



**T.C.  
BATMAN ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ  
TARİH ANA BİLİM DALI**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**SELİM SİRRI TARCAN'IN "TERBİYE-İ BEDENİYE NAZARİYATI  
VE USUL-Ü TALİM" ADLI ESERİNİN TRANSKRİPSİYONU**

**Ercan BERBEROĞLU**

**Haziran -2025  
BATMAN**

**T.C.  
BATMAN ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ  
TARİH ANA BİLİM DALI**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**SELİM SİRRI TARCAN'IN "TERBİYE-İ BEDENİYE NAZARİYATI  
VE USUL-Ü TALİM" ADLI ESERİNİN TRANSKRİPSİYONU**

**Ercan BERBEROĞLU**

**Danışman  
Doç. Dr. Osman KARLANGIÇ**

**Diğer Jüri Yeleri**

**Doç. Dr. Hanife ALACA      Dr. Öğr. Üyesi Zafer BENZER**

**Haziran-2025  
BATMAN**

## TEZ KABUL VE ONAYI

Ercan BERBEROĞLU tarafından hazırlanan “Selim Sırrı Tarcan’ın “Terbiye-i Bedeniye Nazariyatı ve Usul-ü Talim” Adlı Eserinin Transkripsiyonu” adlı tez çalışması 19/06/2025 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından oy birliği ile Batman Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Tarih Anabilim Dalı’nda YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

### Jüri Üyeleri

#### Başkan/Danışman

Doç. Dr. Osman KARLANGIÇ

#### Üye

Doç. Dr. Hanife ALACA

#### Üye

Dr. Öğr. Üyesi Zafer BENZER

### İmza

.....

.....

.....

Dr. Öğr. Üyesi Ömer Murat ÖTER  
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürü

## ETİK BEYANI

Bu tezdeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edildiğini ve tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada bana ait olmayan her türlü ifade ve bilginin kaynağına eksiksiz atıf yapıldığını beyan eder, aksinin ortaya çıkması durumunda her türlü yasal sorumluluğu kabullendiğimi bildiririm.

## ETHICAL DECLARATION

I declare that all the information in this thesis has been obtained within the framework of ethical behavior and academic rules, and that the source of any statements and information that do not belong to me in this study prepared in accordance with the thesis writing rules has been fully cited, and I declare that I accept all kinds of legal responsibility in case of any contrary situation.

İmza

Ercan BERBEROĞLU

Tarih: 19/06/2025

## ÖZET

### YÜKSEK LİSANS TEZİ

#### SELİM SIRRI TARGAN'IN “TERBİYE-İ BEDENİYE NAZARİYATI VE USUL-Ü TALİM” ADLI ESERİNİN TRANSKRİPSİYONU

Ercan BERBEROĞLU

Batman Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Tarih Ana Bilim Dalı

Danışman: Doç. Dr. Osman KARLANGIÇ

2025, 234 Sayfa

Bu çalışmada ülkemizde Beden Eğitimi ve spor denilince ilk akla gelen ilk isim Selim Sırrı Targan'ın “Terbiye-i Bedeniye Nazariyatı ve Usul-ü Talim ” adlı kitabının Osmanlıcadan günümüz Türkçesine çevirisi yapılmıştır. Osmanlı Devleti'nin son ve Cumhuriyet'in ilk yıllarına tanıklık eden Selim Sırrı Targan, Beden Eğitimi ile ilgili birçok ilklere imza atmıştır. Ülkemizde Beden Eğitimi ve sporun yayılmasında önde gelen isim olmuştur. Selim Sırrı Targan'ın “Terbiye-i Bedeniye Nazariyatı ve Usul-ü Talim ” adlı kitabı eski harfler ile yazılmıştır. Kitap, 1919 yılında Matbaa-i Amire tarafından yayınlanmıştır. 375 sayfadan oluşan kitabın içeriği beş kısım, 39 başlık halinde yazılmış ve çeşitli spor dallarıyla ilgili ayrıntılı bilgiler verilmiştir. Bu çalışmanın amacı, Beden Eğitimi ve spor alanında önemli bir eseri günümüz Türkçesine çevirerek herkes tarafından anlaşılmasını sağlamaktır. Ayrıca spor konusunda araştırma yapanların başvurabileceği bir kaynağı daha bilim dünyasına kazandırmaktır.

**Anahtar Kelimeler:** Beden Terbiyesi, İdman, Selim Sırrı Targan, Spor, Spor Tarihi, Jimnastik

## **ABSTRACT**

### **MASTER THESIS**

#### **TRANSCRIPTION OF SELİM SIRRI TARCAN’S WORK “PHYSICAL TRAINING THEORY AND USUL-Ü TALİM”**

**Ercan BERBEROĞLU**

**Batman University Graduate Education Institute**

**History Department of Science**

**Advisor: Assoc. Prof. Osman KARLANGIÇ**

**2025, 234 Pages**

In this study, the first name that comes to mind when it comes to physical education and sports in our country, Selim Sırrı Tarcan’s book “Terbiye-i Bedeniye Nazariyatı ve Usul-ü Talim” was translated from Ottoman to modern Turkish. Witnessing the last years of the Ottoman Empire and the first years of the Republic, Selim Sırrı Tarcan has made many firsts in physical education. He has been a leading name in the spread of physical education and sports in our country. Selim Sırrı Tarcan’s book “Terbiye-i Bedeniye Nazariyatı ve Usul-ü Talim” was written in old letters. The book was published by Matbaa-i Amire in 1919. The content of the book, consisting of 375 pages, is written in five parts and 39 titles, and detailed information is given about various sports branches. The aim of this study is to translate an important work in the field of physical education and sports into modern Turkish and make it understandable for everyone. It also aims to provide the scientific world with another resource that can be used by those doing research on sports.

**Keywords:** Physical Education, Training, Selim Sırrı Tarcan, Sports, Sports History, Gymnastics

## ÖN SÖZ

Bu çalışma iki ana bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde ülkemizin Beden Eğitimi alanında ilk akla gelen insanlarından ve aynı zamanda kitabın yazarı olan Selim Sırrı Tarcan'ın çocukluğu, gençliği, askeri ve siyasi hayatı ile sporcu kimliği hakkında bilgiler verilmiştir.

İkinci bölümde ise tezin konusunu oluşturan Selim Sırrı Tarcan'ın Terbiye-i Bedeniye Nazariyatı ve Usul-u Talim Jimnastikler – Oyunlar – Sporlar adlı kitabının transkripsiyonu yapılmıştır. Kitap 1919 yılında Matbaa-i Amire tarafından yayınlanmıştır. 375 sayfadan oluşan kitabın içeriği beş kısım, 39 başlık halinde yazılmıştır. Birinci kısım; İdman ve Riyazeti Bedeniyenin Zuhuru, Jimnazlar, Olimpiyad Oyunları, Yunanistan da Canbazlık, Romalılarda İdman, Almanya da Jimnastik, Zalçman, Gutsnuts, Fazilet İttihadı ve Yan, Fransız jimnastikleri, Tabii Jimnastikler, Türklerde İdman, ikinci kısım: Vücut makinesi, Hareketlerin Mihanikiyesi, Deveranı Dem, Asabı Muharrike Merkezleri, Fiili Teneffüs, Çocuklarda Bel Kemiği Çarpıklıkları, üçüncü kısım: Terbiye-i Bedeniye ve Jimnastik, İsveç Jimnastikleri, Usulü Talim, Tahlili ve Terkibi Mümareseler, Jimnastik Aletleri, Hazırlık Mümareseleri, Esas Mümareseler, dördüncü kısım: Oyunlar, Top Oyunları, Kadınların Terbiye-i Bedeniyesi, Ana Mekteplerinin Terbiye-i Bedeniyesi, beşinci kısım: Sporlar, İdman Nedir, Koşmak, Atlamak, Kurs, Cirit ve Sıklet Atmak, Yeni Olimpiyadlar, Halat Çekmek, Yüzmek, Futbol, Kazalara Karşı Tedbir şeklinde yazılmıştır. Çalışmam sırasında bana destek veren ve her aşamasında katkılarıyla yol gösteren değerli Doç. Dr. Osman KARLANGIÇ başta olmak üzere Dr. Öğr. Üyesi Canan SARIYAR SEZAN, Doç. Dr. Hanife ALACA'ya ayrı ayrı teşekkür ederim. Yüksek lisans eğitimimde ülkemizde spor denilince ilk akla gelen kişi Selim Sırrı Tarcan'ın ülkemizde ulusal ve uluslararası düzeyde beden terbiyesi ve sporun gelişmesi için yaptığı çalışmalar merak ve araştırma düşüncemin ortaya çıkmasına sebep olmuştur.

Ayrıca eğitimim boyunca her zaman yanımda olan aileme, yine çalışmanın her anında benden desteklerini esirgemeyen ve motivasyon kaynağım olan eşim Nurcan BERBEROĞLU, çocuklarım Tuğberk BERBEROĞLU ve Zeynep BERBEROĞLU' na çok teşekkür ederim.

Ercan BERBEROĞLU  
BATMAN-2025

## İÇİNDEKİLER

|                                                                                                                |      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| ÖZET .....                                                                                                     | iv   |
| ABSTRACT.....                                                                                                  | v    |
| ÖN SÖZ .....                                                                                                   | vi   |
| İÇİNDEKİLER .....                                                                                              | vii  |
| KISALTMALAR .....                                                                                              | viii |
| 1. GİRİŞ .....                                                                                                 | 1    |
| 2. SELİM SIRRI TARCAN'IN HAYATI.....                                                                           | 4    |
| 2.1. Selim Sırrı Tarcan'ın Ailesi, Çocukluğu ve Okul Yılları .....                                             | 4    |
| 2.2. İzmir Yılları .....                                                                                       | 7    |
| 2.3. Askeri ve Siyasi Hayatı.....                                                                              | 8    |
| 2.4. Sporla İlgili Faaliyetleri .....                                                                          | 9    |
| 2.5. Olimpiyatlar ve Selim Sırrı .....                                                                         | 12   |
| 3. SELİM SIRRI TARCAN'IN “TERBİYE-İ BEDENİYE NAZARİYATI VE<br>USUL-Ü TALİM” ADLI ESERİNİN TRANSKRİPSİYONU..... | 14   |
| 4. SONUÇ .....                                                                                                 | 230  |
| KAYNAKÇA.....                                                                                                  | 233  |

## KISALTMALAR

**TMOK:** Türkiye Milli Olimpiyat Komitesi

**IOC:** Uluslararası Olimpiyat Komitesi

**GCI:** İsveç Kraliyet Jimnastik Enstitüsü (Gymnastiska Centralinstitutet)



## 1. GİRİŞ

Selim Sırrı Tarcan, Osmanlı ve erken Cumhuriyet döneminde sporun gelişmesine öncülük etmiş önemli bir isimdir. Türkiye’de modern spor anlayışının yayılmasında büyük katkıları olmuş, aynı zamanda spor yöneticisi, gazeteci ve mühendis olarak da çalışmalar yapmıştır.

Türkiye Milli Olimpiyat Komitesi’ni (TMOK) kuran isimlerden biri ve ilk genel sekreteri olan Selim Sırrı Tarcan Türkiye’nin Uluslararası Olimpiyat Komitesi’ne (IOC) katılmasını sağlayan kişidir. Jimnastik, atletizm ve futbolun yaygınlaşması için çalışmalar yapmış; beden eğitimi derslerinin okullarda zorunlu hale gelmesine öncülük etmiştir. 1916 yılında “Gençlik Marşı”nı İsveç’te duyduğu bir melodiden esinlenerek Türkçeye kazandırmıştır. Ayrıca, milletvekilliği yapmış ve sporun eğitim sistemine entegre edilmesi için büyük çaba göstermiştir.

Osmanlı son dönem ve Cumhuriyet’in ilk yıllarında özellikle beden terbiyesi ve spor alanında fikir ve icraat olarak etkili olan kişilerin başında Selim Sırrı Tarcan gelmektedir. Milletimize, Beden Eğitimi ve spor konusunda rehber olan Selim Sırrı Tarcan hakkında yazılmış çeşitli kitap, makale ve tezler vardır. Yükseköğretim Kurulu Başkanlığı Ulusal Tez Merkezi’nde Selim Sırrı Tarcan ile ilgili dört yüksek lisans ve iki doktora tezi yazıldığı tespit edilmiştir. Bunlar sırasıyla;

M. Şevki Çapan tarafından 1996 yılında yazılan “*Selim Sırrı Tarcan’ın, Beden Eğitimi ve Spor Analizi*”<sup>1</sup> adlı yüksek lisans tezi,

Fatma Gamze Ançel tarafından 2005 yılında yazılan “*18. ve 19. Yüzyıllarda Avrupa’da Beden Eğitimi Akımlarının Türkiye’deki Görünümleri ve Selim Sırrı Tarcan’ın Çabaları*”<sup>2</sup> adlı yüksek lisans tezi,

Veli Korkmaz tarafından 2013 yılında yazılan “*Bir Eğitim Yöneticisi Olan Selim Sırrı Tarcan’ın “İbtidâi Muallimlerine Öğütlerim” Adlı Eseri*”<sup>3</sup> adlı yüksek lisans tezi,

---

<sup>1</sup> M. Şevki Çapan, Selim Sırrı Tarcan’ın Beden ve Eğitimi ve Spor Analizi, Fırat Üniveristesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Elazığ 1996.

<sup>2</sup> Fatma Gamze Ançel, 18. ve 19. Yüzyıllarda Avrupa’da Beden Eğitimi Akımlarının Türkiye’deki Görünümleri ve Selim Sırrı Tarcan’ın Çabaları, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Ankara 2005.

<sup>3</sup> Veli Korkmaz, Bir Eğitim Yöneticisi Olan Selim Sırrı Tarcan’ın “İbtidâi Muallimlerine Öğütlerim” Adlı Eseri, Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Gaziantep 2013.

Canan Sarıyar Sezan tarafından 2022 yılında yazılan “*Sporcu Neler Bilmeli*”<sup>4</sup> adlı yüksek lisans tezidir.

Osman Tolga Şinoforoğlu tarafından 2015 yılında yazılan “*Selim Sırrı Tarcan ve İsveç Jimnastiği: Beden Eğitiminde İsveç Modelinin II. Meşrutiyet Dönemi Türk Eğitim Sistemine Entegrasyonu*”<sup>5</sup> adlı doktora tezi ve Mustafa Mutlu tarafından 2019 yılında kaleme alınan “*II. Meşrutiyet’ten Cumhuriyet’e Spor ve Eğitimde Öncü Bir İsim: Selim Sırrı Tarcan*”<sup>6</sup> adlı doktora tezi.

Selim Sırrı Tarcan’ın yaptığı çalışmalar incelendiğinde 31’i Osmanlıca, 29’u günümüz diliyle olmak üzere toplam 60 eseri tespit edilmiştir. Yazdığı eserlerin büyük çoğunluğu beden terbiyesi ve spor alanındadır. Ayrıca sosyoloji, psikoloji, sağlık, sanat ve sosyal yaşam gibi pek çok konuya da değinmiştir. Dergi ve gazetelerde 2500 civarı yazı kaleme aldığı bilinmektedir (Mutlu, 2018).

Bu çalışmanın ana hedefi, beden eğitimi ve spor alanında önemli bir eserin günümüz diline çevrilmesiyle herkes tarafından okunarak anlaşılmasını sağlamaktır. Ayrıca beden eğitimi ve spor alanında araştırma yapacak isteyenlerin başvurabileceği bir kaynağı daha bilim dünyasına kazandırmaktır. Sporculuğunun sıra, beden eğitimi, öğretmen, eğitimci, spor yazarı, araştırmacı subay, idareci ve siyasetçi kimliği ile, ülkemizde hizmet ve faaliyetlerde bulunmuş olan Selim Sırrı Tarcan’ı ilgililere tanıtmak amacımızdır. Beden eğitiminin yalnız fiziksel gelişimle değil, aynı zamanda ahlaki ve psikolojik gelişimle de bağlantılı olduğuna inanan Selim Sırrı Tarcan, ülkemizde beden ve ruh birliği ile bedenin eğitilmesi düşüncesini sistemleştirmeyi gerçekleştirmiş ilk spor eğitimcisidir. Cumhuriyet dönemi eğitim sisteminin şekillendiği yıllarda yaptığı reformlar hem akademik anlamda hem de toplumsal düzeyde derin etkiler bırakmıştır. Eğitimde çağdaşlaşma ve beden terbiyesinin önemine dair geliştirdiği pedagojik yöntemler Türk eğitim tarihinin önemli bir parçası olmuştur. Ülkemizde Beden eğitimi öğretmenliği branşının kurucusu ve ilk beden eğitimi öğretmenidir. Bedenin eğitilmesi fikrini hayata geçirip okullarda ders olarak görülmesini sağlamıştır. Beden eğitimi öğretimi konusunda geliştirdiği yöntemler özellikle öğrencilerin fiziksel sağlıklarını arttırmayı, bedensel becerilerini geliştirerek özgüven kazanmalarını hedeflemiştir.

---

<sup>4</sup> Canan Sarıyar Sezan, Selim Sırrı Tarcan’ın "Sporcu Neler Bilmeli", Mardin Artuklu Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Mardin 2022.

<sup>5</sup> Osman Tolga Şinoforoğlu, Selim Sırrı Tarcan ve İsveç Jimnastiği: Beden Eğitiminde İsveç Modelinin II. Meşrutiyet Dönemi Türk Eğitim Sistemine Entegrasyonu, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, (Yayımlanmamış Doktora Tezi), Ankara 2015.

<sup>6</sup> Mustafa Mutlu, II. Meşrutiyet’ten Cumhuriyet’e Spor ve Eğitimde Öncü Bir İsim: Selim Sırrı Tarcan, Ankara Üniversitesi Türk İnkılap Tarihi Enstitüsü, (Yayımlanmamış Doktora Tezi), Ankara 2019.

Spor, bedenin eğitimi ve Selim Sırrı hakkında yapılmış çok değerli çalışmalar bulunmaktadır. Türk sporunun ve beden eğitimi anlayışının temel taşlarından biri olarak kabul edilen Selim Sırrı Tarcan'ın Osmanlıca eserleri mevcuttur. Bu eserlerin günümüz harflerine çevrilmesi eski alfabe ile okuma bilmeyenler açısından büyük kolaylıklar sağlayacaktır. Bu sebeplerden dolayı Terbiye-i Bedeniye Nazariyatı ve Usulü Talim, Jimnastikler-Oyunlar- Sporlar isimli kitabın günümüz Türkçesine çevrilmesi kanaatimizce değer arz etmektedir. Eser, modern beden eğitimi anlayışını açıklayan akademik bir çalışma olup Osmanlı Devleti'nin son dönemi ve Cumhuriyet'in ilk yıllarında sistemli bir beden eğitimi anlayışının yerleşmesine katkıda bulunmuştur. Özellikle ülkemizde beden eğitimi düşüncesini beden ve ruh birliği ile sistemleştirmeyi gerçekleştiren Selim Sırrı Tarcan'ın bu kitabı, beden eğitimi ve sporun önemi, fiziksel eğitim yöntemleri, sporda teknik ve pratikleri, sporun toplumsal faydaları, fiziksel eğitimin sosyal ve ahlaki yönlerini ve birçok spor dalı hakkında bilgiler vererek, sporcuların nelere dikkat etmesi konusunda önemli tavsiyeler içermektedir.

