO



Aerobik, orta ile yüksek yoğunlukta, sürekli ritmik hareketlere dayalı ve müzik eşliğinde yapılan bir fiziksel egzersiz sistemidir. Yapılandırılmış bir fiziksel aktivite biçimi olarak, aerobik enerji süreçlerine dayanır ve temel amacı kardiyorespiratuar dayanıklılığı, hareket sisteminin fonksiyonel kapasitesini, koordinasyonu ve kas tonusunu geliştirmektir. "Aerobik" terimi, vücudun egzersiz sırasında enerji ihtiyaçlarını karşılamak için oksijen kullanımını ifade eden "aerobik metabolizma" ifadesinden gelir. Aerobik, kardiyorespiratuar dayanıklılığı ve genel fiziksel kondisyonu iyileştirme ihtiyacından doğan bir fiziksel egzersiz sistemi olarak 20. yüzyılın ikinci yarısında ortaya çıkmıştır. Bilimsel temelleri, 1960 yılında "aerobik antrenman" terimini ortaya atan ve orta yoğunlukta sürekli fiziksel aktivitenin önemini vurgulayan Amerikalı doktor Kenneth Cooper tarafından atılmıştır. 1968'de "Aerobik" adlı kitabını yayınlayarak aerobik terimini ve aerobik egzersizin faydalarını açıklamıştır. Aerobik egzersizlerin faydaları arasında şunlar yer alır: artan oksijen tüketimi, iyileşen dolaşım, artan kas ve kan damarı tonusu, daha zengin bir kılcal damar ağı, kilo kaybı, daha yüksek stres toleransı, daha iyi uyku ve psikolojik iyilik hali.

Aerobik, spor salonunda, plajda, parkta yapılabilir. Ekipmanlı veya ekipmansız olarak yapılabilir. Çok sayıda tekrar içeren, hızlı tempolu ve uygun müzik eşliğinde çeşitli egzersizlerden oluşur. Aerobik'in olumsuz yönlerinden bahsedecek olursak, egzersiz yapanların yaşını, cinsiyetini ve fiziksel kondisyonunu dikkate almamasıdır.

Step aerobik, yüksekliği ayarlanabilir dikdörtgen bir platform üzerinde yapılan, adım tabanlı hareketlerden oluşur. Bu hareketler, tırmanma ve inmeden, diz kaldırma, tekme atma veya adım atma gibi daha karmaşık koreografilere kadar çeşitlilik gösterir. Bazı temel adım hareketleri şunlardır:

1. **Temel adım** – platforma önce bir bacağıyla, sonra diğer bacağıyla adım atarsınız ve iniş de aynı şekilde, önce bir bacak sonra diğer bacakla olur.
2. **V adımı** – platforma önce bir bacağıyla çapraz olarak, sonra diğer bacağıyla adım atarak bacaklarınızla bir “V” şekli oluşturursunuz.
3. **Platformun üzerinden adım** – platforma bir taraftan adım atar ve diğer taraftan inersiniz.
4. **Hamle adımı** – bir bacağıyla adım atar, bir adım daha attıktan sonra tekrar aşağı inersiniz.
5. **Diz kaldırma** – bir bacağıyla adım atar ve karşıdaki dizinizi göğsünüze doğru kaldırarak tekrar aşağı inersiniz.

1960 yılında Jackie Soreson, dans hareketlerini müzikle birleştirerek kardiyovasküler bir aktivite olarak “dansı egzersiz olarak” sunan dersleri başlattı. Günümüzde “dans aerobik” çeşitleri arasında şunlar yer almaktadır: Zumba, Hip-hop aerobik, Jazzercise, Step aerobik, Kardiyo dansı, Bale aerobik, Bollywood aerobik.

Aerobik egzersizler arasında HIIT (yüksek yoğunluklu aralıklı antrenman) da yer alır. Bu, iki kategoriye ayrılabilir:

- **SIT (sprint aralıklı antrenman)** – 3-5 aralıkta kısa, maksimum yoğunlukta egzersizler ve ardından daha uzun dinlenme süreleri (20-30 saniye çalışma ve 3-5 dakika dinlenme). Bu antrenman türü, sağlık sorunları olmayan, iyi kondisyonlu kişiler tarafından kullanılmalıdır.
- **HIT (yüksek aralıklı antrenman)** – 30 saniye ile 3 dakika arasında çalışma süreleri, maksimum kalp atış hızının %80-100’u yoğunluğunda ve daha kısa dinlenme süreleri. Dinlenme süreleri çalışma süreleriyle aynıdır ve zamanla dinlenme süreleri kısaltılabilir. Bu antrenman türü, ortalama spor salonu müdavimleri içindir.

Birçok çalışmaya göre, HIIT metabolizmayı ve kardiyovasküler kondisyonu iyileştiren bir egzersiz yöntemidir.

- **Yüksek Düşük Fitness**, geleneksel, düşük etkili aerobik hareketleri daha yoğun kuvvet egzersizleriyle birleştirerek dengeli bir fitness planı oluşturan bir antrenmandır. Bu yöntemle, merkezi sinir sistemi dönüşümlü olarak yüklenir ve çeşitli biyolojik sistemler yeterli iyileşme süresiyle maksimum düzeyde uyarılır. Bu antrenman türü, kardiyo ve tonlamanın dinamik bir karışımıdır.

SORULAR

1. Aerobik nedir ve bu terim aerobik metabolizma ile nasıl ilişkilidir?
2. Aerobik yapmanın en önemli sağlık faydaları nelerdir?
3. Aerobikte step platformunun rolü nedir ve iki temel step hareketini sıralayın.
4. HIIT yöntemi içinde SIT ve HIT antrenmanları nasıl farklılık gösterir?
5. 1960’tan günümüze kadar hangi “dans aerobik” türleri gelişmiştir?

