

## **Konu 8: Sportif etkinlikler**

### **Grup Sporları**

Grup sporları insanların grup olarak yapabildikleri, takımlar oluşturarak yarıştıkları sporlardır. Fiziksel faydaları ve özellikle psikolojik faydaları çok yüksektir. Grup sporları, sorumluluk bilincini aşılar. Takım olarak oynama gerekliliğini, yardımlaşmayı ve rol dağılımını öğretir. İnsanlar bir grubun üyesi olduklarını hissederler. Başarıyı ve başarısızlığı paylaşırlar. Ortak hareket etmeyi ve organizasyonun, stratejinin önemini anlarlar. Grup sporlarına şu örnekleri verebiliriz. → Futbol → Plaj futbolu → Voleybol → Plaj voleybolu → Hentbol → Plaj hentbolü → Basketbol → Sutopu → Beyzbol → Buz hokeyi → Diğerleri

### **Futbol**

Belirlenmiş alan üzerinde on bir kişilik iki takımın birbirinin kalelerine gol atmalarını hedefleyen ve daha çok ayakla paslaşmaya dayalı süratli bir spor dalıdır.

### **Voleybol**

Voleybol; altışar kişilik iki takımın file ile bölünmüş oyun alanında elle paslaşarak mücadele ettiği ve kazanılmış 25 sayılık setler üzerinden oynanan bir oyundur.

### **Basketbol**

Basketbol, beşer kişiden oluşan iki takım arasında oynanır. Her takımın amacı rakibin sepetine sayı yapmak ve diğer takımın sayı yapmasını engellemeye çalışmaktır.

### **Hentbol**

Altısı saha içinde, biri kalede olmak üzere yedi oyuncuyla oynanan bir takım sporudur. Oyun süresi otuz dakikalık iki devreden oluşur. İlk yıllarda futbol stadyumlarında on bir kişilik takımlar hâlinde çim üzerinde oynanan hentbol, 1950'lerden sonra yaygın bir salon sporu hâline dönüşmüştür. 1950'li yıllarda açık alan hentbolu giderek yerini salon hentboluna bırakmaya başlamıştır.

## **Su Topu**

Havuzda yedişer kişilik iki takım arasında oynanan, batmaz bir topu rakip takımın kalesine sokmayı amaçlayan su sporudur. Su topu, süratli bir takım oyunudur ve oyuncuların iyi yüzücüler olmalarının yanı sıra ciğer kapasitelerinin de çok yüksek olması gerekir. Su topu, 1870’li yıllarda İngiltere’de ortaya çıkmış; kuralları belirlenmiş olarak ise ilk kez 1890 yılında İngiltere ile İskoçya arasında oynanmıştır.

## **Bireysel Sporlar**

Takım içinde olmanızı gerektirmeyen, insanların bireysel olarak yaptıkları, rakipleriyle veya kendileriyle yarıştıkları sporlardır. Bireysel sporlara şu örnekleri verebiliriz. 7 Resim 1.4: Bireysel sporlardan örnekler → Golf → Tırmanma → Bisiklet/Dağ bisikleti → Yürüyüş → Tenis → Okçuluk → Yüzme → Atletizm → Savunma sporları → Koşu → Kayak → Güreş → Masa tenisi → Jimnastik → Diğerleri

## **Golf**

Açık havada ve doğal bir çevrede her yaşta oynanabilen golf; teknik yoğunlaşma, pratik düşünce ve görgünün diğer spor dallarında zor rastlanan bir bileşimidir. Diğer birçok sporun aksine golf oyunu, herhangi bir hakemin veya yetkilinin gözetiminde olmadan oynanır ve karşılıklı güven esasına dayanır. Tüm oyuncular, sahada disiplinli ve sportmence davranmalı ve diğer oyuncuların haklarına saygılı olmalıdır. Bu özelliği ile golfün bütün spor dalları arasında farklı bir yeri vardır. Golf iki, üç ya da dört kişilik gruplar oluşturularak oynanan bir oyundur. Dokuz delikli olan akademi sahasında yeni başlayanlar ve orta dereceli oyuncular, uzun ve kısa vuruş çalışmalarıyla deneyim kazanırken esas oyun alanı on sekiz delikli olan “şampiyona sahası”dır.

## **Tırmanma**

Tırmanma, genelde tehlikeli ve herkesin yapamayacağı bir açık hava sporu olarak bilinse de bilinçli bir şekilde yapıldığında güvenli ve çok zevkli bir spordur. Kişi tırmanırken hep bir sonraki hedefini belirler. Tırmandıkça geride bıraktığı basamaklara bakıp daha da yukarı