Bu çalışma, geçmişte ya da halen var olan bir durumu, var olduğu şekliyle tanımlamayı amaçlayan “tarama modeli” kapsamında, olayların geçmiş zaman içindeki gelişiminin, geçmişte olanların öğrenilmesi, anlaşılması ve açıklanması amacıyla araştırmacı tarafından ilgili kaynak ve yayınların incelenerek değerlendirildiği “tarihsel araştırma” metodu ile yapılandırılmıştır (Arlı ve Nazik, 2004).

Tarihsel araştırma metodu; yayımlanmamış dosyalar, arşivdeki evraklar, özel ya da resmî kurumlardaki yazışma evrakları, eşya, araç ve ilgili malzemelerin bulunduğu yerlerde incelenmesi, yorumlanması, yabancı dilde ise tercüme edilerek açıklanması ile konuya ilişkin her türlü kayıt, belge, eşya, malzeme ve yapıtları arayıp bulma, okuma ve inceleme, kaydetme ve değerlendirme çalışmalarından oluşan “arşiv tarama” metodu ile desteklenmiştir (Arıkan, 1995).

Bu kapsamda çalışmada yoğunluklu olarak dönemin süreli ve süresiz yayınları, arşiv belgeleri, meclis tutanakları incelenmiş, çalışma birincil kaynaklara dayandırılmaya çalışılmıştır.

## 2. SELİM SIRRI TARGAN'IN HAYATI

### 2.1. Selim Sırrı Targan'ın Ailesi, Çocukluğu ve Okul Yılları

Selim Sırrı Targan, 25 Mart 1874 tarihinde, Mora -Yenişehir'de doğmuştur. Elazığ iline bağlı Kesrik köyünden olan babası Yusuf Bey, Kesriyeli yazıcı Selim Efendi'nin kızı Zeynep Hanım da annesidir (Targan, 1946). Tahsil hayatına Harput'ta başlayan Yusuf Bey, İdadi ve Harbiye tahsilini İstanbul'da tamamlamıştır. Uzun lakabıyla orduda bilinen Yusuf Bey, Manastır da bulunan Müşir Çerkez Abdi Paşa'nın Binbaşı rütbesi ile yaverliğini yaptığı sırada 1859'da Zeynep Hanım'la evlenmiştir. Yusuf Bey ile Zeynep Hanım'ın Hüzmüz (1860-?) ve İsmet (1862-1878) adında iki de kızları olmuştur. Verem hastalığından İsmet 16 yaşında ölmüştür. (Targan,1946) 1872 de Mora Yenişehir'de Müşir Hidayet Paşa'nın emrine verilen Yusuf Bey, akabinde Karadağ Savaşı'na katılmış ve Bileke'de şehit olmuştur (Yeni İstanbul, 23 Mayıs 1954).

1877-1878 Osmanlı-Rus savaşı sonrası bu topraklar kaybedilince Zeynep Hanım biri iki yaşında olan üç çocuğunu da yanına alarak vapurla İstanbul'a gelmiştir. İstanbul'a 1880 yılında gelen aile önce Üsküdar'da yaşamış daha sonra da Hacıpaşa Hamamı Mahallesi'ne yerleşmiştir. Bu zor günlerinde Selim Sırrı'nın dayısı Rıfat Bey aileye destek sağlamıştır. Rıfat Bey'in Yemen'e gönderilmesi üzerine ailenin geçimini annesi Zeynep Hanım dikiş yaparak geçindirmeye başlamıştır (Targan, 1922b).

Eğitimli ve kültürlü olması dolayısıyla Zeynep Hanım oğlunun eğitimine büyük önem önem vermiş, onu 12 Ağustos 1881 tarihinde Mekteb-i Sultanî'ye (Galatasaray Lisesi) kayıt ettirmiştir. 412 okul numarası Selim Sırrı Mekteb-i Sultanî'de Cumartesi ve Pazar günleri izinli hafta içi ise yatılı eğitim görmeye başlamıştır. (Yeni İstanbul, 27 Mayıs 1954). Mekteb-i Sultani hakkında Selim Sırrı Targan'ın düşünceleri şöyledir: “*O tarihte mektep bir ecnebi müessesesi gibi idi. İdare ve tedris usulleri Fransız mekteplerinin bir kopyası idi. O kadar ki yatılı okullar talebelerini Perşembe günleri izinli gönderip, Cuma tatil yaptıkları halde, bizi cumartesi izinli bırakırlar ve Pazar akşamı mektebe döndürürlerdi. Mektebin bütün resmi işleri Fransızca idi. İlim ve fen bilgileri, coğrafya ve tarih de dahil olduğu halde Fransızca okutulurdu. Türkçe, arabi ve farisi derslerinin hepsine günde iki saat zaman ayrılmıştı. Mektebin müdürüne (Nazır) denirdi ve bu makamı Babı Ali'den yetişme İsmail Bey adında bir zat işgal*

ediyordu. Talebenin talim ve terbiyesi ikinci direktör Mösyö Dolis adında bir Fransız pedagogunun elinde idi. Galatasaray demek Dolis demektir. O mektepte vazife aşkının bir örneği idi. Ne zaman odasına girsek, onu daima yazı masasının başında ayakta görürdük. Cumartesi izinli gidildiği için Cuma günü bu büyük terbiyeci bütün sınıfları birer birer dolaşır, terbiye ve ahlak hakkında birer nutuk verirdi. Talebe kendisini hem sever, hem sayardı. Yine o devirde yüksek sınıfların talim heyeti Fransa'dan gelmiş yüksek bilgili kimselerdi. Fransız edebiyatı okutan Perard, riyaziye muallimi (Blanchon), coğrafya hocası (La Pierre) Latince muallimi (Monote) felsefe hocası (La Comblesse) resim hocası (Dupre) mümtaz birer şahsiyet idiler. Günde iki saate sıkıştırılan Türkçe tedrisata hiç ehemmiyet verilmezdi. İlim ve edebiyat dersleri Fransızca okutulduğundan Türkçe'den sınıf geçip geçmemenin ehemmiyeti yoktu. Onun için Fransızca'dan son sınıfa gelmiş talebe arasında, Türkçe'den en aşağı sınıflarda bulunanlar vardı." (Yeni İstanbul, 27 Mayıs 1954).

Bu okuldaki Beden eğitimi öğretmeni Ali Faik Bey (Üstünidman) in derslerde yaptığı jimnastik hareketleri ile Selim Sırrı'nın jimnastiğe olan ilgisi başlamıştır. Jimnastik derslerinde çok başarılı olmasına karşın diğer derslerinde pek başarılı olamamıştır. 1890 yılında Selim Sırrı, okul taksitlerini ödeyemedikleri için Galatasaray Lisesi'den ayrılmak zorunda kalmıştır. İkdam gazetesinde gördüğü bir ilan neticesinde yüksek eğitimini yapmak için Mühendishane-i Berr-i Hümayuna başvurarak başarılı olmuştur. 5 Mayıs 1893 tarihinde Mühendishane-i Berr-i Hümayun'un Harbiye sınıfına kaydolmuştur (Tarcan, 1922a).

Mühendishane'deki öğrencilik yıllarında okulundan pek memnun olmadığını belirten Selim Sırrı, bu okulda jimnastik derslerine verilen önemi yetersiz bulmuştur. Mektebi Sultanideki jimnastik derslerinin Mühendishanedeki ile karşılaştırmalarının mümkün olmadığını şu şekilde ifade etmektedir: "*Galatasaray'ı ile, Halicioğlu kışlası arasında dağlar kadar fark vardı. Buranın havası, muhiti, insanları, insanların seciye ve tefekkürleri, terbiye mefhumundan istihraç ettikleri mana başka idi. Hala inzibat sistemi büsbütün ayrı idi. Ötede nasıl atının talim ve terbiyesi, kendilerini sevdirmek ve saydırmak kudretinden mahrum Türkçeyi ve Fransızca'yı fena taltif eder Rum veya Ermeni mubassırlara mevdu' idi. Berideki mürebbiler pehlivan Ali Ağa, Irgat başı İbrahim Ağa, Gümüş burun Celil Ağa gibi eli sopalı yeniçeriler. Ötede en ağır ceza beş yüz satır yazı, öğle yemeğinden mahrumiyet, rutubetli, karanlık localarda hapis, talebe muvacehesinde dayak, hatta pranga!... Mühendishane'de jimnastik Galatasaray'ına nispetle daha mühmil, daha perişan bir halde idi. Alet ve edevat olarak kışlanın*

meydanlığına köhne iki üç sabit demir kurmuşlar, dört kazık üstüne mihladıkları iki lata ile de güya bir paralel vücuda getirmişlerdi. Haftada iki defa mühendishanenin adadı kısmı talebeleri ile hendese-i mülkiyenin üç birinci sınıfları orada talim görürlerdi. Sanki jimnastik yalnız on sekiz yaşına kadar lazım imiş gibi, harbiye sınıfları ile hendese-i mülkiyenin kısm-ı ali müdavimlerine jimnastik yaptırılmazdı. Asker mekteplerinin hepsinde jimnastik aynı derecede perişandı. Ne mekteb-i harbiyede, ne Kuleli'de, ne taşra idadilerinde Avrupa mekteb-i askeriyesinde olduğu gibi ulu eski tarzda bir jimnastikhane yoktu. Bu ihtiyacı o zaman rüzgârda olanlar hatırlarından bile çıkaramamışlardı. Mekatib-i askeriye tabipleri ki talebenin sıhhatinden birinci derecede mesuldürler. Jimnastik bir amil-i sıhhat olabileceğini düşünemezlerdi. Mürebbilik vazifesiyle mükellef olan dahiliye zabitleri de jimnastik ahlak ve seciye üzerine tesirinin farkında değillerdi. Jimnastik hocalarına gelince, talebeliklerinde canbazlık veya pehlivanlıkla şöhrat olanlar bu derse muallim tayin edilirdi. Sadık Bey, Galip Bey, Şükrü Bey gibi. Fakat sonraları buna da ehemmiyet vermediler. Bu dersi rastgele ellere tevdi ettiler. Bu adamlar talimnamedeki hareketleri basmakalıp talebeye yaptırmakla iktifa ediyorlardı, Saika-yı merakla efrada giden, hayatını tehlikeye koyan gençleri irşat edecek en iptidai malumat-ı sıhhiyeden mahrum edilir.” Fırsat buldukça ata bindiğini, kürek çektiğini, yüzdüğünü, güreş yaptığını, paralel, halkalar, barfiks aletlerinde tehlikeli hareketler yaptığını ve gülle kaldırdığını dile getirmiştir (Tarcan, 1922b).

Selim Sırrı, Mühendishane’de öğrencilik yıllarında Batı müziğine ilgisi olmuş, Mikelino Buracini adlı bir İtalyan’dan flüt çalmak için dersler almıştır. Flüt dersleri okuldan mezun olup ataması İzmir’e çıkana kadar sürmüştür. (Tarcan, 1939). Bu dönemde siyasete de ilgi duymuş, Namık Kemal, Ziya Paşa ve Abdülhak Hamit’in eserlerini gizli gizli okuduğunu ve Jön Türklere karşı ilgi duyduğunu belirtmiştir (Yeni İstanbul, 1 Haziran 1954).

1897 yılında Mühendishane’deki eğitimini tamamlayan Selim Sırrı, bu okulda kendisine öğretilen derslerin hayatının hiçbir alanında işe yaramadığını, bilinçsizce yapılan jimnastiklerden az da olsa yararlandığını söyleyerek Mühendishane hakkındaki fikirlerini şu şekilde ifade etmiştir (Tarcan, 1922c):

“Artık hayatımın yeni bir devresi başlıyordu. Kafa patlatan, beyin yutan, , nazari derslerden, istibdat devrinin şuursuz disiplinlerinden yakamı kurtarmış, zabıt olmuştum. Mektepten çıkarken iki ahdim vardı: Biri ders kitaplarımı yakmak! Diğeri Halıcıoğlu’ndaki köhne kışlanın yüzünü görmemek için ulu tefric kastıyla Kâğıthane cihetine geçmemek! Ne garip zihniyet ve ne elim hareket, insan mektep hatıralarına ait

*en küçük bir defteri bile saklar, zaman zaman onlarla maziye ait mesut günlerini tahattur eder. Hele feyz aldığı mektebin o günden geçtikçe böğrü inşirahla çarpar ve bila ihtiyar “ben saye-i sakfında yetiştirdim bu binanın” mısrasını okur. Senelerce bir karavanada yemek yediği arkadaşlarını tahsil ve terbiyesini medyun olduğu hocalarını tekrar görmek için adeta bir (nostalji) duyar. Hayır, bende bu hisler yoktu. Hafızamda acı hatıralar, tatlılara pek az yer bırakmıştı. Hala bazen rüyada kendimi ya cebir-i ala imtihanına girerken ve ya meydan dayağına giderken görür ve titreye uyanırım. Kalbimde şükran ve minnet beslediğim hocalarım yok değildi, fakat bunlar ancak üç beş kişiden ibaretti.”*

## 2.2. İzmir Yılları

15 Şubat 1897 yılında Mühendishane-i Berr-i Hümayun’dan istihkâm mülazım-ı evvel (üstegmen) rütbesiyle mezun olan Selim Sırrı’nın ilk görev yeri, Bahr-i Sefid (Çanakkale) Boğazı Torpido Müfrezesi olmuş daha sonra, İzmir Yenikale İstihkâmlarına tayin olmuştur (Tarcan, 1922c).

1897-1901 yılları arasında İzmir’de bulunan Selim Sırrı bu şehre geldiği ilk zamanlardan itibaren spordan kopmamış yanında getirdiği güllerle ile çalışmalarına devam etmiş, talim kılıcı bulamadığı için yaptırdığı tahta kılıçlarla eskrim idmanlarını da sürdürmüştür. Burada yeni yeni tanınmaya başlayan bisiklet sporuna ilgi duymuş, Saint Etienne fabrikasından getirttiği bisiklet ile kısa sürede iki tekerlek üzerinde yeteneklerini sergilemeye başlamıştır. İzmir’de geçen zamanlarında jimnastik ve spordaki yetenekleri ile kısa sürede tanınmış Sanayi Mektebi, Tilkilik Mektebi ve İzmir İdadisi’nde jimnastik öğretmenliği görevlerinde bulunmuştur. 1897 de yakın arkadaşı Sarıklı Hoca Yusuf Efendi ile birlikte, İzmir’den ayrılmadan bir sene önce, Darülrifan adında özel bir spor okulu açmıştır (Yeni İstanbul, 8 Haziran 1954).

İzmir yıllarında gazeteci Tevfik Nevzat, Doktor Mustafa Bey, Evliyazade Refik Bey, şair Şekip Bey, Abdülhalim Memduh Bey, Rıfat ve Tahir Beyler gibi aydın ve bilgili insanlarla tanışmıştır. Özellikle İzmir’de ilk tanıştığı ve çok samimi olduğu vilayet tercümanı Abdülhalim Memduh Bey’in yardımlarıyla Hizmet gazetesinde yazılar yazmaya başlamıştır (Tarcan, 1922c).

Dört sene İzmir’de kalan Selim Sırrı, burada geçen yılları ömrünün en mutlu yılları olarak nitelendirmektedir. İzmir’den ayrılırken “Ben oraya kitapsız gittim, fakat okuryazar bir adam olarak avdet ettim” (Tarcan, 1923a) diyen Selim Sırrı İstanbul’da

Karadeniz Boğazı'nda Anadolu Kavağı istihkâmlarına tayin edilmiştir (Yeni İstanbul, 12 Haziran 1954).

### 2.3. Askeri ve Siyasi Hayatı

5 Mayıs 1893 tarihinde Mühendishane-i Berri-i Hümayun Harbiye Sınıfı'na kaydolması ile Selim Sırrı'nın askerlik hayatı başlamıştır. 15 Şubat 1897'de mülazım-ı evvel (üsteğmen) rütbesi ile bu okuldan mezun olduktan sonra, 15 Mart 1897'de Bahr-i Sefid (Çanakkale) Boğazı Torpido Müfrezesi'ne tayin olmuş ve daha sonra da İzmir Yenikale İstihkâmları'nda görevlendirilmiştir (Tarcan, 1954a).

İzmir'de yaşadığı dönemde yazarlık ve jimnastik öğretmenliğindeki başarılarıyla tanınmış böylece İzmir Vali Muavini Samipaşazade Hasan Bey'in kızı ile nişanlanarak Fahri Padişah Yaveri olmuştur. İstanbul'a geldikten sonra ise bu nişan bozulmuş 1905 yılında Nafia Nezareti mektupçusu merhum Fikri Bey'in kızı Hadiye Hanım ile evlenmiş ve bu evlilikten iki kızları olmuştur (Yeni İstanbul, 12 Haziran 1954).

30 Nisan 1906 tarihinde Kolağası (kıdemli yüzbaşı) olan Selim Sırrı, İstanbul'da faaliyet göstermeye başlayan İttihat ve Terakki Cemiyeti'ne katılmıştır. Cemiyette aktif rol almış, çevresindeki önemli kişilerinde bu cemiyete katılmalarında etkili olmuştur. 23 Temmuz 1908'de Meşrutiyet'in ilan edilmesini ertesi gün gazetelerden öğrenen Selim Sırrı, kolağası rütbesinde ve padişah fahri yaveridir. Ayrıca Mühendishane-i Berri Hümayun'da, Hendese-i Mülkiye'de, Aşiret Mektebi ile Darüşşafaka'da jimnastik öğretmenliği görevlerini ifa etmektedir. Meşrutiyetin ilânı kendisinde büyük etkiler yapmış, halkı harekete geçirmek için gösteriler yapma, konferanslar verme ve toplantılar düzenleme düşünceleri oluşmuştur. Yaşanan bu gelişmeler sırasında Rıza Tevfik ile birlikte kendilerini İstanbul Komiseri ilan ederek otorite boşluğunda İstanbul'u yaklaşık bir ay idare etmişlerdir.

Meşrutiyetin ilanından sonra İstanbul'da yaşanan siyasi gelişmelerde oynadığı aktif rollerden dolayı yerli ve yabancı basının dikkatini çekmiştir. 22 Ağustos 1908 tarihli "L'Illustration" dergisinin Selim Sırrı Bey ve Rıza Tevfik'in birlikte çekilmiş bir fotoğrafını "İstanbul'un kamu düzeni ve sultanın güvenliğinin komite adına garantörleri Selim Sırrı ve Dr. Rıza Tevfik" alt yazısı ile Niyazi Bey ve Enver Bey'in de fotoğraflarının bulunduğu sayfanın en üstünde vermesi ve sonraki sayısında da İstanbul'daki liderler içerisinde göstermesi cemiyetin üst düzey idari kadrolarının dikkatini çekmiş ve ikilinin komiteden uzaklaştırılmasının çarelerini aramalarına vesile

olmuştur. Bu meyanda yaşanan gelişmeler kendisini çok üzmüş, askerlikle siyasetin birlikte yürüyemeyeceğini anlayan Selim Sırrı Bey cemiyetten istifa ederek siyasetten çekilmiştir (Tarcan, 1954b).