Fitness, temel amacı kişinin genel fiziksel zindeliğini, sağlığını ve fonksiyonel yeteneklerini geliştirmek ve korumak olan, planlı ve yapılandırılmış fiziksel aktivite sistemidir. Bu program, kardiyorespiratuar dayanıklılığı, kas gücünü, kondisyonu, esnekliği ve vücut kompozisyonunu geliştirmeyi amaçlayan aerobik ve anaerobik egzersizlerin bir kombinasyonunu içerir. Daha geniş bir anlamda, fitness, psikofiziksel iyiliği teşvik etmeye, hareketsizlikten kaynaklanan hastalıkları önlemeye ve düzenli fiziksel aktivite yoluyla yaşam kalitesini

iyileştirmeye yönelik bütüncül bir yaklaşımı temsil eder. Kuvvet antrenmanı, ağırlık kaldırmak veya çömelmek gibi belirli bir görevi yerine getirmek için kas gruplarını kullanmayı içerir. Bu tür antrenmanlar esnekliği artırır ve yaralanma ve düşme riskini azaltır. Temel kuvvet antrenmanı türleri şunlardır: kas hipertrofisi (orta ila ağır ağırlıklarla kas kütlesini artırma), kas dayanıklılığı (hafif ağırlıklarla veya vücut ağırlığıyla kasların dayanıklılığını artırma), devre antrenmanı (kısa aralarla farklı egzersizler yapma), maksimum kuvvet (ağır ağırlıklarla minimum tekrar sayısı), patlayıcı güç (daha iyi dayanıklılık ve patlayıcılık için hız ve kuvveti birleştirme). Antrenmanlar çeşitli ekipmanlarla yapılır: kendi ağırlığınız, dambıl, halter, makineler, kablolar, farklı direnç seviyelerinde küçük ve büyük direnç bantları, ip, TRX gibi asılı ekipmanlar vb. Fiziksel uygunluk, düzenli fiziksel aktivite yoluyla elde edilen vücudun iyi işleyen bir durumudur. Kardiyovasküler sağlığın, kas gücünün ve dayanıklılığının yanı sıra daha iyi ruh sağlığına ve kronik hastalık riskinin azalmasına katkıda bulunarak yaşam kalitesini artırır.

Fitness antrenmanına başlarken, öncelikle temel egzersizlerle başlamalı ve her şeyden önce ağırlıksız egzersizlerin doğru teknik uygulamasını öğrenmelisiniz. Teknik uygulamalar iyice öğrenildikten sonra, direnç kullanmaya başlayabilirsiniz; ancak, 50 kg ağırlığındaki bir kişi için temel çalışma ağırlığı 50 kg'dır. Başlangıçta, 8-15 tekrarlı 1-3 set yapılır. Örneğin, hedef 15 tekrar yaparsa ve son üç tekrar çok kolay geliyorsa, biraz daha yüksek bir ağırlık seçmelisiniz; tam tersi, çok ağır geliyorsa, ağırlığı azaltmalısınız. Aşırı antrenmandan kaçınılmalıdır çünkü bu durum antrenmandan sonra 24-72 saat içinde ortaya çıkan kas ağrısına (DOMS) neden olabilir. Her gün antrenman yapmak gerekli değildir. Fiziksel kondisyona bağlı olarak, bazı kişiler haftada 3 kez antrenmanı yeterli bulurken, bazıları daha fazla antrenman yapabilir; ancak her zaman dinlenme günleri de olmalıdır. Bir fitness uzmanı tarafından hazırlanan önceden hazırlanmış bir programa göre antrenman yapmak en iyisidir.

Bu tür bir program, sporcunun hedeflerine ve ilerlemesine bağlı olarak belirli aralıklarla değiştirilmelidir. Antrenmanda ilerleme sağlamak için, yükü (ağırlığı) haftadan haftaya kademeli ve kontrollü bir şekilde artırmak gerekir. Ağırlık antrenmanına her zaman en karmaşık ve en az set içeren, en yüksek ağırlıkla yapılan egzersizle başlanır; böylece sporcu en dinlenmiş haldeyken yapılır ve sakatlanmalar önlenir.

Antrenmana, dinamik esneme hareketlerini de içerebilen bir ısınma ile başlanmalıdır. Vücudu ısıtmak, yapılacak egzersiz için daha hafif bir ağırlık kullanarak da yapılabilir. Örneğin, egzersiz 50 kg ile 3 set 8 tekrar bench press olarak yapılacaksa, sporcu aynı egzersizi 2 set halinde, ancak daha hafif bir ağırlıkla ve her set için 8 tekrarla yaparak ısınacaktır.

Antrenmanı esneme hareketleriyle bitirmek tavsiye edilir.



SORULAR

1. Temel kuvvet antrenmanı türleri nelerdir ve her biri neyi geliştirir?
2. Fitness antrenmanında en yaygın kullanılan ekipman nedir?
3. Yeni başlayan biri fitness antrenmanına nasıl başlamalı ve doğru teknik performans neden önemlidir?
4. DOMS nedir ve aşırı antrenmandan kaçınmak neden önemlidir?
5. Fitness programını 4-6 haftada bir değiştirmek neden tavsiye edilir?

Pilates

Pilates, kontrollü, hassas ve koordineli hareketlerin doğru nefes teknikleriyle birleştirilmesiyle kasların gelişmesine ve güçlenmesine, duruşun, esnekliğin, dengenin ve kişinin genel fiziksel ve zihinsel durumunun iyileştirilmesine katkıda bulunan modern bir psikofiziksel egzersiz sistemidir.

Pilates, kendisi de çocukken hasta olan Joseph Pilates tarafından yaratılmıştır. Yoga, dövüş sanatları, Zen meditasyonu ve eski Yunan ve Roma fiziksel egzersiz biçimlerini incelemiştir. İlk olarak çalıştığı hastanede hastaların rehabilitasyonunda tedavi amaçlı kullanmıştır. Hareket desteği sağlamak için hastane yataklarına yaylar takmış ve doktorlar daha hızlı iyileşme olduğunu fark etmişlerdir. 1923'te, benzersiz bir fiziksel ve zihinsel eğitim sistemi olarak Amerika Birleşik Devletleri'ne getirmiştir.