tırmanmak ister. İşte tırmanmanın büyüğü de buradadır. Kişinin kendine uygun tırmanış şeklini tespit etmesi ilk yapılacak iştir. Dağ tırmanışları, son zamanlarda popülaritesini gittikçe artıran bir spor hâline gelmiştir. Bu sporla ilgilenenlerden bazıları için tırmanmak zaman içinde saplantı hâlini almıştır. Diğerleri için ise tırmanma onları günlük hayatın monotonluğundan alıp uzaklara götüren bir meydan okuma, vücudu çalıştırırken zihni dinlendiren bir etkinliktir. Doğada yapılan gerçek kaya tırmanışı ile yapay duvar tırmanıcılıklarının sporcuya olan fiziksel katkıları dünyadaki tüm spor otoriteleri tarafından kabul edilmiştir. Yapay tırmanış duvarında kanat, omuz, ön kol kasları, arka kol kasları, ön kol, parmaklar, karın, sırt kaslarının sürekli ve aktif kullanımı nedeniyle her türden sporcunun vazgeçilmez antrenman çeşitlerinden birisi olmuştur. Yapay duvar antrenmanları bulmaca esasına dayanır. Burada önemli olan, tırmanış ve antrenman yapan bir kişinin duvar üzerindeki farklı rotaları farklı şekillerde tırmanmaya çalışmasıdır. Her seferinde bir sonraki hedef, daha zor olanı çıkmaya çalışmaktır. Bunun temelinde en tepeye en kısa sürede değil, en zor rotadan ulaşma mantığı vardır. Periyodik dönemlerde duvarın rotaları değiştirileceğinden asla monotonluk yaşanmayacaktır

## **Bisiklet**

Bisiklet sporu, iki tekerlekli bisikletin gelişmesi sonucunda ortaya çıkmış bir spor dalıdır. Eğlence, ulaşım ve yarışma amacıyla bisiklet sürmenin giderek yaygınlaşması, bisiklet sporunu daha da geliştirmiştir. Ama bu yaygınlaşmada bisikletin yeni gelişmelerle daha rahat ve kolay kullanılabilir bir araç haline gelmesinin de etkisi olmuştur. Bisiklet kısa yolculuklarda kullanışlı ve ekonomik bir araçtır.

## **Yürüyüş**

Yürüyüşün egzersiz olarak seçilmesinin çeşitli nedenleri vardır. Birincisi hemen herkes tarafından kolaylıkla yapılabilmesidir. Yürüyüş, özel bir hüner ve pratik gerektirmediği gibi rahat bir ayakkabının dışında hiçbir özel ekipman da gerektirmez.

## **Tenis**

Tenis, raketle iki kişi ya da iki kişilik iki takım arasında oynanan bir spordur. Oyuncular, raketleri ile içi boş lastik topu ağ (net) üzerinden rakibinin sahasına (kort) atmaya çalışırlar.

İngiltere'den 1800'lerde köken alan oyun, öncelikle İngilizce konuşulan ülkelerde yayılmıştır. Tenis, bugün bir olimpiyat sporu olup her seviyeden, her yaştan ve her ülkeden oyuncusu bulunmaktadır. Tenis, dikdörtgen düz bir yüzey üzerinde genellikle betonda, balçıkta veya çimin üzerinde oynanır. Kortların yüzeyinde kullanılan malzemeye bağlı olarak her topun yüzeye sekmesindeki hızı farklıdır. Bu da iki kişilik oyunlarda oyunun seviyesini etkileyebilir. En bilinen kort türleri; balçık, çim ve sert korttur.

## **Okçuluk**

Okçuluk, kökeni insanoğlunun avcılık günlerine dayanan ve oku bir yay aracılığıyla hedefe göndermeyi amaçlayan spor dalıdır.

## **Atletizm**

Temel hareket formlarından; yürüme, koşma, atma ve atlama dallarından oluşan bir spordur

## **Trekking (Doğada Yürüyüş)**

Trekking (doğada yürüyüş), önceden belirlenmiş birtakım zor koşullarda, belirli engelleri aşarak belli bir zaman dilimi içerisinde yapılan doğa yürüyüşüne verilen genel isimdir.

## **Orienteering**

Orienteering (koşarak yürüyerek hedef bulma), her türlü arazide yapılabilen, katılımcıların kontrol noktalarını harita ve pusula yardımı ile en kısa zamanda ziyaret etmeye çalıştığı bir doğa sporudur.

## **Binicilik**

At terbiyesi, engel atlama, kros gibi ana bölümlerden oluşan bayan ve erkek sporcuların bir arada yarıştığı "Olimpik Atlı Spor Dalı"dır.

## **Jimnastik**

Jimnastik, bedenin fiziksel yapısını düzeltme ve geliştirme amacıyla düzenli hareket etme sanatıdır. Bedeni çevikleştirmek ve güçlendirmek için yapılan alıştırmaların tümü, idman ve kültürfizik hareketleri jimnastiğin kapsamına girer. Bu disiplin erkeklerde yer alıştırmaları, barparalel, barfiks, halka ve kulplu beygir; kadınlarda yer alıştırmaları, türdeş olmayan çubuklar, barfiks, denge kalası alıştırmalarını içerir.

## **Kaynaklar**

1. T.C. Milli Eęitim Bakanlığı Eğlence Hizmetleri Spor Aktivite Programları Ankara, 2014.
2. T.C. Milli Eęitim Bakanlığı Aile Ve Tüketici Hizmetleri Sportif Etkinlikler 761CBG043 Ankara, 2011.