#### **2.4. Sporla İlgili Faaliyetleri**

Selim Sırrı, liseden itibaren beden terbiyesine ağırlık vererek kendisini bu alanda yetiştirmiş ve askerlik hizmetinin yanında çeşitli okullarda beden terbiyesi dersleri vermeye başlamıştır (Mutlu, 2019). Galatasaray Lisesi öğretmeni Mösyö Gouvery ile tanıştıktan sonra boks ve alafranga güreş sporlarına da ilgi duymuştur. Bisiklet ve jimnastikle ilgilenirken, Mösyö Gouvery ile Türkiye'deki ilk boks maçını Tepebaşı Millet Bahçesi'nde 21 Eylül 1908 tarihindeki programda yapmıştır. (Tarcan, 1923b) Önceleri çok ilgisini çekmemesine rağmen zamanla tenis sporuna da ilgi duymuş ve tenis sporunun teknik ve taktikleriyle ilgili kitap çıkarmıştır.

Selim Sırrı Bey, çevresindeki farklı spor branşlarında uzman kişilerle birlikte 1908 yılında Türkiye'nin beden eğitimi ve spor alanında ilk kurumsal yapılanma deneyimi olan özel Terbiye-i Bedeniye Mektebi'ni açmıştır. Ancak İsveç'e beden terbiyesi uzmanlığı amacıyla gitmiş ve girdiği dersleri başka öğretmenlere aktararak okulun açık kalmasını sağlamıştır. (Şinoforoğlu, 2015:33). Okulun kapanış tarihi tam olarak bilinmemekle birlikte Osman Nuri Ergin, mayıs ayı içerisinde kapandığını belirtmektedir. (Ergin, 1977:1546).

Meşrutiyet'in ilanından sonra Harbiye Nazırı İzzet Paşa, askerliğinin yanında, siyasette disiplin açısından doğru olmayacağı düşüncesiyle Selim Sırrı'nın rütbesini binbaşılığa terfi ettirerek Paris Sefareti ataşemiliterliğine göndermek istemiştir (Yeni İstanbul, 16 Haziran). Selim Sırrı bu teklife, Paris yerine beden terbiyesi alanında eğitim almak amacıyla İsveç'e gitmek istediği belirtmiştir. İsteğinin kabul edilmesi üzerine Stockholm sefiri ve İsveç Kraliyet Jimnastik Enstitüsü (Gymnastiska Centralinstitutet/GCI) müdürü Törngren ile iletişime geçmiştir. Avrupa'nın farklı ülkelerinden İsveç'e beden eğitimi tahsili yapmaya uzmanların gittiğini ifade ederek öğrenim görmek için Nisan ayından itibaren beş aylık izin isteyen Selim Sırrı Bey'in isteği Harbiye Nezareti tarafından uygun bulunmuş, masrafları karşılanarak Stockholm'e gönderilmesi kararlaştırılmıştır. Türk Hükümeti tarafından Selim Sırrı, böylece İsveç'e beş aylığına gönderilmiştir. Haziran ayında Stockholm'e ulaşan Selim Sırrı bu tarihte okulun tatil olması sebebiyle derslere katılamamış, yeni eğitim-öğretim

yılıının başlayacağı eylül ayından itibaren derslere katılmasının mümkün olup olmadığı Kraliyet Jimnastik Enstitüsü'ne sorulmuştur. 12 Haziran 1909 tarihindeki komisyon toplantısı neticesinde derslerde öğrencilerin öğrenimine engel teşkil etmeyecek şekilde dersleri izlemesinin uygun olduğuna karar verilmiş ve bu şekilde 31 Temmuz 1909 tarihinde okula kaydı kabul edilmiştir (Şinoforoğlu, 2015:26).

Selim Sırrı, İsveç'te bulunduğu ilk zamanlarında İsveç Kralı V. Gustaf (1858-1950) ile tanışmış, hayatında tanıdığı en kibar insan olarak tanımladığı Kral ile birlikte tenis oynayıp, kraliyet balolarına katılmıştır. İsveç'ten döndükten sonra da Kral ile görüşmeye devam etmiş, 1912 yılında katıldığı Stockholm Olimpiyatları'nın ardından da Kral tarafından "Vasa Nişanı" ile ödüllendirilmiştir (Şinoforoğlu, 2015:27).

İsveç'te eğitim gördüğü Kraliyet Jimnastik Enstitüsü hakkında ayrıntılı incelemede bulunan Selim Sırrı Bey, okulun kuruluş tarihçesi, okulun işleyişi, eğitim yöntemleri, hangi sınıflara ayrıldığı, verilen dersler ve öğretilen spor dalları hakkında birçok bilgi edinmiştir. Ayrıca İsveç'teki eğitim kurumlarında her şeyi yakından görmek, incelemek için İsveç Maarif Nezareti'ne müracaatta bulunarak okul müdürlerinden bir tavsiye mektubu almış, bu sayede İsveç'te bulunduğu süreçte tüm okulları istediği gibi görmüş, müdür ve müdirelerden her hususa dair bilgiler edinmiştir (Tarcan, 1326). Orada edindiği bilgileri ülkede uygulamaya çalışmıştır (Yeni İstanbul, 17 Haziran 1954).

Yurda döndükten sonra, Meşrutiyetin ilanı ile birlikte kendisinin politikaya karıştığı gerekçesi ile öğretmenlik yapması uygun bulunmamış ve 24 Kasım 1909 tarihinde Birinci Ordu'ya nakledilmişti (Tarcan, 1946:46). Bu durumu kabullenmeyerek Harbiye Nezareti'ne istifasını sunmuş, askerlikten ayrılan Selim Sırrı her Cuma ve Pazar günleri Kadıköy'de beden alıştırma hakkında Türkçe ve Fransızca konferanslar vermiş, isteğe göre de gerek beden terbiyesi, İsveç'in toplumsal hayatı, okulları, eğitim, öğretim ve yöntemleri hakkında konferanslar vermiştir (Tarcan, 1326).

11 Mayıs 1910 tarihinde İsveç'teki eğitimini tamamlayarak yurda dönen Selim Sırrı, "...İsveç'te geçirdiğim hayat bana vücut egzersizlerinin hakiki manasını öğretti ve diyebilirim ki, İsveç'e pazılarım ile gittim fakat oradan kafamla döndüm" (Yeni İstanbul, 17 Haziran 1954) şeklinde tarif eden Selim Sırrı, sivil kıyafetlerle dolaşırken, dostu Maarif Nazırı Emrullah Efendi ile karşılaşmış ona, yurda döndükten sonra askerlikten istifası ile neticelenen gelişmeleri anlatmıştır. Emrullah Efendi kendisinin sivil olarak da memlekete faydalı olabileceğini söylemiş ve bir hafta sonra gönderdiği tezkere ile 27 Temmuz 1910 tarihinde İstanbul Vilayeti Terbiye-i Bedeniye Müfettişliği, 22 Haziran

1911’de ise Maarif Nezareti Terbiye-i Bedeniye Mufettişliğı’ne atanmıştır. Bu gelişmeler ülkede beden terbiyesinin yayılması adına büyük bir önem ifade etmiştir. İlk olarak liselerde beden terbiyesi dersleri haline gelen jimnastik derslerinde takip edilecek yöntemi öğretmek üzere öğretmenlere haftada bir gün Darülmualimin’de eğitim vermiştir (Mutlu, 2019:41). Ayrıca Darülmualimin’de uygulanmak üzere “*Terbiye-i İsveç Jimnastikleri ve Mektep Oyunları*” adıyla bir tercüme eser yayımlamıştır. Tüm bunların yanı sıra Haydarpaşa’da bulunan tıp fakültesinde bel kemiği hastalıkları ile kırık ve çıkıkların tedavisi ve kilolu hastalara yönelik hareketler ve hasta jimnastikleri ile ilgili dersler vermiştir. 1911 yılı ağustos ayında ise Terbiye ve Oyun adında bir dergi çıkararak basın yolu ile beden terbiyesi, spor ve oyunlar hakkında halkı bilinçlendirmeye çalışmıştır (Mutlu, 2019:43).

Selim Sırrı, kız öğrencilerin de Beden Eğitimi dersi alması için yoğun çabalar göstermiştir (Geri ve Sarıyar, 2021:149). 1914 yılında uygulamaya konulan “İslâh-ı Medâris Nizamnamesi” ile medrese programlarına yerleştirilen terbiye-i bedeniye dersi çerçevesinde Ekim 1914’te Medreset’ül Vaizin’e beden eğitimi öğretmeni olarak atanmıştır. Böylece din görevlilerinin beden eğitimine karşı önyargılarını kırmış ve kız okullarına Beden Eğitimi derslerini sokmak daha kolay olmuştur (Yıldıran, 2008).

14 Ağustos 1914’de Maarif Nezareti Heyet-i Teftişîye Azalığı’na getirilen Selim Sırrı, Osmanlı Genç Dernekleri’nde Mekatib-i Umumiye Genç Dernekleri Mufettişi olarak görev yapmış ve “Osmanlı Genç Dernekleri Mecmuası”ndaki yazıları ile beden eğitimi yaygınlaştırmak için emek sarfetmiştir (Yamak, 2012).

12 Mayıs 1916 yılında Kadıköy İttihad Spor Kulübü’nün sahasında, günümüzde 19 Mayıs Atatürk’ü Anma, Gençlik ve Spor Bayramı olarak kutlanan Birinci İdman Bayramı’nı düzenlemiş ve yurtdışı törenlerinde gördüğü gibi yapılan yürüyüşü marşla desteklemek istemiştir. Bunun için İsveç’de duyduğu “Tre trellande jantör” isimli marşı Türkçe’ye uyarlatmış, güftesini arkadaşı Ali Ulvi [Elöve] Bey’e yaptırarak “Gençlik Marşı”nı ortaya çıkarmıştır (Güven, 1997).

Saltanatın kaldırılmasıyla birlikte bütün görevlerinden azledilen Selim Sırrı, yeni Hükümet tarafından 24 Mart 1923 ile 19 Mayıs 1925 tarihleri arasında Galatasaray Lisesi Beden Eğitimi öğretmeni olarak atanmıştır (Çapan, 1999). 20 Mayıs 1925 ile 21 Temmuz 1931 tarihleri arasında Maarif Vekâleti Birinci Sınıf Terbiye-i Bedeniye Mufettişi, 22 Temmuz 1931 ile 28 Şubat 1935 tarihleri arasında Maarif Vekâleti Başmufettişi olarak görev yapmıştır. (Şinoforoğlu, 2015:39).

## 2.5. Olimpiyatlar ve Selim Sırrı

Olimpiyatlar denilince ülkemizde bu alanda en önde olan kişilerden Selim Sırrı Beyi göstermek mümkündür. Kendisi son dönem Osmanlı ve Cumhuriyet'in ilk zamanlarında olimpiyat alanında ciddi çalışmalarda bulunmuştur.

Günümüz modern olimpiyatlarının mimarı Fransız Baron Pierre de Coubertin, dünya geneline yaymak istediği bu etkinliklere katılmayan yada bi haber olan devletlerin iştirakını sağlamak için çeşitli ülkelere seyahate çıktığında bir arkadaşı aracılığı ile Selim Sırrı ile görüşmüş, olimpiyat oyunlarının yeniden tesisi ve ihyası için gösterdiği çabaları paylaşmış, amacının dünya ülkelerini bu oluşum içersinde olmalarını sağlamak olduğunu belirtmiş ve kendisinden bir olimpiyat komitesi kurarak Türk sporcularının olimpiyat oyunlarına gönderilmesini istemiştir. Selim Sırrı, “ *Eski ve Yeni Olimpiyatlar*” adlı eserinde bu tekliften duyduğu memnuniyeti dile getirmiş fakat ülkenin içinde bulunduğu ortamın bunu yapmaya uygun olmadığından bahsetmiştir. II. Meşrutiyet'in ilanıyla ülkede oluşan özgürlük ortamında Selim Sırrı, Osmanlı Olimpiyat Cemiyetini kurmuş ve Uluslararası Olimpiyat Komitesi (UOK) nin kurucusu Coubertin'e bildirmiştir. Netice itibariyle Selim Sırrı, 28 Mayıs 1909'da Uluslararası Olimpiyat Komitesi'nin Berlin'de yapılan toplantısına OMOK'u temsilen katılmış ve UOC'da ilk olarak ülkemizi temsil etmiştir.

Osmanlı Milli Olimpiyat Komitesinin (OMOK) kuruluş tarihi ile ilgili olarak Mustafa Mutlu tarafından Selim Sırrı ile ilgili yazdığı tezde bir yanlışlık olduğunu tespit etmiş ve şu sözlerle belirtmiştir: (Mutlu, 2019:75)

*“Selim Sırrı Bey'in OMOC'ü 1908 yılında teşkil ettiği, 16 Ağustos 1909 tarihinde yürürlüğe giren Cemiyetler Kanunu çerçevesinde cemiyete resmiyet kazandırmak üzere başvuru yaptığı ve ilk dönemde kabul alamadığı anlaşılmaktadır. Dolayısıyla cemiyet gayri resmi olarak 1908 yılında kurulmuş olsa da resmiyet kazanması -arşiv belgelerinden anlaşılabacağı üzere- ancak 1914 ocak ayında mümkün olmuştur”* (Mutlu, 2019:75).

Selim Sırrı, Osmanlı Devleti'nin son yıllarında OMOK'un oluşturulmasındaki etkisinin yanı sıra Cumhuriyet'in ilk zamanlarında ülkemizde olimpiyat oyunlarının önem kazanmasında öne çıkan kişi olmuştur. Berlin'den sonra sırasıyla 1910 Lüksemburg, 1911 Budapeşte, 1912 Stockholm, 1913'de Lozan, 1914 Paris, 1925 Prag ve 1927 Monako olimpik kongrelerine katılmış. 1912 Stockholm, 1924 Paris ve 1928 Amsterdam Olimpiyatları'na da bizzat katılım göstermiştir (Tarcan, 1948:32).

I. Dünya Savaşı ve akabinde başlayan Milli Mücadele yıllarında memleketin durumu olimpiyat misyonunu gerçekleştirmede büyük sıkıntılar yaşayan Selim Sırrı, genel olarak olimpiyatların Yunanlara özgü görülmesi sebebiyle olimpiyat kelimesinin sorun teşkil etmesinden dolayı 22 Haziran 1922’de kurduğu Milli Olimpiyat Komitesi’nin adını “Cihan Müsabakalarına Hazırlanma Cemiyeti” olarak değiştirmek zorunda kalmıştır. 31 Temmuz 1922’de Türkiye İdman Cemiyetleri İttifakı’nın (TİCİ) kurulması ile de cemiyeti feshetmiştir. Selim Sırrı’nın konferanslarda yaptığı bazı konuşmalar ve özellikle 1926 yılında İzmir’de verdiği bir konferansta, sporcuları kendilerini profesyonelliğe kaptırmakla, yöneticilerinde sporculardaki amatörlük ruhunu öldürmekle eleştirince tepkiler almış 1926 Ekim’i başında Ankara’da yapılan TİCİ oturumunda kınanmıştır. Oluşan gelişmeler karşısında çok üzüntü duyan Selim Sırrı, Milli Olimpiyat Komitesi topantılarına katılmamaya başlamış ve Mayıs 1930’da Uluslararası Olimpiyat Komitesi’ndeki Türkiye temsilciliği görevinden de çekilerek olimpik görevlerini sonlandırmıştır (Şinoforoğlu, 2015: 43).

9 Şubat 1935 yılında yapılan seçimlerde Ordu milletvekili seçilen Selim Sırrı, bu görevi 1946 yılına kadar sürdürmüştür. Milletvekilliğinden emekli olduktan sonra 1948 yılında ise Ankara Sigorta Kumpanyası İdare Meclisi Reisliği görevine getirilmiştir (Şinoforoğlu, 2015: 39).

Bütün hayatını ülkesinin eğitimine adan Selim Sırrı, Türkiye’de beden eğitimi ve olimpizmin öncüsü olmuş, bu bağlamda çok sayıda eser kaleme almış ve kongreler düzenlemiştir. Yaşamının son anına kadar toplumu için verdiği mücadeleden vazgeçmeyen Selim Sırrı, 2 Mart 1957 yılında İstanbul’da hayata gözlerini yummuş ve cenazesi Feriköy aile mezarlığına defnedilmiştir (Atabeyoğlu, :34).

**3. SELİM SIRRI TARCAN’IN “TERBİYE-İ BEDENİYE NAZARİYATI VE  
USUL-Ü TALİM” ADLI ESERİNİN TRANSKRİPSİYONU**



**TERBİYE-İ BEDENİYE NAZARİYATI**  
**VE**  
**USÛL-İ TALİM**

**Jimnastikler – Oyunlar - Sporlar**

**Darül Muallimin ve Darül Muallimatların Son Sınıflarında Tedris  
Olunmak Üzere Tertib Edilmiştir.**

**Muharriri:**  
**Mekteb-i Umumiyyeyi Terbiye-i Bedeniye Müfettişi Darul Muallimini Aliye**  
**Terbiye-i Bedeniye Muallimi**  
**Selim Sırrı**

**Matbaa-i Amire**

**1335**

## BİRİNCİ KISIM

### 2.1. İDMAN VE RİYAZATI BEDENİYENİN ZUHURU

#### **Jimnastiği Kim İcat Etmiş? Calinus Ne demiş? Plutark Ne Diyor? Atlet Ne Demek? Omirusun Mübalağaları - Herudikus Ne Yapmış?**

İdmana “Jimnastik” ismini veren Yunanilerdir. Bu takdirce hatırimıza gelen jimnastiğin mucidi Yunanilerin olmasıdır. Halbûki Yunanilerden evvel Mısırliler ve daha evvel Hintlilerin de kendilerine mahsus bir takım idmanları vardı. Zaten insaniyetin hiçbir devri idmansız geçmemiştir. En iptidai akvam bile idman etmek ihtiyacını duymuştur. İdman ve riyazet insaniyetle beraber doğmuş ve zamanla tekmiil etmiştir. Yunaniler jimnastiği icat etmediler fakat tekmiil ettirdiler. Ve ona sıhhi ve terbiyevi bir şekil vermeye muvaffak oldular.

“Mark Orhel”in tabibi Calinus (*Galien*)un kavlince jimnastik Yunanistanın ikbal ve kemal devri olan “Perikles” zamanında (milattan dört asır evvel) pek ziyade terakki etmiştir.

Filhakika Omirus (İlyada)sında jimnastiğin Yunanistanda Perikles devrinden çok zaman evvel malum olduğunu, hatta (Truva)muhasarası esnasında muhariblerin boş kaldıkça vücutlarının idmanı gaip etmemek için güreşip, yarışıklarını söylüyor.

Ancak (Truva) muhasarası hengâmında yapılan idmanlar ile (Perikles) devrindeki jimnastikler arasında büyük bir fark vardır. Bu fark henüz başlayan bir medeniyet ile kemale ermiş bir medeniyet arasındaki fark kadar büyüktür.