Pilatesin temeli, kas gücünü, dayanıklılığını, esnekliğini, dengeyi ve duruşu iyileştirmek için düştükten yükseğe doğru yoğunlukta uyarlanmış 50 basit tekrarlayan egzersizden oluşur. Pilatesin temel prensipleri şunlardır: doğru nefes alma, boyun hizalaması, kaburgaların ve kürek kemiklerinin stabilizasyonu, pelvisin hareketliliği ve derin karın kaslarının aktivasyonu. Pilates, verimli kas aktivasyonu ve egzersiz performansına odaklanır. Yerde bir mat üzerinde veya reformer adı verilen özel bir "yatak" üzerinde yapılabilir. Mat üzerinde kendi ağırlığınız direnç olarak kullanılırken, reformer'da değişken direnç oluşturmak için hareketli bir platform ve yaylar bulunur. Pilates, esneklik, vücudun tüm kaslarının, özellikle de karın kaslarının güçlenmesi ve tonusunun artması, omurganın stabilizasyonu, daha iyi duruş, rehabilitasyona ve kas dengesizliğine yardımcı olma, daha iyi koordinasyon, yaralanmaların önlenmesi, akciğer kapasitesinin artması ve dolaşımın iyileşmesi, daha fazla konsantrasyon ve farkındalık, daha etkili stres yönetimi ve rahatlama gibi birçok sağlık faydası sunmaktadır. Düzenli pilates egzersizleriyle elde edilen diğer birçok fayda da bu faydalar arasındadır.





SORULAR

1. Pilates'i kim icat etti ve bu yöntem başlangıçta nasıl kullanılıyordu?
2. Pilates egzersizinin temel hedefleri ve prensipleri nelerdir?
3. Mat üzerinde yapılan pilates ile reformer üzerinde yapılan pilates arasındaki fark nedir?
4. Pilateste en çok hangi kaslar aktifleşir ve *transversus abdominis* kası neden önemlidir?
5. Düzenli pilates yapmanın en az üç sağlık faydasını listeleyin.

Takım ve Bireysel Sporlar

- Futsal
- 3x3 Basketbol
- Masa Tenisi
- Badminton
- Tenis

ARS STUDIO



ARS STUDIO



Futsal, kapalı alanda oynanan bir futbol türüdür; sahada beşer oyuncudan oluşan iki takım arasında oynanır ve sık sık oyuncu değişikliği yapılabilir. Klasik futbolda kullanılan topa göre daha küçük, daha sert ve daha az zıplayan bir top kullanılır. Oyunun son derece küçük bir alanda oynanması nedeniyle oyuncuların iyi teknik ve reflekslere sahip olmaları gerekir. Futsal, FIFA tarafından resmi olarak tanınan, uluslararası ve bölgesel müsabakaları olan profesyonel bir spordur.

Futsal, 1930'lu yıllarda Güney Amerika'da ortaya çıkmış ve kapalı alan futbolunun bir formu olarak geliştirilmiştir. YMCA ve Montevideo tarafından geliştirilmiştir. Buna ek olarak, kombinasyonel unsurlar ve spor ekipmanları da içermektedir. 1989'da FIFA tarafından ilk Dünya Kupası düzenlenmiştir. 1996'da ise UEFA programına dahil edilmiştir.

Oyunda yer alan oyuncular sürekli olarak sahada hareket halindedir. Her oyuncunun temel bir rolü vardır. Bazı oyunculara çok yönlü oyuncu denir çünkü birden fazla pozisyonda oynarlar. Kaleci ceza sahasında savunma yapar, ancak klasik futbola göre oyuna çok daha fazla katılır, genellikle hızlı ve isabetli taç atışlarıyla katkıda bulunur. Defans oyuncusu, kalecinin önündeki son oyuncudur ve atakların kurulmasına yardımcı olur. Kanat oyuncuları en yaratıcı oyuncular ve hem hücumda hem de savunmada önemlidirler. Pivot, gol atan ve takım arkadaşlarının oyuna dahil olmasını sağlamak için topu tutan "ileri atak" yapan bir oyuncudur. Sahada birçok rolü üstlenen çok yönlü bir oyuncudur.

Futsal sahası dikdörtgen şeklindedir ve 8 cm aralıklarla net bir şekilde görülebilen çizgilerle işaretlenmiştir. FIFA kurallarına göre, uluslararası maçlar için sahanın uzunluğu 25 ila 42 metre, genişliği ise 16 ila 25 metre arasındadır. Saha net çizgilerle işaretlenmiştir. Ceza alanı, 6 m yarıçaplı çizgiler ve çeyrek dairelerle oluşturulur ve penaltı noktaları kaleden 6 ve 10 m uzaklıktadır. Saha, orta çizgi ve ortadaki 3 m yarıçaplı daire ile ikiye bölünmüştür. Kaleler 3 m genişliğinde ve 2 m yüksekliğindedir. Oyuncu değişiklikleri, yedek kulübelerinin önünde, çizgi boyunca 5 m mesafedeki işaretli bölgelerde yapılır.

Takımlar 14 oyuncudan oluşur. Oyunda sadece beş oyuncu bulunur, bunlardan biri kalecidir. Oyuncu değişiklikleri sınırsızdır ve oyun sırasında yapılır. Maç 20 dakika sürer ve top oyun dışına çıktığında saat durur. Her yarıda takımlar 1 dakikalık bir mola hakkına sahiptir. UEFA müsabakalarının final aşamalarında, skor berabere ise, 5 dakikalık iki uzatma devresi oynanır, ardından her takım için beşer atış olmak üzere 6 metreden penaltı atışları yapılır. 5 faul yapılması durumunda, her sonraki faul için 10 metreden bir penaltı atışı daha verilir. Faul sayısı yalnızca ikinci yarı başlamadan önce sıfırlanır. İki sarı karttan sonra kırmızı kart verilir ve cezalandırılan oyuncunun takımı, gol yemediği sürece iki dakika boyunca bir oyuncu eksik oynar. Kaleci kendi alanını terk edebilir, ancak top başka bir oyuncuya değmedikçe veya karşı tarafa geçmedikçe kendi yarı sahasında topa dokunamaz. Taç atışları, serbest vuruşlar, korner vuruşları ve kale vuruşları 12 saniye içinde yapılmalıdır, aksi takdirde dolaylı serbest vuruş verilir. Gol, taç çizgisinden doğrudan atılamaz. Maç dört hakem tarafından yönetilir: iki hakem sahada, üçüncü hakem skor masasında ve bir de zaman tutucu.