Hekim ve tarih-i şinas Plutark (*Plutarque*) bu keyfiyeti şöyle izah ediyor: “Yazın daimi bir harp ile vakit geçiren Yunanlılar, kışın vücutlarının idmanını gaip etmemek için güreşir, yarışır, taş atarlardı.” Bu kabil idmanlara asker jimnastikleri diyebiliriz. Hayatın muhafazası, refahın temini için o zamanki insanların müracaat ettikleri yegâne vasıta-i tabii kuvvetleri olduğundan gençler bu husustaki kabiliyetlerini artırmaya çalışıyorlardı. Top, tüfenk, barut gibi levazımı harbiyenin daha malum olmayışı sebebiyle muharebeler dehşetli ve katli bir dövüşten başka bir şey değildi.

İlahlara tapınmak devri Yunanistanda jimnastiğin ehemmiyetini arttırmıştır. Yunaniler tabii derecenin fevkinde bir kuvvet ve kudret gösterenlere bazı imtiyazlar vermeye başlamışlardır. Mesela yarışta, güreşte birinci çıkanlara evvelce koyun, inek, at, esir verilirken sonraları bu kahramanların doğdukları şehirlerde heykeli yapılmaya başlamış, daha sonra kendilerine yarı Allah nazarıyla bakılmıştır.

Güreşen, döğüşen, yarışan bahadırlara atlet (*Athlète*) tesmiye ediliyordu. (Atlas) Yunan kadim lisanında mükâfat demektir. Pek ziyade takdir ve muhabbete mazhar olan atletlerin menakıbı müruru zaman ile hurafe şeklini almıştır. Ez-cümle Omirus İlyadasında milattan sekiz asır evvel yaşamış olan (Aşil)in alelade on insanın yerinden kımildatamayacağı cesim kayaları kaldırdığını nakl ediyor. Yine milattan altı asır evvel olimpiyat müsabakalarında bütün akranlarına galebe çalan Krotonlu (Milon) birgün bir mandayı kucaklayıp koşu meydanının bir başından öbür başına götürmüş ve bir yumrukta parçalayıp yemiştir! Teselyalı Polydamas bir aslanın ağzını tutunca ayırmış! Azgın bir boğanın boynuzlarını kırmış! Yunan kadim hayalperver şairlerinin hemen hepsinin eserlerinde eslafa atıf edilen mübalağalara tesadüf ediliyor.

Bu mübalağaların sebepleri layıkıyla tettebbu olunursa devri esatirin esbabı zuhuru da anlaşılır. İnsanlar ister azılı kuvvetine, ister zekâsına meftun oldukları kimseleri mübalağa ile medh ederler. Ve onlara harikulade bir kuvvet izafe ederler. Yalnız şurası dikkate şayandır ki bir adamın etrafında teşkil eden hurafeler o adamın zamanına ve akranına nispetle hem ayardır. Meşhur (Carlyle)ın dediği gibi: “ insanlar fitraten kahramanlara meftundurlar.”

Yunanistanda günden güne terakki eden (atletik) idmanlar yavaş yavaş ifrata vardırımağa başlıyor ve bu zorlu, takat-ı şiken bedeni mümaseseleri vücudun tenasübünü ihlal edecek bir şekil alıyor. Adalat-ı asabın zarurine gayri tabii bir surette inkişaf ediyor. Nihayet Yunan hukemasından (Herodicus) jimnastiği bir sureti cedideye tetkik ediyor, sıhhatle rabıtasını keşf ediyor ve tedavi fenninde faaliyet-i bedeniyenin büyük yardımı olduğunu ispat ediyor. Ondan sonra Tabip Eskulab (*Esculape*) ve tilmizleri jimnastiği şehir meydanlarından alıp birtakım müessesat derununa nakl ediyorlar ve jimnastiğin mümaseselerine usul ve kaideler vaz ediyorlar. Eskulabdan sonra Hipokrat, Diyokles, Praksagor, Arazistrad jimnastiğe bedii ve sıhhi bir şekil vermeye muvaffak oluyorlar. Bu suretle jimnastik evvela askeri, sonra atletik ve nihayet sıhhi bir şekil alıyor.

## 2.2. JİMNAZLAR (*Les gymnas*)

## **Jimnazların Tarifi- Lakede Monyalılar- Isparta ve Atina-Jimnazlarda Yapılan İdmanların Envai- Jimnazlara Kimler Devam Ederdi?**

Calinus jimnazları şöyle tarif ediyor: “ Dâhilinde masaj yapılır, güreşilir, disk atılır, ilahiyat ve edebiyat talim olunur bir darul mesai.” Yunaniler orada idman edecekleri zaman soyunduklarından çıplak manasına olan kimnos (*Gymnos*) dan müştak jimnastik kelimesi bu idmanlara ilim olmuştur.

Yunanistanda ilk jimnazları yapanlar Lakede Monyalılardır. Atena ve Eflatunun rivayetine göre bu mebaniyenin en mükemmelleri Ispartada inşa olunmuştur. Ispartalıların meşhur olan kuvvetleri de bunu teyit etmektedir. Lakonyanın hiçbir tarafında hatta merkezi olan Ispartada bile ilme rağbet yoktur.

Okuma yazma bilenler mahdud idi. Onlar için hayat açık havada güreşmek, avlanmak, büyük yarışlar yapmak, soğuğa, mahrumiyete alışmak gibi tabii riyazeti bedeniyeden ibaret idi. (Likürg) ın kanunları bütün Ispartalıları aynı tarzda bir terbiye ile cesur, çevik metin ve muharib yapmak gayesine matuf idi. Hatta ziraatla bile yalnız esira meşgul olurdu.

Atina Şehri her ne kadar sanayi-i nefise ve tababetin ilk vatanı ad edilirse de orada bedenden ziyade fikre, zorbaz ve hünelerinden ziyade şiire ve inşada daha mühim bir mevki verilmişti. Binaenaleyh Atinada müessesatın daha ziyade ilmi bir mahiyeti vardı. Atina civarındaki jimnazlardan biri (Lise) diğeri de akademidir. Jimnazların etrafında muntazam bahçeler vardı. Koşmaya, yarışmaya, kurs (disk), cirit (javile) atmaya mahsus yerler ayrılmıştı. Jimnazların dâhilindeki salonlarda şiirler inşad edilir, ilmi, felsefi dersler verilir ve güreş idmanları yapılırdı. Atina jimnazlarına ruh ile cismin terbiye gördüğü bir mektep denilebilir ve buna en büyük delil Eflatunun lisede, Aristonun akademide yetişmiş olmasıdır. Bu müesseselerin yine ilmi olan mahiyetlerinden dolayıdır ki bugün muhtelif milletlerde maarifi umumiye müesseselerinin bazılarına jimnaz, bazılarına lise, bazılarına da akademi namı verilmiştir. Jimnazlarda üç nevi idman yapılırdı.

1-Sıhhatin idamesi ve bazı hastalıkların tedavisi için sıhhi jimnastikler 2- Gençleri zapt u rabta ve harbin meşakkatlerine hazırlamak için yapılan askeri jimnastikler 3- Atletik tabir edilen zor ve takat-ı şiken idmanlar. Bittabi atlet olmak herkesin karı değildi. Hususi bir kabiliyeti haiz olmak şart idi. Atlet olanlar vücutlarını sert, adalatnı iri bir hale koymak için idmanı ifrata götürürlerdi. Bu idmanlara en çok Ispartalılar heves ederdi.

O zaman da mazar ifratların aleyhine bir cereyan vardı ve muarızların başında Calinus gibi, Plutark gibi kimseler bulunuyordu. Fakat ne Calinus, ne Plutarkın nasihatleri, itirazları şan ve şeref peşinde koşan Yunan kadim pehlivanlarını özürlü ve mahzurlu idmanlardan geçiremedi. Çünkü bir taraftan hükema-i akıl ve mantığın gösterdiği yolu tavsiye ediyor, diğer taraftan ammenin tahicacı asiyesi, alkışları vücudun zararına bile olsa azılı kuvvetin tezyidine en büyük saik oluyordu. Jimnazlara devam eden halkı yedi kısma ayırmak mümkündür.

1-Edebiyat ve felsefe meraklıları

2-Muallimlerin nezaretinde güreşen asilzadeler

3-Dini merasimde icra edilecek güreşlere hazırlanan atletler

4-Jimnastikle tedavi olunmaya gelenler

5-Masaj yaptırılanlar

6-Yıkanmaya gelenler

7- İdmancıları seyredenler

Bu müesseselerde her fert yalnız bir gaye takip ediyordu: Kuvvet.

### **2.3. OLİMPİYAT OYUNLARI VE İSTADYONLAR**

#### **Olimpiyat Oyunlarının Tesisi – Milattan Evvelki İdmanlar- İstadyonların Şekli – Akropolis Civarında Yeni İstadyon**

Yunan kadimde Pleponez (Mora) şebhe ceziresinin garp sahilinde Elit (*Elide*) eyaletinin mukaddes şehri olan (Olimpe) de yerlerin ve göklerin mabudu ve bil-cümle ilahların babası Zeus (Jüpiter)in namını ihya için her dört senede bir kere haziran ayının sonunda olimpiyat oyunları tertib edilirdi. Bu oyunlar milattan 776 sene evvel Likürgin tavsiyesi ile Kral İftos (*İphitos*) tarafından ilk defa olarak tesis edilmiş ve miladın dördüncü asrına kadar takriben on iki asır kadar pek mutantan surette tesis edilmiştir. O devirde birtakım küçük hükümetlere ayrılmış olan Yunanistan bu şenlikler münasebeti ile toplanırlar ve aralarında daha bir mukarenet hasıl olurdu. Olimpiyatlar adeta bir meşher-i ebdan idi. Her belde en güzel, en mütenasip, en kavi, en cesur evlatlarını müsabaka meydanına yollardı. Oyunlar beş gün devam ederdi. Birinci gün dini merasime tahsis edilmişti. İkinci, üçüncü, dördüncü günler müsabakalar yapılırdı, beşinci gün atletlerin mükâfatları tevzi edilirdi. Muhtelif devirlerde müsabakaların nevileri çoğalmıştır.

Milattan evvel başlıca rağbet edilen idmanlar Dromos (*Dromos*) tabir edilen yaya yarışları ve hoplitodromos (*Hoplito- Dromos*) dedikleri muharebe kıyafeti ile

yarışırlar idi. On sekizinci olimpiyatta pentatlon (*Pentathlon*) tabir edilen beş mümarese : (İki yüz metreye koşmak, yüksek atlamak, kurs (disk) atmak, cirit (javılu)atmak ve güreşmek) ilave edildi. Yirmi nc olimpiyata Pujila tabir edilen Yunanilerin Pigmike (*Pygmiké*) dedikleri bir nevi yumruk musaraası ve Pujılanın nevi diğeri olan Pankras (*Pancrace*) dğşl güreş, yirmi beşinci olimpiyatta da şar tabir edilen iki tekerlekli araba yarışları ilave edildi.

Bunlardan başka Helenuslar kıraat, inşad müsabakaları da yaparlardı. Herodot meşhur tarihini olimpiyat müsabakalarında okumuştur.

Yunanistan Romalıların istilasına uğradığı zaman Olimpe tahrip edilmiştir. Bilahire Yunanlılar Atina civarında idman müsabakaları için yeniden bir istadyon vcoda getirmişlerdir. İstadyon Yunan kadimde yaya yarışlarına mahsus mahalde yerlerdi. İstadyonun etrafı bir evce nısfı kavisle biten dar bir yol ile çevrilmişti. Buna da (Pist) tabir edilir. Yolun tulu 197, 67 arzı 8 metre idi. Milattan dört asır evvel istadyonlara muazzam bir şekil vermişler, pistin iki müntehası bir kavisle itmam edilerek bir kat-ı nakıs şekli almıştır. Kat-ı nakıs etrafına seksen bin seyirci alabilen mermer kademeler yapmışlardır.

Bizans İmparatorluğunun inkırazından sonra olimpiyatlar da ortadan kalkmış, idman ve riyazetin medarı olan Atena terbiye-i bedeniyye büsbütün bi-gane kalmıştır. Yunanistan Avrupa da yeniden iade-i hayat edince idman merakı Yunanlılarda yeniden uyanmış, nihayet 1895'te Atina'da Akropolis'te harabe halinde bulunan istadyonun yeniden ihyasına karar vermişler ve iki yüz elli bin lira sarf ederek yetmiş bin seyirci istiaba elverişli mermer kademeli her türlü spor ihtiyaatını temine kafi bir müessese vcoda getirmişlerdir. Bu paranın elli bin lirası ahalinin ianesi iki yüz bin lirası da Averofun milletine hibesidir.

## 2.4. YENİ OLİMPİYATLAR

### **Yeni İstadyonlar – Olimpiyatlara Kimler İştirak Eebilir- Yeni Olimpiyatlarda Müsabakalar.**

Yeni olimpiyatları tesis eden Fransa agniyasından Baron d Kuberten (*B. De Coubertin*) namında bir spor meraklısıdır. Yeni olimpiyatlar Beynelmilel bir mahiyeti haizdir. Kuberten her milletten birer mütehassıs intihab etmek sureti ile Beynel milel olimpiyat komitesini teşkil etmiştir. Bu zatlar mensup oldukları devlet nezdinde teşebbüste bulunarak ahalinin ianesi hükümetin yardımı ile milletin şevketiyle mütenasip bir istadyon vcoda getirmişlerdir. Komitenin kararı mucibince olimpiyat

müسابakaları her dört senede Avrupa şehirlerinden birinde icra edilir. Şimdiye kadar beş olimpiyat yapıldı, bunlardan birincisi 1896'da Atina'da, ikincisi 1900'de Paris'te, üçüncüsü 1904'te Sanlui'de, dördüncüsü 1908'de Londra'da, beşincisi 1912'de İstokholm'de kralların, Prenslerin ve cihanın her tarafından gelen yüz binlerce seyircinin huzurun da yapılmıştır. 1916'da altıncı olimpiyatın Berlin'de yapılması mukarrer idi fakat harpten dolayı tehir etti.

## 2.5. YUNANİSTANDA CANBAZLIK

### **Helenoslarda Canbazlık – Seyir Kültürleri – Canbazlığı ve Jimnastiği Mahveden Sebepler.**

Canbazlık da her sanat gibi bir medeniyet mahsulüdür. Binaenaleyh bir milletin derece-i temeddüdüne muhakk olabilir. Bütün ifratlarına, bütün tehlikeli hünerlerine rağmen canbazların vücudu mütenasib ve zariftir. Yunan kadime ait heykellerin, vazoların üzerindeki kabartma resimler, yer altından zuhur eden sarayların duvarlarındaki nakışlar Yunan kadimde jimnastik kadar raksa ve canbazlığa ehemmiyet verildiğinde şüphe bırakmıyor. Canbaz manasına olan akrobat kelimesi Yunan lisanında Akros ve Batis kelimelerinden tereküb eder. Akros uç batiste yürüyen demektir.

Helenoslarda üç nevi canbaz vardı:

- 1- Şunubat (*Schoennobate*)ler
- 2- Oribat (*Oribate*) ler
- 3- Nurubatlar (*Neurobate*).

Birinciler gergin bir ipe göğüslerini temas ettirip kayarlardı. İkinciler vücutlarının bir tarafı ile tutundukları bir ipin etrafında dönerlerdi. Üçüncüler ufkiyan mevzu bir ipin üzerinde raks ve sıçramalar yaparlardı. (Rable) canbazlığa ait şu malumatı veriyor. On altıncı asırda perendebazlık marifetleri pek makbul idi. Bunları yapanlara Sebistetur (*Cybistiter*) tesmiye edilir ki taklak atan demektir.

Bunlardan başka ayakları havada olduğu halde elleri üzerinde yürüyerek ibrazı hüner edenler de vardı. Diğer bir kısım canbazlara da Sirkulator (*Circulator*) diyorlardı. Bunlar bazı hile ve desiseler ile içi boş gülleler kaldırarak, kılıç yutarak, nal kırarak safdil kimseleri aldatırlar ve terbiye ettikleri köpek ve maymunları oynatırlardı. Bunlardan başka dört beş yuvarlağı birbirini müteakip havaya atıp tutanlar vardı ki bunlara da Pılarıyus (*Pilarius*) derlerdi. (*Pila*) top demektir.

Hristiyanlığın kati galebesi üzerine sirklerde lubiyyatın meni hem atletizme, hem canbazlığa öldürücü bir darbe indirmiştir. Beden idmanları terk edilerek yerine yalnız

dini bir terbiye kaim olmuştur. Kiliselerin, manastırların sinesinde birer darul mesai açılarak orada yalnız dine müteallik şeyler ezberletilirdi.

Bu tarz terbiyeden insaniyet pek büyük zararlar görmüştür. Beden büsbütün metruk-u iltifat kalmış fikir ise yalnız dinin talim ve terbiyesine daha doğrusu papazların telkinatına hasr edilmiştir. Bu muvazenesiz terbiyenin aleyhine ilk sesini yükselten meşhur (Gargantua) muharriri Rable (*Rabelais*) olmuştur. Rable talebelerini riyazeti bedeniyeye teşvik ediyor ve her fırsatta onlara terbiye-i bedeniyenin lüzumundan bahsediyor.

## 2.6. ROMALILARDA İDMAN VE RİYAZET

### **Şan Di Marslar – Roma’da Jimnastiğin Mahiyeti- Romada Temaşa Merakı- Kolize- Roma’nın İnhitat Devrinde İdman.**

Romalılar jimnastiğe Yunanilerin verdiği bülend ve muhteşem mevkii vermediler. Romalıların mizacı, ahlakı, yaşayışı buna müsait değildi. Yunanistan’ı istila ettikleri zaman irfan ve kemalat müesseselerinin çoğunu yakıp yıkmışlar ve bilhassa Olimpo Adasındaki Zus Mabedinin civarındaki (İstadyon) ı istifade edilemeyecek bir hale koymuşlardır. İğtinam ettikleri asar-ı sanatın bir kısmını Roma’ya nakil etmişler ve bu meyanda riyazeti bedeniyeye ait müesseselerin emsalini Roma’da yaptırmışlardır. Fakat daima harb eden ve daima fütuhât arkasında koşan Romalıların bu müzeyyen istadyonlarındaki idman eğlencelerinin şekil ve mahiyeti Yunanilerin jimnastik ve idmanlarına hiç benzemiyordu. Roma delikanlılarının idman merakı Ispartalılar gibi sırf vücutlarını sertleştirip askerliğe, mihnet ve meşakkate alıştırmak gayesine matuf idi. [\*] (Şan Di Mars) lardaki talimler silah kullanmak, at oynatmak, şar tabir edilen iki tekerlekli araba yarışları yapmaktan ve güreş etmekten ibaret idi. Bu talimlerin Romalılarda herkes için mecburi olup olmadığını bilmiyoruz. Ancak askerlik Romalılarda bir gaye olmadığından her gencin askerliğe hazırlanması zaruri idi.

Harb adamlarına mahsus olan bu idmanları tabi kadınlar yapmıyordu. Roma şövalyelerinin başlıca eğlenceleri en zor, en tehlikeli hüner ve marifetleri yapmak, döğüşmek, kılıçla vuruşmak idi. Roma’da canbazlığa karşı da bir meclubiyet vardı. Halk kazalı marifetleri seyir etmekten büyük bir zevk duyardı.