SORULAR

1. Bir futsal takımında kaç oyuncu bulunur ve bir maç sırasında aynı anda sahada kaç oyuncu bulunur?
2. Futsalı kim icat etti ve kurallarını hangi sporlardan birleştirdi?
3. Futsalda oyuncuların temel rolleri nelerdir (defans oyuncusu, kanat oyuncusu, pivot, çok yönlü oyuncu)?
4. Yurt içi ve uluslararası maçlar için futsal sahasının standart boyutları nelerdir?
5. 10 metrelik vuruş ne zaman yapılır ve futsalda penaltılar ve oyundan atılmalar nasıl işler?



3x3 basketbol, modern spor sisteminde en popüler şehir sporlarından biri olarak kabul ediliyor. İlk resmi görünümü 2010 Yaz Gençlik Olimpiyat Oyunları'nda gerçekleşti. Daha sonra bu disiplin, 2020 Tokyo Yaz Olimpiyat Oyunları'nda Olimpiyat programına dahil edildi ve 2024 Paris Olimpiyat Oyunları'nda, ayrıca FIBA tarafından düzenlenen dünya kupalarında ve resmi turnuvalarda da yer almaya devam ediyor. 3x3 basketbol oynamak için sadece bir pota, yarım basketbol sahası ve toplam altı oyuncu (her takımda üç oyuncu) gerekiyor. Müsabakalar açık havada ve kapalı spor salonlarında oynanır; bu da oyunun yaygınlaşmasına ve popülerliğine katkıda bulunur. Resmi müsabakalarda, daha hızlı ve dinamik bir oyun sağlamak amacıyla standart bir topa aynı ağırlığa sahip 6 numara basketbol topu kullanılır.

3x3 basketbolda her takımda sahada üç oyuncu ve bir yedek oyuncu bulunur. Oyuncu değişiklikleri oyun durduğunda yapılır ve geçerli olabilmesi için oyuncuların oyuncu değiştirme alanında fiziksel temas kurmaları (genellikle el sıkışmaları) gerekir.

Oyun, savunma takımından hücum takımına yapılan bir pasla başlar. Her top değişiminden sonra, hücum takımının sayı atabilmesi için topu iki sayı çizgisinin ötesine taşıması gerekir.

Oyun 10 dakika boyunca kesintisiz oyun şeklinde oynanır. Kazanan, ilk 21 sayıya ulaşan veya süre dolduktan sonra daha fazla sayıya sahip olan takımdır. İki sayı çizgisinin içinden atılan basket 1 sayı, gerisinden atılan basket ise 2 sayı değerindedir. Her basketten sonra oyun kesintisiz devam eder ve basketi alan takım kendi potasının altından hücumla başlar. Hücum süresi 12 saniye ile sınırlıdır, bu da oyunun hızlı ve dinamik olmasına katkıda bulunur.

Hücum oyuncusunun, kısıtlı alanda sırtı potaya dönük şekilde 3 saniyeden fazla oynamasına izin verilmez. Bu kuralı ihlal ederse, top rakip takıma geçer. Normal 10 dakikanın sonunda skor berabere ise, süre sınırı olmaksızın uzatma oynanır. 2 sayılık farkı ilk yakalayan takım kazanır.

SORULAR

1. 3x3 basketbol ilk olarak ne zaman resmi bir spor olarak ortaya çıktı?
2. 3x3 basketbol oynamak için gereken şartlar nelerdir?
3. Bir takımda kaç oyuncu bulunur ve oyun sırasında resmi oyuncu değişiklikleri nasıl yapılır?
4. Bir hücum ne kadar sürer ve iç ve dış şutlar kaç puan kazandırır?
5. 10 dakika sonra kazanan nasıl belirlenir ve skor berabere kalırsa ne olur?





Masa tenisi, iki veya dört oyuncu arasında, özel bir masa üzerinde küçük raketler ve hafif bir topla oynanan bir oyundur. Amaç, topu rakibin başarılı bir şekilde geri çeviremeyeceği şekilde file üzerinden geçirmektir.

1922 yılına kadar “ping-pong” olarak biliniyordu, o yıl resmi olarak “masa tenisi” adını aldı. 1950’lerde Asya’da popüler bir spor haline geldi. İlk Dünya Şampiyonası 1980’de Çin’de düzenlendi ve 1988’de ilk kez Yaz Olimpiyatları’nda bir spor dalı olarak yer aldı.

Masa tenisi, 2,74 x 1,53 m ölçülerinde dikdörtgen bir masa üzerinde oynanır. Sunta malzemedan yapılmış ve ikiye bölünmüş olan masa, koyu mat bir boya ile kaplanmıştır ve oyun alanını belirleyen 2 cm genişliğinde bir çizgiyle çevrilidir. Masanın ortasında, masayı iki eşit parçaya bölen ve masaya bağlı iki direk üzerinde 15,25 cm yüksekliğinde bir ağ bulunur. Masa tenisi, 17 cm uzunluğunda ve 15 cm genişliğinde, ahşaptan yapılmış ve kırmızı ve siyah olmak üzere iki kauçuk yüzeyle kaplı bir raketle oynanır; bu yüzeyler oyuncuların topun dönüşünü sağlamasına veya engellemesine olanak tanır. Top, içi boş, plastikten yapılmış, 40 mm çapında ve 2,7 gram ağırlığındadır. Genellikle zemin rengine ve oyun koşullarına bağlı olarak beyaz veya turuncu renktedir.

Maç, hakemin yazı tura atmasıyla başlar. Kazanan, servis atmayı, karşılamayı veya masanın hangi tarafında oynamayı seçeceğine karar verir.

Servis atan oyuncu topu açık avucunda tutar, havaya atar ve vurur; top kendi tarafında sekererek rakibin filesinin üzerinden geçer. Tekler maçlarında servis herhangi bir yöne gidebilir, ancak çiftler maçlarında servis atan oyuncunun sağ tarafına çapraz olarak atılmalıdır. Karşılayan oyuncu, top kendi tarafında sektikten sonra vurur.

Rakip servis sonrası topu geri gönderemezse, iskalarsa veya doğru vurmazsa sayı kazanılır. Top fileye çarptığında, fileden geçmezse, masadan fırlarsa veya bir oyuncunun vücuduna çarparsa rakip sayı kazanır. Çiftlerde, servis de dahil olmak üzere her vuruşta takım arkadaşları değişir.