---

\* Şan Di Mars ( Champ De Mars) Tibre ( Tibre) Nehrinin sol sahilinde gayet geniş bir vadiye tesmiye edilir ki şimdiki Roma şehrinin büyük bir kısmı bu mahale inşa edilmiştir. Bu vasi meydanda Romalılar askeri talimleri, oyunlar mübarezeler, yarışlar tertip ederlermiş bil-ahire(s.14.dipnot alttan 2) her şehir Roma’yı takliden Şan Di Mars namı altında bir talimgah meydana vücuda getirmiştir.

Roma İmparatorluğu cihana hükümrân olduğu zaman refah ve saadet, servet ve debdebe son dereceyi bulmuştu. Halkın yegâne meşgalesi hoş vakit geçirmek için yeni ve meraklı eğlence aramaktan ibaret idi. Bu eğlenceler milletin içtimai seviyesi ile mütenasip idi. Tabi fikir ile ruhun yükselmesine hadim şeyler değildi. Cahil Romalıların her hareketine yalnız heyecan hakimdi. Onları idare eden hayvani hisler idi.

Temaşa- Romalıların en çok sevdikleri bir şey. İmparatorlardan üçü bu temaşalara bilfiil iştirak etmişler. Kaligula şar arabasını yarışta kendisi idare etmiş, Neron aktör olarak sahneye çıkmış, Komud da gladyatör gibi mübareze etmiştir.

Romalılarda üç nevi temaşa vardı: Biri tiyatro diğeri sirk üçüncüsü anfi tiyatro idi. Tiyatrodan Romalılar çok zevkiyyat olmuyorlardı. Sirk, işte Romalıların bütün eğlencesi oraya inhisar etmiş gibi idi. Neronun tevsian imar ettiği büyük sirk 250.000 seyirci istiab ediyordu. Burası dördüncü asır miladiyede daha ziyade büyütülerek 385.000 seyirci istiab edecek bir hale getirilmiştir. Dört atlı şar yarışları burada yapılırdı. Yekdiğerine rakip partiler vardı. Onların bir kısmına Mailer bir kısmına Yeşiller denirdi. Bugün at yarışlarına nasıl merak ediliyorsa o zaman da şar yarışlarına halkın ibtilası vardı.

Anfiteatro- Vespazyin Romanın medhalinde [\*] Kolize Sarayı'nı yaptırmıştır. Bu sarayın içi kademelerle çevrilmiş, ortası da musaraalara tahsis edilmiş bir meydandı. Buna Arena diyorlardı. (Arena)'da büyük ve heybetli av eğlenceleri yapılacağı zaman meydan bir orman haline konur ve en vahşi, en hunhar hayvanlar ortaya salıveriliyordu. Pompenin tertip ettiği meşhur iki büyük avda ormana on yedi fil ve beş yüz aslan salıverilmiştir. Sonraları eğlencelere daha heyecanlı bir şekil vermek için zincire bağlı esirleri vahşi hayvanların önüne salıvermeye başlamışlardır.

Roma Gladyatörleri- Romalıların milli temaşası gladyatör mübarezeleri idi. Müsellah adamlar arenada karşılaşüyor ve öldüresiye düello ediyorlardı. Sezar'ın zamanından itibaren musaraa meydanında daima 365 çift gladyatör mübareze ettirilmeye başlamıştır. Ogüst bütün hayatında 10.000 gladyatör dövüştürmüş İmparator Tarayan ise dört ayda 10.000 kişinin canına kıymıştır. Mağlup olanlar seyircilerin gözleri önünde öldürülüyordu.

Bu kanlı güreşler Romadan başka İtalya'nın bütün şehirlerinde yapılırdı.

---

\* Kolize, Romanın en muazzam en geniş anfiteatresi ve Separin tarafından inşasına başlanmış ve sekiz senede Tisus tarafından ikmal edilebilmiştir. Asıl ismi anfiteatre Flavindir. 80,000 seyirci istiab ediyor. İnşasında otuz bin amele çalışmıştır.

Heva ve hevesine tabi olan Romalıların zevk ve eğlencesi yavaş yavaş **hicab-aver** bir mahiyet almaya başladı. İdman meydanlarına Şan De Marslara – Yunanilerde olduğu gibi sıhhat ve güzellik arayan gençler değil – yalnız idama mahkûm esirler sevk ediliyordu. Şehirliler sinirleri uyuşturan, dimağı ve ahlakı bozan içkiden, alüfte kadınlardan başka zevke başka meşgale bilmiyordu.

Kaligula'nın bahçelerinde inşa edilen Sirkus Vaticanus (*Circus Vaticanus*) da ve Sepaziyen tarafından yaptırılan Kolize (*Coliseé*) de kanlı, vahşi güreşler yapıldı. Kolize'nin resmi küşadında beş bin hayvanla bir o kadar esir güreştirilmiş ve üseranın yarısından ziyadesi ölmüş mütebakisi yarı ölü bir halde meydandan kaldırılmıştır. Bu kanlı mübarezeler çok rağbet görmüş, Kolize'de her vesile ile bayramlar yapılır esirler vahşi hayvanlarla güreştirilmiş. Roma sokaklarında her gün münadiler nefirler öttürerek, davullar çalarak halka imparatorun huzuruyla yapılacak kanlı güreşleri ilan eder. Bütün Roma fevc fevc Kolize'ye koşar barbarlar ve esirler çift çift imparatorun locasının önüne gelir ve tevazuyla eğilerek hep bir ağızdan: “Sezar seni ölmeden selamlarız!” diye haykırırlardı. Geçit resminden sonra birkaç günden beri aç bırakılarak hırs ve asabi teşdit edilmiş olan kaplan, kurt, ayı gibi vahşi hayvanlardan birinin demir parmaklıklı kapısı açılır ve musaraa başlardı. Hayvan bütün şiddeti ile şikârinin üzerine saldırır onu bir hamlede parçalamak ister biçare insan hayatını kurtarmak için beyhude uğraşır çabalardı. Birkaç saat içinde arena cesetlerle doluyordu. Bütün bu feci, bu kanlı, bu tahammülsüz levhaları yarı çıplak kadınların kucağında türlü içkilerle sermest olan sefil bir halk merak ve lezzetle seyir ediyordu.

Sefahat, içki, tereddi ahlakı kılıcının kuvveti ile cihana hükümrân olan Roma'yı akıbeti inkıraza sürükledi. Barbarların istilasına uğrayan Garbi Roma İmparatorluğu debdebe ve ihtişamı, gladyatörleri her türlü zevk ve eğlencesi ile nihayet mahv oldu. Şarki Roma İmparatorluğu daha çok müddet yaşadı. İstanbul'u payitaht ittihaz eden Bizanslılar da nihayet aynı tereddi ahlakının kurbanı oldular o kadar ki Fatih İstanbul'u zapt ettiği zaman ahâlinin bir kısmı pehlivan güreşlerini seyir ediyor bir kısmı da kilise kavgaları ile meşgul bulunuyordu.

## 2.7. ALMANYA'DA JİMNASTİK

### 2.7.1. Bazedov (Basedow) 1790 -1823

#### **Bazedov Kimdir? Dessaudaki Darül Mesai – Bazedovun Fikri Felsefesi- İdeali-Basedov'un Programı**

Bütün derebeylik zamanında ferdin cemiyete galebesini temin eden zorbaz ve cündilik hünerleri pek mergup idi. Avrupa'da olduğu gibi Şarkta da o zamanlar iyi kılıç kullanmak, ok atmak, güzel ata binmek gibi şahsi maharetlere herkes heves ederdi. Tahsil rüesay-ı ruhaniyenin elinde olduğundan onların itikadınca ruhun tealisi için vücudun iltifattan mahrum edilmesi lazımdı. Bittabi mekteplerde bedenin faaliyetini icap ettirecek idmanlar yoktu. Gençler bedenlen büyük bir atalet içinde yaşıyor ve yalnız akaid, Yunan kadim ve Latin lisanlarını öğrenmeye uğraşıyorlardı.

On sekizinci asır miladının sonlarında Almanya'da ilk defa olarak jimnastik, oyun ve yüzme talimleri mektep terbiyesi programına konmuştur ve bu yeniliğe ilk teşebbüs eden Protestan rahiplerinde Bazedov'dur. Bu zat 1723'te Hamburg'ta doğmuş ve ulum-u diniye tahsilini ikmal ettikten sonra papazlık mesleğine girmiştir. Bazedov açık fikirli, müteşebbis ve hürriyetperver idi. Felsefe tahsilini de bitirdikten sonra memlekete yeni fikirler neşr etmeğe başladı. Birtakım Ortodoks papazlar kendisini çekemeyerek aforoz ettiler. O da vatanını terk ederek Danimarka'ya çekildi.

Bazedov Danimarka'da 1753 de Kral dördüncü Karsetyan tarafından prenslerin talim ve terbiyesi için tesis edilen akademiye edebiyat hocası tayin edilmiştir. Danimarka'da kral hanedanının fikri ve bedeni terbiyesi ve bilhassa şövalyelik ananatından olan binicilik, atıcılık, vuruculuk talimleri Bazedov'un nazar-ı dikkatini celp etmiştir. Bazedov mümaresat-ı bedeniyenin pek faideli neticelerini Danimarka prenslerinde gördü. Ve bilahire Prens (Leopold Frederik Fransuva) tarafından Almanya'ya tekrar davet olunduğu zaman prensin hibe ettiği mühim bir meblağ ile Dessau (*Dessau*)de tesis ettiği yeni bir darul mesainin talim ve terbiye planında riyazeti bedeniye ye büyük bir yer ayırmıştır. Bazedov darul mesaisini *Philanthropinum* (*Philanthropinum*) tevsim etti. O devirde efkârı felsefiyenin cereyanı cihangirlik ve hubb-u insaniyet şeklinde olduğundan Bazedov da menfaatinden ari bir vazife-i insaniye ika etmekte olduğunu göstermek için darul mesaisine bu ismi verdi. Terbiye onun kanaatlerine göre insanları tefrik değil tevhide hadim olmalıdır. Terbiyede gaye çocukları tamamıyla din ve milliyet gibi hususiyetlerden ari insaniyet perver yetiştirmektir. Bazedova göre cihan bütün insanların vatanı idi. Bazedov tamamıyla Jan Jak Russonun terbiye prensiplerine taraftar idi. Hatta Emil (*Emile*)in intişarından dört

sene evvel neşr eylediği (Ameli Felsefe) namı eserinde kuvvetli insanların vücutlarının sertleşmesi lazımdır, bunun için vücut idmanlarına çok zaman tahsisi iktiza eder. Ders programlarını lüzumsuz şeylerden temizlemeli ve yerlerine vücut idmanları koymalı diyordu.

Bazedov'un ideali Ispartalılar idi. Çocuklar doğdukları günden itibaren her gün soğuk suya daldırılmalı, daima açık havada gezdirilmeli, yatakları sert olmalı, kayz varken çocuklar gayet hafif giyinmeli, rutubete idman için ince su geçebilen kundura giymeli, et yememeli, şarap içmemeli. Bazedov her günün programını şöyle tanzim ediyor:

Uyku yedi saat, istirahat ve tuvalet, elbiseleri giymek, kitapları yerleştirmek, mektup yazmak elh... Yedi saat, meşgale fikriye için dört, vazife vesaire beş saat, jimnastik, dans, eskrim, musiki üç saat, el işleri ve marangozluk iki saat.

Bazedovun tavsiye ettiği vücut idmanları:

1-El işleri: Marangozluk, bahçıvanlık, elh...

2-Jimnastik: Dağlara tırmanmak, ipe çıkmak, buz üzerinde kaymak, yüzmek, kürek çekmek bir gemi kullanmak, denizde boğulanı kurtarmak, ata binmek, araba kullanmak, tüfek atmak, eskrim, avcılık.

3-Tahammül ve mukavemet mümareseleri: Soğuğa sıcağa tahammüle alışmak, cereyani havada durmak, uykusuzluğa dayanmak kuru tahta üzerinde yatmak, karanlıkta durmak, gece yolunu bulmak.

Senenin iki ayında mektep talebesi civar köylere seyahat ediyor ve açıkta konaklıyordu. Bir ormanın, bir nehrin kenarında çadır kuruyordu. Bu seyahatlerde muallimler kitab-ı tabiattan çocuklara coğrafya, nebatat, hayvanat, ziraat dersleri veriyor ve avcılık öğretiyordu. Bazedov darül mesainin müdürünü 1784'te terk etmiş ve 1790 senesi temmuzun yirmi beşinde vefat etmiştir. Her ne kadar fikirlerinde ifrat görülüyorsa da Bazedov yeniliğin, teceddüdün en birinci mürevvic-i ameli ve nazarı bir büyük mürebbi olmuştur.

## **2.7.2. ZALÇMAN (Salzman) 1744- 1811**

### **Schnepfenthal Philanthropinum**

#### **Zalçman Kimdir? Programı- Zalçman'ın Gayesi- Mektep Seyranları – Mektep Bayramları**

Zalçman 1744'de doğmuş 1811'de vefat etmiştir. 1781'den 1784'e kadar Dessau'da bulunan Bazedov ile mektuplaşıyordu. Zalçman akaid ve ahlak muallimi idi.

Zalçman da terbiye-i bedeniye ve fikriyeyi tamamıyla kafil bir darül-mesai vücuda getirmeyi düşünüyor ve Bazedov'un düştüğü bazı hatalardan sakınmak üzere aşağıdaki prensipleri usulü terbiyesine esas itti haz ediyordu. 1- Darül mesainin yalnız bir müdür-i umuru olacak, talim ve terbiye hususunda muallimler onun irade edeceği programa tevfiğ- i hareket edeceklerdir. 2- Çocuklar müdürün hakiki birer evladı gibi telakki edilecek. 3 – Darül mesai şehirden oldukça uzak bir köyde tesis edilecek. Dessau'deki tecrübeler ona bu şartlara riayet etmek elzem olduğunu öğretmişti. Saksonya dükü Ernest Zalçmana tasvir ettiği müessesenin kuvveden fiile çıkmasını temin etti. Şenepfental (*Schnepfental*) civarındaki malikânesini hibe etti ve darül mesainin masarifi tesisine medar olmak üzere 10,000 frank verdi.

Zalçman zamanının en büyük nazariyatçı bir pedagogu olduğu gibi ameliyatta da pek büyük muvaffakiyetler göstermiştir. Tam yirmialtı sene maruz olduğu bin türlü müşkülata rağmen katiyen cesareti kırılmadı. Felsefi ve terbiyevi fikirlerini ihtiva eden yazıları bu adamın nasıl büyük bir mütefekkir olduğunu gösterir.

Mürebbiyeler için tanzim ve tertib ettiği talimat şudur:

- 1- Sıhhat ve afiyetli olmalı
- 2- Daima neşeli olmalı
- 3- Çocuk lisanından anlamalı ve çocuklarla yaşamayı bilmeli
- 4- Çocukların meşguliyetlerine iştirak etmeyi bilmeli
- 5- Mahsulâtı arziyenin mahiyetini tetkik etmeli
- 6- İnsanların vücuda getirdikleri asarı sanatı tetkike alışmalı
- 7- Elleri layıkıyla istimali öğrenmeli
- 8- Zamanı hüsn-ü tasarruf etmeyi bilmeli
- 9- Ailede ve mektepte çocukları talim ve tedris etmeli
- 10- Çocuklara vazife hissi vermenin yolunu öğrenmeli
- 11- Talebelerin ne yolda hareket etmesini arzu ediyorsanız öyle hareket etmeyi bilmeli.

Zalçman terbiye-i bedeniye ve fikriyenin gayesini şöyle tarif ediyor: “Çocuğun kuvve-i bedeniye, fikriye ve ahlakiyesini mümareselerle tekmil ettirmek lazımdır.” Havass ve bedeninin jimnastiği terbiye-i fikriyenin esasıdır. Ahlak nokta-i nazarından da efalın inikası tabiiyesini kendi haline bırakmalıdır. Bu hususta Zalçman der ki: Hiç şüphe yok ki çocuklara yürüyüş talimi için kullanılan kuşaklar, ipler, dört tekerlekli ortası delik arabalar gibi vesait-i sanaiye çocuğa yürüyüş öğretmekten ziyade onun ufak vücudunun şekli tabiiyesini tağyir ediyor ve bacaklarını çarpıtıyor. Bu münasebetsiz adetleri insanlar bir tarafa bırakmalı. Çocuk emekleye emekleye yürümeye başladığı

zaman vücudunun bela arıza inkişaf bulduğunu görürler işte insanlar fikir ve ahlak terbiyesinde de birtakım vasıtalar kullanırlar ve vakit ki bu vasıtaları bir tarafa bırakarak çocuğu kendi kendine müşahedeye alıştıırırlarsa o zaman fikir ve ahlak bir şekli tabiide inkişaf bulacaktır. Çocuklar kendiliğinden iyiliğe talip olmayı ve iyilik yapmayı istemesini bilmelidir. Kendisi fenalıktan men edildiğinden ve iyilik emr edildiğinden veya iyilik yaparsa mükâfata nail olacağından, fenalık yaparsa ceza göreceğinden de değil hayır, hayır çocuk iyiliği kendi irade ve ihtiyarıyla yapmalıdır.”

Zalçmanın programı şu idi:

- 1- Lisan tahsili: Evvela ana lisanı sonra bir veya iki ecnebi lisanı(Bunları ameli olarak öğrenmeyi tavsiye ediyor)
- 2- Eşya ve hakayıkın tahsili: Tarih-i tabi, coğrafya, tarih fizik, riyaziye, ahlak
- 3- Sanayi: Musiki-i savti, resim ve el işleri
- 4- Afiyetli, becerikli, güzel, mütenasip ve cesur olmak için jimnastik ve tatbikat ameliyesi,

Zalçman evvelden beri mümaresat-ı bedeniye kendisi talim ederdi.1785 tarihinden itibaren mümaresat-ı bedeniye derslerini Guts Muts (*Guts-Muths*) terk etti. Zalçman pazarları talebelerine oyun oynatırdı. Senede iki ay darül mesaide bir muallim talebelere raks dersi verirdi. Zalçman talebelerin sabır ve tahammül hususundaki metanetlerini anlamak için bazı tecrübeler yaparlardı. Mesela haftada bir gün yalnız kuru ekmekle su verir. Veya bir gece bir muallimin nezareti altında pek geç vakte kadar uykusuz bırakırdı. Haftada bir gün cebri yürüyüş yaptırırdı. Zalçmanın zamanında mektep gezintileri su-i istimal derecesini bulmuştur. Talebenin günlerce yol yürüdüğü olurdu.

Zalçmanın programına göre talebe yazın sabahın yedisinden on birine, kışın sekizden on bire kadar sınıflarda ders okurdu. On birden on ikiye kadar bahçede jimnastik mümareseleri yapardı. Muhtelif zamanlarda çocukların boyları, sıkletlerini, kuvvetleri ölçülerek ne derece iktisab-ı sıhhat ettikleri tetkik edilirdi. Yemekten sonra tamamıyla serbest olarak iki saat arzu ettikleri oyunu oynarlardı. Muallimler çocukların bu serbest faaliyetleri esnasında her birinin mizaç ve ahlakını tetkik ederlerdi. Küçükler akşam dokuzda, büyükler onda yatmaya giderlerdi. 1787'den itibaren raks ve binicilik dersleri de resmen programa idhal edildi. Bu mümareselerde temyiz eden gençlere mükâfat olarak D, D. V, H. harflerini havi birer salib verilirdi. Bu harflerin manası şu idi: “Sabır ve sebat ve say ve gayret sayesinde insan hem kendi mesud olur, hem başkalarının saadetini temin eder.” Zalçman mektep bayramlarına pek meraklı idi.

1789 senesi teşrinievvelin dokuzuncu günü patates bayramını, 1806 senesi temmuzun on dokuzuncu günü de kiraz bayramını tesis etmiştir. Ondan başka ilkbaharın birinci ve sonbaharın sonuncu günü tarla bayramı yapılırdı. Bu bayramların pek büyük bir mahiyeti ahlakiyesi vardı. Bayram günü şarkılar terennüm edilirdi. Kuvvetin sıhhatin faziletinden, meskenetin zaafın zilletinden bahis eden şiirler inşat edilirdi. Meyvenin nasıl bir say-ı mahsulü olduğuna, toprağın kıymetine dair nutuklar verilir sonra jimnastikler, oyunlar, rakslarla bayram tetevvüc edilirdi. Zalçman Şinepfental müessesesinde cisim ile ruhun birlikte teali ve inkişafına hasr-ı vücut etmişti.

O devrin Alman pedagoji muallimlerinden Jozef Rokel “*Joseph Röckel*” Almanyada Seyahati Terbiyeviye namında neşr eylediği iratta şöyle diyor: Şinepfental darül mesaisi kadar çocukların beden terbiyesine ehemmiyet eden başka bir müessesenin Almanyada vücuduna ihtimal vermiyorum. Bu müessesenin yemekleri sıhhi, giyinmeleri sade ve temiz mütalahane ve yatakhaneleri havadar ve aydınlık, talebeleri afiyetli ve çalışkandır. Bu gençlerin bahçe işleri gezintileri, ata binmeleri, yüzmeleri, bayram seyrânları ayrı ayrı celb-i dikkat bir yenilik ibraz ediyordu.

Diyebilirim ki Rable, Monteyny ve Komenyos gibi dünyanın en büyük mürebbilerinin tahayyül ettikleri saadet-i bahş terbiyevi mektebi Zalçman vücuda getirmeye muvaffak olmuş bir pedagoggdur.

### 2.7.3. GUTSMUTS (*Gutsmuths*) (1759-1839)

**Gutsmuts’un İki Eseri – Milliyet Cereyanları – Askeri Terbiye – Gutes Mutesin Oyun Hakkındaki Fikri – Gutsmuts’un İtirafı- Gutsmuts’un Hareketleri Suret-i Tasnifi**

Gutsmuts 1759 senesi Ağustos’un dokuzunda Kutlenborg (*Gudlenbuorgh*) şehrinde dünyaya gelmiştir. Hali ve vakti yerinde bir aileye mensup idi. Tahsilini ikmal ettikten sonra tabib (Riter) in çocuklarına müdir oldu. Bil-ahire (Hal) Darul fünununa devam edip orada tavsif, pedagoji, fizik, tarih-ül sine tahsil etti. Gutsmuts Zalçman ile birlikte (Şinepfental)e azimet etti. Orada pedagoji ve coğrafya derslerini okutmaya ve jimnastik talim etmeyi deruhde etti ve 1785 senesinden 1839 senesine kadar hayatının elli dört senesini jimnastiğe vakf etti.

Üç mühim eser teşri etti:

- 1- Gençlere mahsus jimnastik *Gymnastik für die Jugend*
- 2- Fikri ve bedene inşirah veren temrinat ve oyunlar *Spiele zum Übung und Erholung der Geist und Körper*
- 3- Muallimlere mahsus küçük yüzmek kitabı *Kleines Lehrbuch der Schwimm Kunst*

Bu üç eserin hakikaten müstesna bir kıymeti vardır. Gutsmut Almanya’da takriben bir asra karib terbiye- i bedeniye ye bir istikamet vermiştir. Jan (*Jean*) ve Espis (*Spiess*) hiç şüphesiz ki eserlerini (Gutsmuth)un esasatından iktibas etmişlerdir.

Gutsmut sade, sevimli ve çalışkan bir hayat geçirmiş bu samimi adam kıymetli ve gayretli gördüğü genç muallimleri daima çalışmayan teşvik etmiştir.

Gutsmut jimnastik hocalığına nasıl başladığını şöyle nakl ediyor:

1785 senesinde (Şinepfental)e muvasalat ettiğim zaman Zalçman beni bir çam ormanının kenarına götürdü ve bana vasi bir meydanı göstererek işte sizin jimnastik mahalli dedi. Her gün talebelerimle bu meydana gidiyor (Dessau) de öğrendiğim bazı talimleri talebelerime öğretiyorum. Bil-ahire Zalçman bana müessesenin mümaresat-ı bedeniye şubesi müdiriyetini verdiği vakit Yunan kadimde yapılan bazı idmanları talebelerimle tecrübeye başladım.

Gutsmut jimnastik hocalığına başladığı tarihte Fransa’nın terbiye-i etfal uleması ile Almanya’nın (İdealist) hayaliyon mesleğine mensup şairlerinin efkârı felsefisi tesirinde bulunuyordu. Ondan dolayıdır ki jimnastiği insanların maddi ve manevi inkişaf ve tealisine hadım bir vasıta gibi telakki eylemiştir. Gutsmut’un (1793) te intişar eden eserinin ismi: “*Gymnastik für die Jugend*” Gençlere Mahsus jimnastik idi. Halbûki 1817’de aynı eseri tekrar teşri ettiği zaman ismini *Turnbuch für die Söhne des Vaterland* Vatan Evlatlarının Mümaresat-ı Bedeniyesi şekline koymuştur. İlk intişar eden eseri ile sonraki arasında güzere eden on dört sene zarfından Almanya efkârı umumiyesinde pek amik bir tebdil vukua gelmiştir.

Napolyon’un tahakkümü Almanya’da efkârı vatanperveranenin tecellisine yardım etmiştir. Öyle mutaassıp milliyetperverleri zuhur etmiştir ki bunlar lisanlarından bütün ecnebi kelimeleri tathire karar vermişler, jimnastik kelimesini bile yabancı ad ederek atmışlar yerine o manayı ifade eden Turen Kunest “*Turn Kunst*” tabirini ikame etmişler. Mümaresat-ı Bedeniyenin gayesi de değişmiştir. Evvelce jimnastik Zalçman’ın ve Gutsmut’un tariflerine göre insanın teşekkülatı cismaniye ve ruhiyesinin inkişaf ve tealisine hadım bir vasıta idi şimdi Alman efrad milletini vatanın düşmanları ile çarpışmaya kadar bir hale koyan ve azılı gençler yetiştiren bir terbiyeyi milliye gibi

telakki ediliyordu. Gutsnuts da bu milli cereyanı takipten hali kalmadı. Tesis eylediği usule intizam mümareselerini ve tüfikle nişan atmayı idhal etti. Mamafih o devrin tezahüratından olan talim ve tedrise bir şekli askeri vermek arzusuna iştirak etmiyordu. Ve diyordu ki: Jimnastikten maksat mükemmel insan yetiştirmektir. Bunun için ise faaliyeti bedeniye ve ruhiyenin hem ahenk olması şarttır. Yine bir diğer eserinde diyor ki: Kışla ve ordudaki talimleri mektebe sokmak tehlikelidir. Çünkü mekteplere bir mahiyeti askeriye vermekle gençlerin inkişafatı fikriye ve bedeniyesi tehdit edilmiş olur. Asker talimlerinin acemilik devri gençlerin mizaç ve ahlakındaki şu halkı serbestliği söndürür. Onun yerine çatkın çehreler ikame eder. Filhakika bu sayede ordu acemi efrat yerine muallim gençlere sahip olur. Ancak askerlik zaruri fakat muvakkat bir vazifedir. Gayesi icabında ölmek ve öldürmektir. Bunun için pek şedid bir zapt ve rapta, gayr ve şuuru dinecek bir intizama ihtiyaç vardır. Asker emir alır ve emir eder (Gutsnuts)un bahs ettiği askeri terbiye ile bugünün askeri terbiyesi arasında pek mühim bir fark vardır. Bugün avcı nizamında harp etmek efradı askeriyeye büyük bir istiklaliyet bahş ediyor. Hem bugünkü harpler daha şuuri bir şekil almıştır. Gutsnuts mütalaatına şöyle devam ediyor: Hayattan nasip alan bir heyeti içtimaiye mücadelatı hayatiyede muvaffak olabilmek için intizam ve ahenk hayatı temin edecek şuurlu pek çok vasıtalarla müracaata mecburdur. Alelumum hayatta gaye hürriyet ve saadeti temin etmektir. Askeri talimler ise main mahdud ekseriya yeknesak olduğundan gençleri her bir hayata hazırlamaz. Gençlere daha zevk-i aver, daha serbest, daha eğlenceli, daha mütenevvi bir usulü mümarese lazımdır.

(Gutsnuts)un daha o zaman askeri talimlerinin bütün gençlere teşmili aleyhine fikir beyan etmesi şayanı takdirdir.

“Gutsnuts’un 1796’da neşr ettiği “Oyunlar” namındaki eseri de çok mühimdir. O kitapta oyunların seciye (Halk) ve sıhhat üzerine pek selamet-i bahş bir tesiri olduğu söylüyor. Zaten eserin ismi de o manayı ifade ediyor. *Spile zur übung und Erhorlung des körpes und guste*

“Fikir ve bedeni talim ve tefrih etmeye hadım oyunlar” Gutsnuts oyunlarda dahi jimnastikte olduğu gibi ahlaki ve bedeni bir gaye görüyor ve oyunu terbiye-i umumiye planına dahil ettiğinden jimnastik talimlerine memur olan muallimlerin oyunlara bir ehemmiyeti mahsusa azim etmeye mecbur olduklarını söylüyor. Ve diyor ki: Oyun jimnastik derslerinin hitamında bir mükâfat kabilinden oynatılmalıdır. Oyunun başlı başına bir kıymeti vardır. Beden ile fikrin her türlü neşe ve zevki oyun nevinden olan bir faaliyetle tezahür eder. Gutsnuts bir de mufassal oyun programı tanzim ediyor.

Gutsmuts'un 1798'de Vaymar (Weimer)de neşr ettiği yüzmek kitabı da pek ziyade bir ehemmiyet kazanmıştır. Gutsmuts yüzmeyi hem faideli hem sıhhi bir jimnasik gibi telakki ediyor. İnsanı suyun üstünde tutan, yüzdüren hareketleri tahlil ediyor ve tedrici bir silsile-i mümaresat teşkil ediyor. (Gutsmuts)un usul-ü tedrisi vukufu bu eserde bariz bir surette gözüktür. Onun neşr ettiği eserler ameli, tecrübî ve nazari olmak itibari ile pek istifadelidir. Gutsmuth takriben yirmi asırdan beri metruk kalan terbiye-i cismaniyeye yeniden hayat vermiş ve halefleri Yan ve Sepize rehber olmuştur. Bu selahiyetli Alman jimnastiklerinin hakiki müessesesi ve mekteb jimnastiklerinin ilk müteşebbisi "Gutsmuts" dur.

Gutsmuts yedi sene Şinepfental darül mesai jimnastik hocalığı ettikten sonra ilk eseri olan (Gençlere Mahsus Jimnastik) kitabını neşr etmiştir. Bu eserin bir kıymeti ilmiyesi olmadığını kendisi de itiraf ediyor. Kitabın mukaddimesinde : (Yunan Kadime ait olan mümareseleri yeniden mevkii tatbika koyarken itibari *Empirique* bir tarzda hareket ettim. Yoksa mükemmel bir jimnastik nazariyesinin fizyolojiye esasatına istinat etmesi ve yapılacak mümareseler her kesin teşkilatı bedeniyesine göre tayin ve takdir edilmesi iktiza ettiğinden bilirim. Benim eserimde bu mükemmeliyeti aramayın. Ben kitabımda lüzumuna kani olduğum mümareseyi bir araya topladım. Hatta sonraları eserin mükemmel olmayışından ve itibari bir mahiyeti bulunmamasından çok defa müteessir oldum. Ancak en mükemmel eserler bile zaman ve muhitin ihtiyacına tevafuk etmezse çekilen emekler beyhude yorgunluktan başka bir netice vermez.

İşte ben de esere bir mahiyeti fizyolojiye verse idim aynı hatayı irtikâp etmiş olmaktan başka bir şey yapmış olmayacaktım. Farz edelim ki Almanya'nın en âlim bir hekimi jimnastik hocalığını deruhte etsin ve kendi talebelerini tababetindeki bilgisine göre yetiştirsın, fizyoloji esasatına göre de bir eser yazsın. Acaba böyle bir eseri hangi muallim muvaffakiyetle tatbik edebilir? Ve böyle bir eseri tatbik edebilmesi muallimlerin kâffesinin büyük bir kudreti ilmiye sahibi olmaları iktiza etmez mi? Böyle terbiye-i bedeniyeye muallimleri nerede? Bizim terbiye-i bedeniyeye muallimlerimiz ekseriya bu dersi ilave-i memuriyet olarak deruhte etmiş akaid-i diniye ve Yunan kadim lisanı tedris eden muallimlerdir. Böyle muallimlerden teşrih, fizyolojiye göre yazılmış bir eserin tatbikini istemek biraz garip olmaz mı? Yunanistanda bile riyazeti bedeniyeye pek çok seneler itibari bir şekilde kalmıştır. Ve ancak Periklis devrinde bir şekli sıhhi iktibas edebilmiştir.

İsveçin ne kadar mütekâmil bir millet olduğunu anlamalı ki (Gutes- Mutes)in Almanya'da fenni bir usulün tatbikini imkânsız gördüğü bir devirde onlarda (B. H.

Linag) meşhur ilim olan pedagojinin ve fizyolojinin İsveç usulünü tesis ve tatbiki muvaffak olmuştur.

Gutsmuts hareketleri şöyle tasnif ediyor.

- 1- Vücudun neşvünemasına hadım mümareseler
- 2- Becerikliliği ve göz açıklığını temin eden el işleri
- 3- Zevk ve neşenin müvellidi olan oyunlar
- 4- Yüzmek

(Gutsmuts)u en çok işgal eden keyfiyet jimnastik mümareselerinin tasnifi idi.

Hareketleri fizyolojik tesirleri itibari ile faile münfaile, tevazini kuvvani, basit mürekkeb, muaddıl gibi ayırmıyor vücudun aksam-ı muharrike göre bir taksimat yapıyor. Mesela kollar, bacaklar ve gövde için muin şeklinde hareketleri aynı miktarda tekrar ettiriyor. Tabi bu taksimat doğru değildir. Çünkü kol ve bacak ne muadil, nemüsavi uzuvlar olmadığından vazife ve faaliyetleri de başka başkadır, (Gutsmuts) in programında Yunan kadim mümareselerinden yarışlar atlamalar, güreşler. Kurs (*disque*) ve cirid (*Javelot*) ile ufkian mevzu müdevver kalın bir sırık üstünde muvazene talimleri, şakulli ipe ve sırık a tırmanmak, ok atmak ava çıkmak da dâhildir.

Gutsmuts'un umumi terbiye-i bedeniye programı şudur:

- 1- İntizam mümareseleri ve beden hareketleri
- 2 - Yılankavi ve hattı münkesir üzerinde yarışlar
- 3- Yükseklik, derinlik ve uzunluk atlamaları
- 4 - Yerde ufkian veya mailen mevzu müdevver direk üstünde muvazeneler
- 5- Tırmanmak tahta merdivene çıkmak, duvarlara ve iplere çıkmak
- 6 - Güreş, ip çekişme talimleri
- 7 - Sıklet kaldırma ve taş atma.
- 8- Kurs (*Disque*) atmak
- 9- Mızrak (*javelot*)atmak
- 10- Ok atmak
- 11- Kürek çekmek
- 12- Yüzmek
- 13- Oyunlar.

## 2.8.FAZİLET İTTİHADİ (*Tugenbund*) VE ALMAN MİLLİ JİMNASTİKLERİ 1808

### Tukendbund Cemiyetinin Programı – Yan'ın Zuhuru- Yan Jimnastiklerinin Milli Mahiyeti- Yan'ın Jimnastik Aletleri – Yan'a Göre Jimnastiğin Gayesi

Almanya'da milli jimnastiklerin menşei 1808 senesi yani meşhur (Fazilet-i İttihadi) cemiyeti hafiyesinin tesisi zamanına müsadiftir. Napolyon Yan'a ve Avusturlice'de Almanları mağlup ettikten sonra pek ağır şartlar ile sulhe muvafakat etmişti. Napolyon'un bu kahharane galebesi Alman gençlerinde bu dâhiye ye karşı mukavemet hisleri uyandırmıştır. (Kungezborg) da bazı müfret vatanseverlerin hafi bir içtimaide Profesör Leman (*Lehman*) bir rapor kıraat eylemiştir. Orada ecnebi istilasının elim akıbetinden bahs ediliyor ve memleketi böyle bir varta dan kurtarmanın çareleri, vasıtaları tadad ediliyordu. Ezcümle hafi bir cemiyetin tesisi hakkında bir karar verilmesi teklif ediliyordu. O gün içtimaide hazır bulunanlar cemiyetin nizamnamesini kaleme aldılar ve krala arz ettiler. Hükümdar tasvip etti, Tukend- bond cemiyeti de işe başladı. Derhal Prusya'da, Silezya'da, Pumaranya'da merkezler tesis etti. Muallimlerden vesaire meslek adamlarından 1809 senesi zarfında 738 kadar aza kayıt edildi. Cemiyetin vasi bir programı vardı.

- 1- Gençlerin bedeni ve fikri kuvvetlerinin ahenkdar bir surette tekemmülüne hadım en iyi talim ve terbiye usulü taharri edilecek.
- 2- Milli bayramlar tertip edilecek ve bu bayramlarda yarışlar, atlamalar, taş atmak, ata binmek, yüzmek gibi müsabakalar tertip edilerek hem gençlerin vücutları kuvvetlendirilecek, hem de aralarında münafese ve rekabet hisleri uyandırılacak.
- 3- Millete hakikati ve husni tanıtmak ve sevdirmek için fen ve zanaat neşr ve tamimine çalışılacak.
- 4- Refah ve saadetin hakiki menbaaları araştırılacak, hürriyetin inkişafına hizmet edilecek, hususi mektepler açılacak.

Terbiye-i bedeniye müesseselerinin vücuda getirilmesine dair kaleme alınan projeler münakaşa edildi. Mektebi askeri müdürü gençleri hizmeti askeriye hazırlamaya ve bu sayede orduya muallim efradı yetiştirmeyi teklif etti. Fakat mazbata muharriri (Moska) buna karşı muhalefet ederek gençlere hür bir terbiye verilmesini binaenaleyh vücut terbiyesine hadım jimnastiklerle iktifa edilerek onların hayata hazırlanmasını tavsiye etti. Mamafih ahaliyi riyazeti bedeniye teşvik için umumi idman bayramlarında Jimnastikçilere geçit resimleri yaptırılmasını tervic etti.