11 puanı ilk alan oyuncu kazanır. Her oyuncu art arda iki kez servis atar. 10-10'luk skorda kazanmak için iki puanlık fark gereklidir.

Bir maç, birden fazla oyun kazanarak kazanılır ve kazanılacak oyun sayısı maç türüne bağlıdır. Tekler maçlarında yedi oyundan en fazla dört oyun kazanılırken, çiftler maçlarında beş oyundan en fazla üç oyun kazanılır.

Masa tenisinde en sık kullanılan vuruşlar şunlardır:

- Topspin – hücum vuruşu, oyuncu raketi topun altına 45° açıyla kaydırır, bu da topa güçlü bir dönüş kazandırır ve sekme sonrasında geri göndermeyi zorlaştırır.
- Blok – savunma vuruşu, oyuncu masanın önünde düz durur, raketi açık yüzeyle tutar ve topu doğrudan geri gönderir.
- Chop – savunma vuruşu, oyuncu masadan uzakta durur ve raketi 45° açıyla aşağı doğru hareket ettirerek topun alt tarafına vurur, forehand veya backhand ile yapılabilir.

Oyuncular, hızı ve açığı değiştirerek daha fazla atış türü oluşturabilirler.



SORULAR

1. Masa tenisi neyi temsil eder ve temel amacı nedir?
2. Masa tenisi masasının boyutları nelerdir ve file yüksekliği ne kadardır?
3. Masa tenisinde doğru servis nasıl yapılır?
4. Masa tenisinde bir oyuncu ne zaman puan kazanır?
5. Masa tenisinde en sık kullanılan üç vuruş nedir ve amaçları nedir?



Badminton, iki veya dört oyuncunun hafif raketlerle badminton topunu file üzerinden rakip sahaya atmaya çalıştığı bir spordur.

1992 yılında Olimpiyat Oyunları programına dahil edildi.

Tekler maçlarında kort 13,41 m uzunluğunda ve 5,18 m genişliğinde olup, çiftler maçlarında 6,1 m'ye kadar genişlemektedir. Kort, orta çizgi ile ikiye ayrılmıştır. Ortada, uçlarda 1,55 m, ortada ise 1,52 m yüksekliğinde bir ağ bulunmaktadır. Servis, ağdan 1,98 m uzaklıktaki kısa servis çizgisini geçmelidir. Çiftler maçlarında, arka çizginin 0,76 m önünde ek bir servis çizgisi daha bulunmaktadır.

Tüy, kauçuk bir tabana tutturulmuş tüylerden yapılmış özel bir "top"tur ve konik bir şekle sahiptir. 16 tüyden oluşur, 62-70 mm uzunluğundadır ve 4,74-5,50 g ağırlığındadır. Tüylerin oluşturduğu dairenin çapı 58-62 mm, tutturulduğu tabanın genişliği ise 25-28 mm'dir.

Maçlar üç set üzerinden oynanır. 21 puana ilk ulaşan seti kazanır. Skor 20-20 ise, kazanmak için iki puanlık fark gereklidir. Skor 29-29 ise, 30 puana ilk ulaşan kazanır. Takımlar ilk setten sonra, ayrıca üçüncü set oynanırsa ikinci setten sonra da değişir. Üçüncü sette ise, 11 puana ulaşıldığında takımlar değişir.

Tüy topu rakip sahaya, çizgiler de dahil olmak üzere, düşerse puan kazanılır. Tüy topu file altından geçerse, fileye çarparsa, saha dışına çıkarsa veya vuran oyuncu topa iki kez vurursa puan kaybedilir. File üzerinden vuruş serbesttir, ancak vücut veya raket fileye temas ederse puan kaybedilir.

Servis atılırken, forehand vuruşu bel hizasının altında yapılmalıdır. Servis, rakibin servis alanına çapraz olarak atılır ve oyuncular servis atılana kadar hareketsiz durmalıdır.

Çift sayıda puan kazanıldığında oyuncu sağ taraftan, tek sayıda puan kazanıldığında ise sol taraftan servis atar. Puanlar kazanıldığı sürece aynı oyuncu servis atar. Çiftlerde, servis atan oyuncu sağ taraftan başlar ve takım puan kazanana kadar takım arkadaşıyla yer değiştirerek servis atmaya devam eder. Rakip takım puan kazandığında, servis rakip oyuncuya veya takıma geçer.



SORULAR

1. Badminton nedir ve bu sporda oyuncuların amacı nedir?
2. Tekler maçında kortun boyutları nelerdir ve çiftler maçında nasıl değişir?
3. Tüy topu nasıl yapılır ve başlıca boyutları nelerdir?
4. Badminton'da bir puan nasıl kazanılır ve hangi durumlarda puan kaybedilir?
5. Servis nasıl yapılır ve servis atıldığında çift ve tek sayıda puan arasındaki fark nedir?

Tenis, iki oyuncunun (tekler müsabakası) veya iki çift oyuncunun (çiftler müsabakası) bir ağ ile bölünmüş dikdörtgen bir kortta yarıştığı, raketle oynanan bir olimpiyat sporudur. Ana amaç, rakibin topu doğru şekilde geri gönderememesi koşuluyla, topu oyun kurallarına uygun olarak rakibin kortuna atmaktır. Teknik hassasiyeti, taktiksel olgunluğu, fiziksel kondisyonu ve psikolojik istikrarı bir araya getiren bir spor olarak tenis, dünyanın en karmaşık ve popüler sporları arasında yer almaktadır.

Modern tenis oyununun kökenleri, zaman içinde kuralları ve ekipmanlarında önemli değişikliklere uğrayan Orta Çağ Fransız oyunu "jeu de paume"ya dayanmaktadır. Tenisin modern formu, 19. yüzyılın ikinci yarısında İngiltere'de, kuralların, kort boyutlarının ve müsabaka organizasyonunun standartlaştırılmasıyla gelişti. Modern tenis, 1874 yılında Binbaşı Walter Clopton Wingfield'in çim tenisi olarak bilinen sporu patentleyip tanıtmayla gelişmeye başladı. Aynı zamanda, modern tenisin temellerini atan oyunun ilk yazılı kurallarını da yayınladı.

Tenis, 1896'da Atina'da düzenlenen ilk modern Olimpiyat Oyunları programında yer alan sporlardan biriydi. 1928'den 1984'e kadar Olimpiyat programından geçici olarak çıkarıldıktan sonra, 1988 Seul Olimpiyatları'nda resmi bir Olimpiyat sporu olarak yeniden dahil edildi ve o zamandan beri varlığını sürdürmektedir. Modern tenis, kuralların standardizasyonundan, müsabaka koşullarından ve uluslararası düzeyde tenis müsabakalarının organizasyonundan sorumlu olan Uluslararası Tenis Federasyonu tarafından belirlenen ve düzenlenen kurallara göre oynanmaktadır.

Olimpiyat Oyunlarına ek olarak, dört büyük tenis turnuvası Grand Slam Turnuvalarıdır: Wimbledon, Avustralya Açık, ABD Açık ve Fransa Açık (Roland Garros).

Wimbledon çim kortlarda, Avustralya Açık ve ABD Açık sert kortlarda, Fransa Açık ise toprak kortta oynanır.

Tenis kortu, tekler maçlarında 23,8x8,2 m, çiftler maçlarında ise 23,8x11,0 m ölçülerinde dikdörtgen şeklindedir. Kort ikiye bölünmüştür. 0,91 m yüksekliğinde bir ağ bulunur; bu ağ, 1,1 m yüksekliğindeki destek direkleri üzerinde ve çizgilerden 0,91 m uzaklıkta yer alır. Tenis topu kumaştan yapılmıştır. Topun rengi sarı veya beyaz olmalıdır. Topun çapı 6,35-7,14 cm, ağırlığı ise 56-59,4 g'dır. Oyun sırasında yumuşadıkları için toplar düzenli olarak değiştirilir. Kullanılan raketin maksimum uzunluğu 73,7 cm, genişliği ise 31,75 cm olabilir.

Tenis maçı, yazı tura atışı veya raket çevirme sonucu servis hakkını kazanan oyuncunun yaptığı servisle başlar. Oyuncular her oyunun ardından servis değiştirir ve tek sayılı oyunlarda kortun uçlarını değiştirirler. Servis, kortun sağ tarafından başlayarak, topun rakibin servis alanına çapraz olarak vurulmasıyla, temel çizginin gerisinden yapılır. Servis sırasında top fileye değse bile doğru servis alanına düşerse, "uçuş" (fly) puanı verilir ve servis tekrarlanır. Oyuncu, servisi doğru bir şekilde gerçekleştirmek için iki deneme hakkına sahiptir. Puan, vuruş değişimini kendi lehine başarıyla tamamlayan oyuncu tarafından kazanılır. Servisi karşılarken, top önce yüzeyden sekmelidir; oyun sırasında ise her oyuncu, top korttan sektikten sonra bir kez topa vurma hakkına sahiptir.

Teniste puanlar, oyun içindeki belirli bir sisteme göre sayılır: 0 ("love"), 15, 30, 40 ve oyun. 40:40'lık skorda "deuce" oluşur ve oyuncunun oyunu kazanmak için art arda iki puan kazanması gerekir. Kazanılan oyunlar bir seti oluşturur ve setler maçın nihai kazananını belirler. Oyunlar setleri, setler de maçı oluşturur. Bir set, 6 oyun ve en az iki farkla kazanılır. Set sayısı, oynanan müsabakaya bağlıdır. Eğer maç 3 set üzerinden oynanıyorsa, bir oyuncunun kazanmak için iki set kazanması gerekir. Eğer maç 5 set üzerinden oynanıyorsa, kazanmak için en az 3 set kazanması gerekir. Skor 6:6 ise, çoğu durumda setin kazananını belirlemek için tie-break oynanır.

Teniste altı temel vuruş şunlardır: servis, backhand, forehand, backhand vole, forehand vole ve smaç.



SORULAR

1. Teniste kaç oyuncu oynayabilir ve oyun formatları nelerdir?
2. Modern tenisin resmi mucidi kimdir ve oyun hangi yılda tanıtılmıştır?
3. Dört Grand Slam turnuvası hangileridir ve her biri hangi zeminde oynanır?
4. Bir oyunu kazanmak için ne kadar puan farkı gerekir ve en az kaç puana ihtiyaç vardır?
5. Teniste altı temel vuruş nedir ve bunlardan hangisi teknik olarak en karmaşıktır?

Ritmik ve Dans Yapıları

- Halk dansları
- Klasik danslar
- Modern danslar
- Ritim

ARS STUDIO

A blurred photograph of two dancers in a studio. One dancer is wearing a bright red dress and the other is wearing a black top. They are in motion, creating a sense of dynamic energy. The background is a plain, light-colored wall. At the bottom of the image, there is a decorative graphic consisting of a red triangle on the left and a light blue triangle on the right, meeting at a diagonal line.

ARS STUDIO

Halk dansları, bir halkın kültürel mirasının bir parçasıdır ve bir grup insanın geleneklerini, göreneklerini, duygularını ve kolektif kimliklerini ritim, adımlar ve figürler aracılığıyla ifade eden organize hareketlerini temsil eder. Nesilden nesile aktarılırlar ve halk kültürünün ve geleneğinin korunmasında önemli bir rol oynarlar.

Halk dansları çok sayıda ve çeşitlidir ve isimleri genellikle yer adlarından, insanlardan, hayvanlardan, el sanatlarından veya dans etme biçiminden gelir. Dini ve ulusal bayramlarda, düğünlerde ve diğer toplantılarda, çoğunlukla köy toplantılarında, kiliselerin, okulların önünde veya evlerde sergilenirler.

Dansçılar ellerinden, omuzlarından veya kemerlerinden tutulabilirler. Danslar açık veya kapalı olabilir ve çoğunlukla sağa, daha az sıklıkla sola doğru hareket ederler. İlk ve sonuncu olanlar özel adımlar atabilirken, herkes aynı şekilde dans eder.

Çalgi, gayda, davul, zurla, kaval ve diğerleri gibi halk çalgıları eşliğinde çalınır. Şehirlerde ise çalgi, keman, klarnet, ut ve tef eşliğinde de çalınır.