Cemiyetin varidat menbaaları bu büyük projeleri başaracak derecede mebzul değildi. Buna rağmen pek fakir kimseleri doyurmak için Kungezburg'da umumi sofralar, kadınları çalıştırmak için sanayi darül mesaibeleri, çiçek hastalığına karşı aşı ameliyathaneler ve bir de kız sanayi mektebi açıldı.

İttihadı Fazilet efradı arasında milliyetperverliği, fazla hamiyeti, metin ahlakı ve cesareti ile temayüz eden biri vardı: (Friderich-Lodvik-Yan)

(Yan) jimnastiğe bir din gibi itikad ediyor ve her inkılâbı ondan bekliyordu. (Yan)ın himmeti ile jimnastik Almanya'nın her tarafına yayıldı ve büsbütün milli bir şekil aldı. Yan Alman ittihad ve vahdetini kuvveden fiile çıkarmak için büyük bir faaliyet gösterdi. Jimnastikleri hususi müesseselerden çıkardı ve onu şehir meydanlarına götürüp halkın içine soktu. Irkın kutlanması, milli hislerin canlanması, jimnastik sayesinde mümkün olur; memleketi düşman nüfuzundan kurtaracak gençler jimnastikle yetişir diyordu.

Almanya'nın Napolyon çizmesi altında inlemesi (Yan)ı çok müteessir ediyordu. O, Almanya'nın parçalanmasını milletin bedenlen inhitatına atf ediyordu. (Yan)ın başlıca emeli eski Germenya'yı canlandırıp bütün Almanları bir ittihad bayrağı altına toplamaktı. Böyle bir Alman vahdetini vücuda getirmenin güçlüğünü kendisi de takdir ediyordu fakat büyük bir aşk ve itikadla sarıldığı jimnastikleri ile bunu başa çıkaracağından katiyen ümitvar idi. (Yan)ın jimnastik hakkındaki kanaatlerini öğrenmek için muhtasaran hayatını bilmek iktiza eder. (Yan) Lançen civarında Lanç (Lantz) isminde bir Alman köyünde 1778'de doğmuştur. Pederi kendisine pek metin bir terbiye-i ahlakiye vermiştir.

Yan riyazeti bedeniyeye daha küçük yaşında heves etmiştir ve ikamet eylediği köye hayvanlarına yem tedarik etmek üzere gelen süvari askerlerinden ata binmeyi, bir gemiciden de yüzmeyi öğrenmiştir. Pek genç yaşında merak edip az vakit içinde mahir bir atıcı da olmuştur. Köyünün civarındaki Meklenburg Sarayının ormanında gördüğü maymunlar (Yan)da ağaçlara, iplere tırmanmak zevkini uyandırmıştır. (Yan)ın iptidai tahsili biraz gayri muntazam olmuştur. Çocukluğunda birkaç mektep değiştirmiştir. Yaşı ilerledikçe tahsile meyli artmış nihayet (Hal) darülfünunu bitirmiştir. Ondan sonra şehirden şehre, köyden köye dolaşarak muhtelif insanların örf ve adetlerini, ahlak ve lisanlarını tedkik etmiştir. (Yan) edebiyata da heves etmiş ve bin sekiz yüzde "Prusyada Vatan Muhabbetinin İnkışafı" namında bir eser yazmıştır. (Yan) bil-ahire (Yana) darülfünununa devam edip felsefe doktoru unvanını almıştır. (Yan)ın başlıca iki mühim

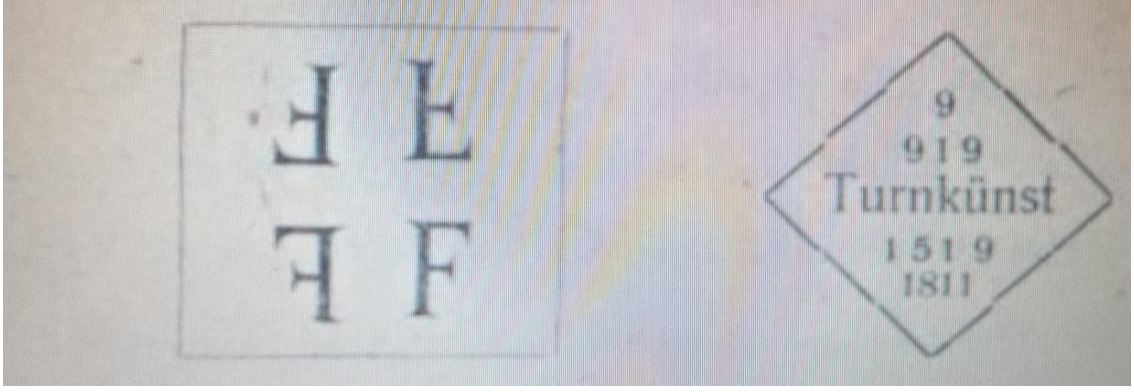
emeli vardı: Biri Alman lisanını ecnebi kelimelerden tathir etmek, diğeri jimnastiğe bir şekil vermektir.

Napolyon ordularının muzafferiyeti ile neticelenen muharebeden sonra (Yan) 1810 da Alman Milleti (*Deutsches Volkstum*) namındaki meşhur eserini neşr etti. Bluher (*Blücher*) bu kitap hakkında milliyeti müdafaa için Alman ruhuyla yazılan yegâne eserdir der.

Yan o esnada Prusya rical hükümeti vatanın tahlisi çarelerini düşünüyor, Napolyon Alman ordusunun mevcut-u adediyesini tehdit ettiğinden milleti başka vasıtalarla askerliğe hazırlamaya uğraşıyordu. İşte o zaman jimnastik teşkilatı muharebeye elverişli adam yetiştirmek esasına göre yapıldı. Umumi bir hareket başlamıştı. Her sınıfa mensup millet efradı jimnastik hanelerde yan yana terbiye görüyor ve vatan müdafaasına hazırlanıyordu. Vatan ve millet hisleri Alman vahdetini husule getirecek kadar inkişaf bulmuştu. 1810 da tesis edilen Berlin darül fûnun i bütün manasıyla ateşli milliyetperverler ocağı olmuştu.

“Fihte” (*Fichte*)nin 1807’de Alman milletine hitaben yazdığı mektuplar gençlerde pek ehemmiyetli intibaat husule getirdi. (Yan) darül fûnun gençlerini Saksonyalı, Pumeranyalı ve Prusyalı gibi hiziplerden vazgeçip yalnız Almanlık namı altında bir vahdeti milli husule getirmeye teşvik ediyordu. Artık Alman şehirlerinin spor meydanlarında en zorlu idmanlarla adalatını sertleştiren ve yalnız Almanlık gayesi için çalışan bir millet-i muslih yaşıyordu.

(Yan) şiddet ve kudret sahibi bir adamdı. Kendisi bütün vücut mümareselerini yapmakta mahir idi. Jimnastiği, milletin ruhi terbiyesini ve bedeni kudretini yükseltecek ve bu sayede ecnebi boyunduruğunu ref edecek bir vasıta gibi telakki ediyordu. (Yan) tesis ettiği usule daha milli bir mahiyet vermek için gençlerin şekil ve kıyafetlerinde ve taşıdıkları alâmetlerde milli ananeleri ihya etmeye çalışıyor idi. Mesela jimnastikçiler eski Cermenlerin kıyafetinde gezecekler, saçlarını enseye kadar uzatacaklar ve göğüsleri üzerinde, bayraklarında aşağıdaki şekillerde markalar işlenecekti.



Bu alametlerden birincisindeki (9) Germanlerin Teutoburg ormanında Romalıları mağlup ettiği tarihi, (919) şövalyelik usulünün Almanya’da ihdasına ve Birinci Henri’nin cülusuna, (1519) en son şövalye olan İmparator Maksimilyan’ın vefatına, (1811) jimnastikin Almanya istiklaliyetini müdafaa edebilecek bir tarzda ihyasına alamettir. Jimnastik kelimesi ecnebi olduğundan atılmış ve yerine (Toren Kunest) kabul edilmiştir. İkinci şekilde görülen dört (F) den her biri bir vazife alametidir ki gençlerde bu evsafın bulunması şart idi bunlardan birincisi. (Ferum) *Fromm* dindar, ikincisi (Ferulic *Fröhlich*) neşeli, üçüncüsü. (Feri Frei) hür, dördüncüsü (Ferişi *Frisch*) ter ve taze manasına delalet eder.

Jimnastik talimgâhlarında gençler yalnız idman yapmakla iktifa etmiyorlardı (Yan) hararetli nutukları ile gençlerin vatan muhabbetini ve milliyet duygularını canlandırmaktan bir dakika hali kalmıyordu.

Hatta bu vatan aşkı meselesinde biraz fazla şiddet gösteriyordu. Rivayet olduğuna göre Yan bir gün talebeleri ile şehir haricisinde bir tenzihten dönerken Berlin’in (Brandenburg) kapısının altına geldikleri sırada dalgın dalgın yürümekte olan bir talebesine birdenbire: Şimdi ne düşünüyordun? Demiş. Çocuk hiç beklemediği böyle bir sualin karşısında şaşalayıp cevap bulamayınca Yan bir tokat aşk ederek parmağı ile kapının üstünü göstermiş: Bak orada evvelden bir zafer heykeli dururdu Napolyon söktürüp Paris’e götürdü, işte bu kapıdan her geçtikçe günün birinde Paris’e gidip o heykeli oradan alıp yerine getirmeyi düşüneceksin, bunu unutma!” demiş. Filhakika 1870 muharebesinde Fransa’yı mağlup Paris’i muhasara ve Üçüncü Napolyon’u arzı teslimiyete mecbur eden Almanlar heykeli alıp yine Brandenburg kapısının üstüne dikmeye muvaffak olmuşlardır. Bu tokat hadisesi o kadar dedikoduya sebep olmuş ki

bir aralık (Yan)a deli nazarı ile bakmaya başlamışlar. Fakat Yan böyle şeylerden müteessir olmuyor o yalnız halkın pazularına kuvvet vermeye yüreğine milliyet ateşi koymaya uğraşıyordu. Hatta cesareti ve cüretkârlığı o kadar ileriye gitti ki 1813'de başına topladığı on bin gönüllü gençle Berlin'den Fransa üzerine yürümeye kalkıştı. Ve hükümetin müdahalesi ile büyük bir gailenin önü alınabildi.

Yan'ı bütün Alman gençleri hürmetle takdir ediyor. Ve her emrine itaati kendilerine bir vazife biliyordu. Yan ihdas eylediği usulü mümarese ile genç, cesur, kahraman bir millet muslihe teşkile muvaffak oldu. Yan'ın doğduğu gün Almanya'nın her tarafında şenlikler yapılır. Berlinde bütün jimnastik cemiyetleri muazzam bir ihtifal ile geçit resmi yaparlar. Yan Almanya için lâyemut bir sima oldu. Yan, Gutsuth tarafından istimal edilen jimnastik aletlerini şöyle ikmal etmiştir.

1- Voltij Beygiri: Gutsuth ata binmeye hazırlık için ufkiyan mevzu müdevver bir direk istimal etmiştir ve ona Voltij Beygiri ismini verdi.

2- Muvaziler (*Parallèles*) Yan talebelerinin tahta beygire tırmanmak hususunda müşkülât çektiklerini görünce kol adalatını kuvvetlendirmek için dört şakulli direk üzerine mevzu müdevver iki ufki ağacı icat etti.

3- Sabit demir (*Barre fixe*) Almanlar bu alete (*Reck*) tesmiye ederler. Yan gençlerin ağaçlara şakulli iplere gimi serenlerine güçlkle çıkabildiklerini de gördü. Vücudun sıkletini yukarı kaldırmak için kolların behemehâl çok kuvvetli olması iktiza ettiğini de düşünerek sabit demir aletini kullandı ve buna üç muhtelif şekil verdi. Biri iki şakulli sırtığı baş taraflarından müdevver ufki bir demir çubukla rabt etti. İkincisi şakulli sırtıklardan bir mesdes teşkil etti ve o şakulli sırtığın arasına müdevver demirler koydu. Üçüncüsü dört umumi sütun arasına asılma çubukları vaz etti buna (*Hangerecks*) hangerek ismini verdi.

4- Yan muvazene mümareseleri için ufki direktan başka bir hendeğin iki ucuna istinat ettirilmiş kalası da kullanmıştır.

5- Askı ağacı çardak (*Portique*) mümareseleri için üç alet kullanıyor: Zemine bir seren diyor serenin üç muhtelif mahalline birer müdevver tahta sahanlık yapıyor ve her sahanlığa birer mail merdiven istinat ettiriyor. Bu aleti Gutsuth de kullanmıştır.

Karşılıklı iki seren diyor ve yukarıyı uçlarından bir kiriş atıyor. O kirişe şakulli düz ipler sırtıklar ve ip merdivenler asıyor.

6- İki amudi serenin başına haçvari ufki vaziyette bir direk geçiriyor. Ufki ağaçlara ipler ve merdivenler asıyor.

Jimnastik aletleri meyanında Yan'ın doğrudan doğruya icat ettiği yalnız muvâzilerdir. Sabit demir barfiks (*Barre fixe*) ın icadı pek eskidir. İlk fen terbiye alimi Rable (*rabelais*) meşhur Gargantuva (*Gargantua*) namındaki eserinde talebelerine iplere tırmanmayı müdevver sabit bir demir etrafında fırıldak gibi dönmeyi, odun yarmayı elh... Tavsiye ediyor ki Rable ile Yan arasında iki asra karib zamanı güzeran etmiştir.

### 2.8. 1. “Yan” a Göre Jimnastiğin Gayesi

#### Vatan Şarkıları- Jimnastik Seyranları

Almanya'nın büyük vatanperver jimnastikçisi (Yan)ın gayesi Yunan medeniyetinin devri ikbalinde zuhur eden “ Eflatun”un gayesinin aynıdır. Yan diyor ki: “Jimnastik herkes için bir vazifedir. Vatanın selameti, milletin tealisini arzu eden her hamiyetli genç, idman edip vücudunu kuvvetlendirmeye mecburdur. Millet, vatan, jimnastik bu üç kelime birbirinden ayrılmaz, yortu günleri halk zevk ve sürurunu içki ile sefahatle değil şehir meydanlarında jimnastik yapmakla göstermelidir.”

(Yan) jimnastiği tedricen ilerletmek taraftarıdır. Kitabında “ gençleri birdenbire en güç talimleri yapmaya bırakmamalı, mesela ömründe hiç koşmamış olanları birdenbire yarıştırmaya kalkmamalı. Yüzmek talimleri hususunda pek basiretli davranmalı” diyor. Ve hassaten jimnastik oyunları (*Von den Turnspielen überhaupt*) namındaki eserinin (169- 171) sahifesinde diyor ki: “Oyunlar jimnastiklerin aksam-ı esasiyesinde maduttur. Oyunsuz jimnastik olmaz. Jimnastik mahallerinin yanında bir de oyun meydanı bulunmalıdır. Çocuklara en ziyade koşmaca oyunları oynatmalı ve para kazandıran oyunlara katiyen müsaade etmemeli çocuk oyunda para değil şeref kazanmayı gaye bilmelidir. Durduğu yerde veya otururken oynanan oyunlarda men edilmelidir. (Yan)ın mazur ad ettiği oyunlarda zıb zıb “bilye” oyunu da dâhildir. Çünkü bu oyunda çocuklarda kazanmak fikri vardır. Böyle on para, yirmi para kazanayım derken çocuklar farkına varmadan kumara alışır. Filhakika (Yan)ın bu hususta hakkı vardır. Yan bazı şerait dâhilinde zıb zıb oyununa müsaade ediyor. Çocuklara nişan almayı, tahmini mesafeyi, hedefe isabeti öğretmeli bu sayede hem gözü hem hafızayı terbiye etmek için kendilerine mukannen miktarda zıb zıb vermeli ve oyunlar tertip edilmelidir. Oyunun sonunda muallim zıb zıbları toplamalıdır. Çocuklara

iki elini de müsaviye ile kullanmayı öğretmelidir. (Yan)ın oyun hakkındaki fikri ve kanaati gayet doğrudur.

(Yan) efkâr ve hissiyatı vatanperveranenin bir kat daha takviyesi için şiir ile musikiden de istifade etmeyi düşünmüştür. 1813’de vatan şarkılarını ihtiva eden bir mecmua neşr etmiştir.

Mecmuanın ilk sahifesinde:

*Was ist des Deutschen Vaterland?* Almanın Vatanı Neresidir? Meşhur milli şarkı vardır. Yan, Vestefali’ye seyahat ettiği zaman ahaliyi Napolyon aleyhine tahrik için bu mecmuaları herkese bedava dağıtmıştır. Alman mili şairi (Arend) in bu milli şarkısı tam yarım asır a karib Almanya’nın her köşesinde terennüm edilerek halk arasında vahdeti vataniye hislerini neşre hizmet etmiştir. Şarkının en ehemmiyetli kısmı şudur:

*Was ist des Deutschen Vaterland?*

*Ists prensenland? Ists Schwabenland?*

*Ists wo am Rhein die Rebe bluht?*

*Ists, wo am Belt die Möve zfeht?*

*O nein! Nein! Nein!*

*Mein Vaterland muss grösser sein*

*Das ist des Deustchen Vaterland,*

*Wo Zorn vertilgt den framzen Fand,*

*Wo jeder Franzman heisset Feind*

*Das soll es sein!*

*Das ganze Deutschland soll es sein!*

### **Tercümesi**

Almanya’nın vatanı neresidir?

Prusya mı? Sevab eyaleti mi?

Bağların yeşilliğindeki (Ren) sahilleri mi?

Martıların uçtuğu (Bild) sahilleri mi?

Oh hayır! Hayır! Hayır!

Vatanım bunların hepsinden büyük olmalıdır.

İşte Almanın vatanı şudur:

Almanın tehviri Fransız işvebazlıklarını mahv ettiği yerler

Her Fransıza düşman tesmiye edilen yerler

Her Alman dost denilen yerler

İşte orası Alman vatanı olmalıdır

Bütün Almanya bir vatan olmalıdır.

O tarihten beri Almanyada pek çok jimnastik ve vatan şarkıları neşr edilmiştir. (Yan) talebelerine jimnastik dersi esnasında şarkılar söyletmezdi. Ya dersten evvel veya sonra veya büyük gezintiler esnasında söyletirdi.

## 2.8.2. Jimnastik Seyranları

### *Turnfahrten*

Vatanı sevmek için tanımak lazımdır. Yan memleketi baştanbaşa dolaştığı için milli duyguların inkişafına seyahatlerine kadar çok tesiri olduğunu takdir ediyor. Onun için talebeleri ile daima jimnastik seyrancıları yapardı. O, yaya seyrancıları yapan gençleri çiçeklerden asare toplayan arılara benzetiyor. Çocuklara şerefli, şanlı hatıraları ihtiva eden tarihi yerler ziyaret ettirilmeli, ecdadın oralar ait kahramanlıkları söylenmeli, mazinin hatıraları canlandırılmalı ve çocukları adeta o kahramanlarla birlikte yaşamış gibi zevkiyyat etmeli, onlarda gururu milliye uyandırmalı, diyor.