Danslarda farklı hareketler bulunur: dönme, diz çökme, zıplama, sallanma ve daha birçok hareket; ritim ise genellikle yavaştan hızlıya değişir.

Makedonya danslarının müziği, asimetrik (düzensiz) ritmik vuruşların kullanımıyla karakterize edilir; bunların en yaygın olanları 7/8, 9/8, 11/8, 7/16 ve 13/16'dır. Bu ritimler Balkan müzik geleneğinin tipik özellikleridir ve dansın özgün dinamizmine ve ifade gücüne katkıda bulunur. Bunlara ek olarak, 2/4 ve 4/4 gibi simetrik ritimler, özellikle daha basit veya çağdaş performans biçimlerinde de bulunur.

Halk danslarının çeşitli alt bölümleri vardır. İlk alt bölüm, dansa katılanların cinsiyet yapısına göre yapılabilir: erkek, kadın ve karma danslar.

Köken aldıkları bölgeye göre: batı, güneybatı, güney, kuzey ve doğu. En ünlü Makedon dansları şunlardır: Pravoto, Pajduskoto, Eleno mome ve Čupurlika. Bu danslar geleneğimizin bir parçasıdır ve nesilden nesile aktarılır. Dansçılar temsil ettikleri bölgenin halk kostümlerini giyerler ve Makedonya'yı dünyada gururla temsil ederler.

Klasik danslar, yüksek estetik, hassasiyet ve kontrollü performans elde etmeyi amaçlayan, kesin olarak tanımlanmış tekniklere, kurallara ve vücut pozisyonlarına dayanan geleneksel ve sıkı bir şekilde yapılandırılmış dans biçimleridir. Ritm ve müzik eşliğinde yapılan, duyguların, fikirlerin ve estetik değerlerin farklı derecelerde teknik yapı, özgürlük ve performans stiliyle ifade edildiği sanatsal vücut hareketleri biçimleridir. Bunlara klasik bale, saray dansları ve akademik sahne dansları dahildir.

Salon dansları, genellikle kapalı bir dans pozisyonunda, kesin olarak tanımlanmış teknik, duruş ve hareketlerle çiftler halinde (partner dansları) yapılan spor danslarının bir parçasıdır. Beş salon dansı vals, tango, yavaş vals veya İngiliz valsi, fokstrot ve quickstep'tir.

Modern danslar, klasik dansın zıttı olarak gelişen, daha fazla hareket özgürlüğü, bireysel ifade ve farklı stillerin, ritimlerin ve tekniklerin kullanımıyla öne çıkan çağdaş dans biçimleridir.

Vals, fokstrot ve tango gibi standart danslar Avrupa'da ortaya çıkmış olup zarafetleri, akıcı hareketleri ve partnerlerin yakın duruşuyla karakterize edilir. Modern danslar Latin Amerika ve Karayipler'de ortaya çıkmış olup canlı ritimleri, etkileyici kalça hareketleri ve hızlı ayak hareketleriyle karakterize edilir. Klasik danslar Rönesans döneminde Avrupa'da ortaya çıkmıştır. Bu dönemde danslar saray hayatının bir parçasıydı ve kültürü ve görgü kurallarını göstermek için kullanılıyordu. Vals 18. yüzyılda ortaya çıkmış, daha sonra ragtime ve cazdan esinlenerek yeni bir stil olarak fokstrot gelişmiş ve ardından Arjantin'den tüm dünyaya yayılan tango ortaya çıkmıştır.

Standart danslar grubu şunları içerir:

- Vals: Üç çeyrek zamanlı, akıcı hareketlere sahip zarif bir dans.
- Foxtrot: Yavaş ve hızlı adımların birleşiminden oluşan, kolay, zarif ve sürekli bir dans.
- Tango: Keskin hareketler, yakın pozisyonlar ve karmaşık ayak hareketleriyle tutkulu bir dans.
- Viyana Valsi: Hızlı dönüşlerle valsın hızlandırılmış bir versiyonu.
- Quickstep: Zıplayan, enerjik hareketlerle hızlı, dinamik ve neşeli bir dans.

Bu dansların tekniklerinde ustalaşmak, dans pistinde zarafet ve öz güven kazandırır.

Modern danslar

Modern danslar Latin Amerika ve Karayipler kökenlidir ve canlı ritimler, etkileyici kalça hareketleri ve sıkı ayak hareketleriyle karakterize edilir. Klasik dansların aksine, modern danslar (Latin dansları) Latin Amerika ve Karayipler'in Afrika, Avrupa ve yerli kültürleriyle ilişkilidir. Rumba Küba'da ortaya çıkmıştır ve güçlü bir Afrika etkisine sahiptir. Brezilya'dan Samba, Afrika ve Portekiz geleneklerinin birleşimidir. Cha-cha-cha 1950'lerde Küba-Amerikan birleşimi olarak ortaya çıkmıştır ve salsa, son cubano ve mambo türlerinden ilham almıştır.

Modern danslar (Latin dansları) şunları içerir:

- Rumba: Belirgin kalça hareketleri ve kendine özgü Küba ritmiyle nazik, romantik bir dans.
- Cha-cha-cha: Üç aşamalı adımlar, hızlı kalça hareketleri ve senkoplu bir ritimle neşeli bir dans.
- Samba: Brezilya karnavalından esinlenilmiş, sallanma ve zıplama hareketleriyle enerjik bir dans.
- Pasodoble: Matadorlardan esinlenilmiş yürüyüş adımları ve pozlarıyla İspanyol boğa güreşinin hareketlerine benzeyen dramatik bir dans.
- Jive: Vuruşlar ve hızlı, hafif hareketlerle hızlı, neşeli bir dans.

Ritim

Ritim, seslerin ve duraklamaların akışını zamansal olarak düzenlenmiş bir bütün haline getiren müziğin temel bir unsurudur. Tonların süresinin düzenli veya değişken tekrarına ve vurguların dağılımına dayanır; bu da bir müzik eserinde hareket, istikrar veya dinamizm duygusu yaratır. Ritim, metrik yapıyla yakından ilişkilidir ve melodi ve armoninin üzerine inşa edildiği, müzik sanatında tutarlılık ve ifade gücü sağlayan temeldir.

Ritim ve müzikalite, başarılı bir dans performansının olmazsa olmaz unsurlarıdır. Dansçıların müzikle bağ kurmasına, basit hareketleri sanata dönüştürmesine ve izleyicinin dikkatini çekmesine yardımcı olurlar.

Ritim, müzikteki seslerin ve vuruşların düzenli sıralanışıdır. Müzik dinlerken takip edilen istikrarlı bir nabız olarak hissedilir. Dansta ritim, hareketlerin müzikle senkronize olmasına yardımcı olan bir kılavuz görevi görür.

Ritmî tanıma, vuruşları saymakla başlar. Çoğu müzik 4/4'lük ölçüde yazılır, yani her vuruş dört vuruş içerir: "1 – 2 – 3 – 4". Bu yapıyı anlamak, dansçıların hareketlerini müzikle daha kolay koordine etmelerini sağlar.

Ritmî geliştirmenin yolları:

- Farklı müzik türlerini dinlemek
- Ritme göre ayaklarınızı yere vurmak veya alkışlamak
- Davulların ve melodinin ritmini takip etmek
- Müziğe uygun basit dans adımları atmak.

Ritmin aksine, müzikalite, bireyin müziği hassas ve sanatsal bir şekilde algılama, anlama ve icra etme yeteneğidir. Gelişmiş bir ritim, melodi, perde ve dinamik duygusunun yanı sıra müzikal içeriği duygusal olarak deneyimleme ve yorumlama yeteneğini de kapsar. Müzikalite, sistematik dinleme, şarkı söyleme, enstrüman çalma ve müzikal etkinliklere aktif katılım yoluyla geliştirilir.

Ritim ve müzikalite birleştiğinde, dans daha etkileyici, daha doğal ve daha sanatsal hale gelir. Onlar sayesinde dans sadece bir dizi adım değil, sanatsal ve duygusal bir ifade biçimi olur.

SORULAR

1. Halk dansları katılımcıların cinsiyet yapısına göre nasıl sınıflandırılır?
2. Dansın ilk oyuncusunun adı nedir ve son oyuncusunun adı nedir?
3. Dansa eşlik etmek için en sık kullanılan halk çalgıları nelerdir?
4. En ünlü iki Makedon halk dansının adını söyleyin?
5. Klasik danslar nereden köken alır?
6. Valsin temel özellikleri nelerdir?
7. Samba nereden köken alır ve onu karakterize eden özellikler nelerdir?
8. Ça-ça-ça'nın özelliği nedir?
9. Müzik ve dansta ritim nedir?
10. Ritim duygusu hangi yollarla geliştirilebilir?

1. Бошковски, Л. (1995). *Ракомет: модели на селекција, тренирање и водење екипи*. Скопје.
2. Гајиќ, М. (1985). *Основи моторике човека*. Нови Сад.
3. Купер, К., & Купер, А. (1979). *Аеробик за жене: Савремени програм развоја и одржавања физичке кондиције*. Савез за физичку културу Југославије.
4. Малцев, М., Станковска, З., & Малцев, И. (2024). *Физичко и здравствено образование*. Универзитет „Св. Кирил и Методиј“ во Скопје, Педагошки факултет „Св. Климент Охридски“.
5. Македонско оро. (n.d.). Scribd. Преземено од Scribd.
6. Марковски, Н., & Тасевски, Ж. (2022). *Фудбал*. Бомат графикс.
7. Миленковски, Ј., & Зафировска, А. (2015). *Практикум по одбојка*. Скопје.
8. Милошевиќ, П. (1984). *Аеробиком до здравља*. NIRO Техничка књига.
9. Митревски, О. (ур.). (2008). *Методика во спортска гимнастика*. Скопје.
10. Митревски, О. (ур.). (2010). *Практикум во спортска гимнастика*. Скопје.
11. Наумовски, М., Коциќ, М., & Даскаловски, Б. (2016). *Баскет „3 на 3“: Streetball*. Факултет за физичко образование, спорт и здравје.
12. Основни карактеристики на македонските ора. (n.d.). Scribd. Преземено од Scribd.
13. Радиќ, З., & Симеонов, А. (2013). *Атлетика – методика: Учебно помагало*. Алком.
14. Радиќ, З., & Симеонов, А. (2021). *Атлетика – техника* (2. изд.). Софија.
15. Спасовска, К. (2022). *Практикум по спортска гимнастика*. Факултет за физичко образование, спорт и здравје.
16. Стрезовски, Г. (2019). *Ракомет*. Г. Стрезовски.

17. Тројачанец, З. (1992). *Основи на физиологијата на спортот*. Скопје.
18. Фудбалска федерација на Македонија. (n.d.). *Времепплов*. Преземено од ФФМ.
19. Antropomotorički i metodički aspekti vežbi oblikovanja. (n.d.). Scribd. Преземено од Scribd.
20. Championship Productions. (n.d.). *Long jump*. Преземено од Championship Productions.
21. Encyclopaedia Britannica. (n.d.). *Gymnastics*. Преземено од Britannica.
22. Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja Novi Sad. (2024). *Atletika*. Преземено од FSFV Novi Sad.
23. Fakultet za sportski menadžment. (2015). *APES*. Преземено од FSPRM.
24. FIBA. (2024). *Official basketball rules 2024*. Преземено од FIBA.
25. Goodwin, G. I. (n.d.). *Shot put techniques*. Преземено од NCAA Coach.
26. International Handball Federation. (2022). *Правила на ракометна игра*.
27. Korjenic, A. (2021). *Teorija i metodika košarke*. Преземено од ResearchGate.
28. Mamuti, F., Rexhepi, A., Abazi, L., & Hajredini, A. (2015). *Learning of static gymnastics exercises verticals (stand positions)*. International Balkan Conference in Sport Sciences, Tetovo, North Macedonia.
29. Northland School of Dance. (n.d.). *Understanding rhythm and musicality in dance*. Преземено од Northland School of Dance.
30. Olympics. (n.d.). *Table tennis rules and regulations*. Преземено од Olympics.
31. The Football Association. (n.d.). *Law 1 – The pitch*. Преземено од The FA.
32. UEFA. (2021). *What is futsal? A beginner's guide*. Преземено од UEFA.
33. World Athletics. (n.d.). *High jump*. Преземено од World Athletics.

ARS STUDIO