(Yan)ın bu tarihi seyrancılarına iştirak etmiş olan bir talebenin hatıra defterinde tesadüf edilen şu satırlar o zamanda yaşamış olan gençlerin ihtisasatı hakkında iyi bir fikir veriyor;

“Bu Pazar muallim bizi Rozbah (*Rosbach*) ve koşborg (*Keuschberg*) Meydanı muharebelerinin vukuu bulduğu mahalle götürdü ve dedi ki: “Almanya İmparatoru Henri 933 senesinde burada Macarları mağlup ve perişan etti, muharebe pek kanlı oldu. Süngü süngüye, göğüs göğse, yumruk yumruğa dövüştüler. Bu muzafferiyet uğrunda kahramanca harp eden pek çok Alman telef oldu. Fakat Macarları da mahv ettiler. O büyük vatanperverlerin hatırasını teyit için bu mevkiide her sene bütün ahalinin iştiraki ile bir ayini ruhani yapılmaktadır. Oradan Lotçen (*Lützen*) muharebe meydanını ziyaret ettik. Orada da İsveç Kralı meşhur (Gustav Adolf)un teyit-i namı için dikilen Şohden Eştayn (*Sweden-stein*) abidesini gördük. Yan muhtasaran şu malumatı verdi: İsveç 1807’de Napolyon Bonaparta mağlup oldu ve Pomaranya kıtasını kayıp etti. Ruslara da mağlup oldu. Onlar da Finlandiya’yı işgal ettiler. Gustav Adolf hükümeti tacını terke mecbur oldu ve Almanya’ya dehalet etti. (Kont dö Götorb) nam müstearı ile uzun müddet bizimle yaşadı. Büyük bir zekaya, memleketini çok seven bir ruha malik idi.

Almanya kendisini takdir ederek namına bu abideyi rekz etti.

“Yine aynı gün Lephiğ (*Leipsiz*) muharebe meydanını ziyaret ettik. Bütün bu meydanları dolaşırken muallim bize ecdadın cihangirlik, kahramanlık menkıbelerini atşın bir lisanla anlattı. O toprakların altında saklı olan bahadırların hayallerini

gözümüzde tecessüm ettirdi, bize ecdada hürmet hisleri verdi. “Her Pazar hocamız bizi alır dağarcık omzumuzda saatlerce yürütür, dağları aşırır, ikamet ettiğimiz şehrin civarındaki köylere götürür. Tarihi birçok malumat verir, maziye ait ehemmiyetli vakaları mahallinde söyler. Memleketi bize iyi tanıttırdı. Biz de bu mukaddes vatanın güzelliklerini, menakıbını öğrendikçe onu bir kat daha sevdik ve onun yükselmesine çalıştık.” Mektep seyranlarının müessisleri Bazedov ile Zalçman’dır. Yan jimnastiğe olduğu gibi seyranlara da milli bir mahiyet vermiştir.

### **2.8.3 Jimnastiğin Almanya’da Meni**

#### **Yan’ın Hapsi- Jimnastiğin Yeniden İhyası- Almanya’da Jimnastik Muallimleri**

Jimnastiğin günden güne intişar ve tevsî üzerine Prusya kralı da o devirde jimnastikle alakadar olmaya başlamış ve mekteplerde bu faideli idmanın ders programlarına konmasına razı olmuştu. Fakat darül fûnun talebesiyle jimnastik kulüpleri müdâvimlerinin hükümet politikasına karşı muhalif vaziyeti jimnastiğe ilk darbeyi indirmiştir. Kulüpler lağv edilmiş jimnastik haneler hükümet tarafından kapatılmıştır. 1819’da (Yan) ın talebelerinden biri hükümetin mürevvic efkârı olan bir şairi katl etti. (Yan) bu cinayetin müşviki olmak üzere itham edilerek haps edildi, Breslav mahkemesi (Yan)ı iki sene kala bendliğe mahkûm etti. Üstad cezasını bitirdikten sonra da Almanyada senelerce polisin takibinden kurtulmadı.

1840’ta Dördüncü Frederik Giyomen’in cülusu ile Almanya’da jimnastik yeniden hayat buldu. Ve bu sefer mektep programlarına esaslı bir surette girdi. Ancak efkârı umumiye jimnastiğin o kadar aleyhine dönmüştü ki o zamanın maarif nezaretinde bulunan Fon Alştıyan mekteplere yazdığı tahriratta jimnastiğin mahdud mümâreselerden ibaret olmasını emir ediyor ve muallimlere talebeleri ile büyük gezintiler yapmasına müsaade etmiyordu.

1844 senesinde jimnastik bir nehri har ve şân gibi Almanya’nın her köşesine yayıldı. Yan bütün gençliğin hürmet ve minnettarlığını kazandı. Fakat kendisi de artık iyice ihtiyarlamıştı. Onun bütün meşgalesi vatanı manzumeler tertip etmekten ibaret idi. Kendisini ziyaret edenler Almanya’nın vahdet ve ittihadı sabavetimin şiarı ve hülyası, devri şebabetimin gayesi, ergenliğimin nurlu güneşi, ihtiyarlığımın uzaklarda parlayan seyyaresi oldu dermiş. Yan muhabbetler, samimiyetler içinde ölmüştür. Vefatının yüzüncü senesi 1878’de Alman gençleri Berlin’de Yan’ın cesameti tabiyede pek zarif ve dil nişin bir tarzda heykelini rekz etmişler.

Yan'dan beri jimnastik milli ve askeri prensiplerine sadık kalmak sureti ile Almanya'da günden güne terakki ve inkişaf etmiştir.

Almanya'nın her tarafında Berlin'de, Deresten'de, Frankfurt'ta, Bereslava'da Laypik'te, her sene jimnastik cemiyetleri Yunan kadimin olimpiyat oyunlarını hatırlatan şenlikler, müsabakalar tertip etmektedirler. 1870-71 senesi Almanların Fransızlarla vuku bulan muharebesindeki galibiyeti müteakip Prens Dö Bismark'ın şerefine yapılan jimnastik ihtifalinde 10.000 genç iştirak etmiştir.

Şu son on beş sene zarfında jimnastik dünyanın her tarafına fevkalade bir teveccühe ve rağbete mazhar olmuş ve bilhassa hekimler bu şubei hayatiye ile meşgul olmaya başlamışlardır. Evvelleri Almanya'da jimnastik muallimleri ameli bir tarzda yalnız tören inşadatlardan yetiştirdi. Jimnastik hocalarından ilimden ziyade maharet beklenirdi. Muallim olmak için bazı jimnastik aletlerinde hünerler yapmak, iyi yüzmek, atlamak gibi mümaseselerde kabiliyet göstermek kifayet ederdi. Fakat sonraları avam arasında öyle mahir canbazlar ve pehlivanlar türemeye başladı ki bunların marifetleri parende atmaları muallimlerin çok fevkine geçti. Jimnastik hocalarını bu adi cambaz ve paredebazlardan tefrik edecek yegâne çare ilmi bir mevcudiyet kazanabilmeleri idi. Zaten jimnastik de yavaş yavaş daha usuli bir şekil almaya ve Almanya'da aletsiz harekâtı bedeniye de lüzumu takdir olunmaya başlamıştır. O vakit Almanya'nın muhtelif şehirlerinde terbiye-i bedeniye darül mualliminleri *Turnlehrerbildungsanstalt* tesis edilmiş tedrisat-ı nazariye programlara girmiş muallimlere teşrih, fizyoloji, fen hareket elh... gibi ilimler öğretilmiştir. Darül mualliminlerin müdiriyetlerine be-tahsis hekimler getirilmiştir. Berlin civarında (Şepandov)da bu mektep yeni yapılan darül mualliminin müdiri Doktor Dibov (*Dibow*) dur. Bu mektep evvelce Berlinde Frederik İştêrasede idi. Darül mualliminin yanında yeni mekteb yapılıncâ Şepandov a nakl edildi. Estodgrat'daki terbiye-i bedeniye mektebinin müdiri Doktor Kesler *Kesler* Karlsruhe'dekinin Doktor Rolş *Rolsch* Deresten'dekinin müdiri Foberg *Föhberg* Darmeştad'dakinin müdiri Doktor Şemuh *Schmuck* Münih'tekinin Nemil Henrik'tir.

Almanya'da Yan'ın jimnastikleri bir anane olmuştur. Prensiplerini değiştirmek henüz mümkün olmadığından erbabı fennin bu jimnastiklere terbiyevi bir mahiyet vermek istemelerine rağmen bir hüsnü netice istihsal edilememiştir.

Fenni ve terbiyevi İsveç jimnastikleri Almanya'nın birçok mekteplerine girmiştir. Hatta Şpandov terbiye-i bedeniye darül mualliminin de İsveç usulü jimnastik gösterilmektedir. Kız mekteplerinin ekseriyeti azimesinde İsveç usulü hükümandır. Çünkü fennin vatanı cihandır.

## 2.9. FRANSIZ JİMNASTİKLERİ

### Yan-Amaroz Usulü-Fransız Jimnastiklerinin Mahzurları

Fransa komşuluk hasebiyle bir asra karib zamandan beri mekteplerinde ve jimnastik kulüplerinde Alman usulünü tatbik etmekte idi. Fakat takriben on beş seneden beri Fransa'da yavaş yavaş akrobatik ve atletik jimnastiklerini kısmen tadil etmiş kısmen de İsveç usulünü tatbik etmişlerdir ki bu muhtelit usule (*eglektike*) tabir edilir. Fransa'da terbiye-i bedeniye en ziyade salahiyetle bahs eden tabip ve fizyoloji alimi Profesör Felip Tisye'dir. Felip Tisye İsveç usulünün harfiyen kabul ve tatbikine taraftardı. Fransa'da Paris civarında (*Jovanuyel Liyon*) kasabasında eskrim ve jimnastik darül muallimin askeriyesi vardı. Bu mektep yarım asra karib bir zamandır Fransız ordusuna ve mekteplerine jimnastik muallimi yetiştirmektedir. Bundan on beş sene evvelisine kadar burada jimnastik, (*eglektike*) tabir edilen kısmen cambazlık ve kısmen de atletik idmanlardan ibaret idi. Fransa hükümeti Erkan-ı Harbiye Miralayı (Kuset)i bu müessesenin müdüriyetine tayin ettikten sonra orada da ehemmiyetli bir inkılâp vukua gelmiştir. (*Kuset*) işe başlamada evvel refakatinde birkaç muallimle İsveççe azimet etmiş ve avdetinde eski usulü terk ile yerine terbiyevi İsveç usulünü ikame eylemiştir.

Paris'te 1913 senesi martında Sorbon darül fûnunu ile tıp fakültesinde beynelmilel terbiye-i bedeniye kongresi akd edildi. Kongreye Almanya, İngiltere, Belçika, Fransa, Amerika, İspanya, İtalya, Rusya elh... Bütün milletler birer murahhas gönderdiler. Hükümeti seniyyemiz de beni göndermişti. Kongreye Paris Tıp Fakültesi muallimlerinden Profesör Doktor Jilber (*Gilbert*) riyaset etti.

Kongrede Doktor Tisye Fransadaki jimnastiklere dair atideki raporu okudu:

“Bir asrı mütecaviz müddetten beri Fransa'da Alman usulü jimnastikler tatbik olunmaktadır. İspanyalı Miralay Amorozun (Yan)ın prensipleri üzerine tesis ettiği usul Alman jimnastiklerinden pek az farklıdır. Bu fark Fransızlarla Almanlar arasındaki mizaç farkından başka bir şey değildir. Mesela ipler ve de ata binmek, duvarlara tırmanmak ve harpte becerikli olmak gayesi ile (Yan) tarafından icat veya istimal edilen ufki demir, müezzipler ve tahta beygir gibi aletleri Fransızlar adeta bir cambaz aleti yapmışlar ve bu aletler üzerinde en güç hüner yaparak onu eğlenceli bir marifet makamında kullanmışlardır. Filhakika manivela kuvvetlerinden istifade eylemişler, az kuvvet sarf ederek çok marifet göstermeye muvaffak olmuşlardır. Almanların atletik jimnastiklerine, Amoroz (*Akrobatik*) bir şekil vermiştir. Gariptir ki Amaro “ Jimnastik ve Ahlak” namı altında yazdığı eserin mukaddimesinde pek muhakkik ve mantıki

ifadatda bulunmuştur. Şöyle ki: “Jimnastik bilhassa hareketimizin, havasımızın, zekâmızın, ihtisasat ve memleketimizin inkişafına medar olan bir ilimdir. Jimnastik insanı daha cesur ve daha zeki, daha hassas, daha kuvvetli, daha amil, daha becerikli bir hale koyan bilcümle mümaresatı ameliyeyi ihtiva eder. Bu evsaf ve melekât sayesinde insan mevasimin bilcümle itidalsizliklerine ve eklemin her türlü tahvilatına karşı koyabilir. Hayatın mahrumiyetlerine tahammül eder ve her müşkülü iktihâm edebilir. Hulâsa vatanına, insaniyete borçlu olduğu vazifeyi hakkıyla görebilecek bir hale gelir.

Jimnastiğin başlıca gayesi hayır ve nefî umumiyedir. Bilcümle fezaîli içtimaiyenin en gücü, en civan merdanesi fedakârlıktır. Fedakârlık, feragatı nefsiye, diğerkâmlık jimnastiğin gayesidir. Sıhhat, temdid-i hayat, cinsi beşerin ıslahı, fert ve cemiyetin kuvva ve servetinin tezyidi ise jimnastiğin netaici müsbetesini teşkil eder.”

Bunlar laf: ! Miralay Amoroğlu diyor ki: “jimnastik hareketimizin havası, zekâ, ihtisas itiyadlarımızla olan münasebetini temin ve daime eden ve bilcümle memleketimizin inkişafına medar olan bir ilimdir. Pekâlâ, bu prensip maddesine herkes serfûru eder. Çünkü teşrihi kuvveti (*Anatomie Dynamique*) gibi henüz Fransa’da tedris edilmeyen bir fennin mukteziyatına tazammun ediyor. Bu tadat ettiği evsaf ve melekât-ı havas itibariyle fizyolojiye zekâ ve ihtisas dolayısıyla psikolojiye, ahlak ve örf (*moeurs*) itibari ile içtimaiyata ve bilcümle melakâtın inkişafı nokta-i nazarından içtimai hayatıyete (*Biologie sociale*) taalluk ediyor. Amaroğlunun tarif ve tavsif ettiği bu jimnastik usulü adeta birçok şey vaat edipte hiçbir sözünü tutmayan insanların haline benziyor.

Amaroğlunun jimnastiği bize yukarıda tadid ettiği fizyoloji, psikoloji, pedagoji elh... Gayelerini istihsale hadım bir vasıta olmuş olsa idi bütün on dokuzuncu asır zarfında Fransa’nın her tarafında hayırlı neticeleri görülmesi iktiza etmez mi idi? Hususan (Jovan Vil) askeri jimnastik mektebi (Amaroğlunun) usulünü derhal kabul etmiş ve oradan yetişen muallimler umumi mekteplerde bu jimnastikleri tatbik başlamışlardı. Elyevm bu usul birçok mekteplerde devam edip duruyor. Yalnız Loryan şehrinde bahriye nezareti terbiye-i bedeniye tedrisatına memur Yüzbaşı Eber (*Hebert*) İsveç usulünden mülhem olarak “Tabii Usul” namı verdiği jimnastikleri bahriyenin bilcümle şubasında on seneden beri tatbik başlamış ve (Yan- Amaroğlu) usulünü terk etmiştir.

O halde nasıl oluyor da bu kadar hüsnü niyetle başlanan ve bu kadar âli gayeleri hedef ittihaz eden bir usul ilanı iflas ediyor. Eğer Alman usulü Fransa’da matlup semeratı vermiş olsaydı bizim en nafi, en sıhhi bir usul taharrisi için bugün Sorbonda bir kongre akit etmemize lüzum kalır mı idi? Eğer akvalı efal teyit etmiş olsaydı Yan usulünün memleketi tain eder. Şimdi İsveç usulü veya saire mevzuu bahs olamazdı.

(Yan Amaro) usulü yaşayamadı. Çünkü hayata kast ediyordu. 1837'den beri bir hatve bile ileri gidemedi. Hatta meşhurdur 1838'de (Amaro) vefat ettiği zaman mezar taşının kitabesine “Fransada terbiye-i bedeniyenin terakki ve inkişafını görmeye muvaffak olamadan terk-i hayat etmiştir “ ibaresi yazılmıştır. Eğer tesis etmek istediği usul fiziolojiye istinad etmiş olsa idi, Amaro rahatça ölebilirdi. Çünkü fenne istinat eden bir usulün er geç kıymeti takdir edilir, zaman o her hakikati ayan eden amil İsveçli (Line)in hakkını bugün cihana teslim ettirdiği gibi Amaronun da hakkını tasdik ettirir idi. İsveç usulünün galebesi fennin galebesinden başka bir şey değildir.

“Avrupa'nın her bit tarafında olduğu gibi Fransa dahi on dokuzuncu asır zarfında bütün mektepleri ile kışlalarında aletlere asılıp tırmanmak sureti ile yapılan ve cazibe-i arz kuvvetine karşı mücadeleyi icap ettiren bir usul tatbik etmiştir. Prusyalıların (Yan'a) mağlubiyetinden sonra Alman Profesörü Yan tarafından icat edilmiş olan bu jimnastiklerin gayesi bir destur şeklinde şu cümle ile ifade olunabilir: Yaşayabilenler yaşasın (*Vive qui peut vivre*) İspanyalı Miralay Amaro (*Amaros*) bu beden mümareselerinin mücadele prensiplerini muhafaza etmek sureti ile aletlerin şeklide bazı tadilat yaparak Alman usulünü Fransaya idhal etmiştir.

Evvelce İsveçreli Kaliyas (*Clias*)ın icat ettiği ve (Yan)ın da kullandığı müselle mübtesavi ül-sakin şeklindeki aleti, müsellesin iki müsavi dalını teşkil eden iplere amudi bir vaziyet vermek sureti ile (Trapeze) haline ifrağ eylemiştir. Çünkü müselle şeklinde kaldıkça aletin müdevver bir ağaç olan kaidesi üstünde yapılan talimler mahdut idi. Trapezde ise pek mütenevi hüneler yapılabiliyordu.

Jimnastik halkalarını, trapezden tevellüt etmiştir: Muvazi iplerin ucundaki salıncak ağacı kaldırılmış yerine birer demir halka asılmıştır. Halkalarda yapılan talimler trapezdekilerden çok güçtür. Trapezde kuvvetin mahalli tatbiki müteharrik ufki bir ağaçtır. Sabit demire nispetle trapeze üzerinde muvazenet tesisi daha güçtür. Fakat halkalarda talimler bir kat daha suubet kesb eder. Çünkü trapezdeki ufki ağacın yerine insanın kolları kaim oluyor. Vücudun merkezi sıkleti üç yerinden mufassallı olan kolların ve bilhassa omuz mafsalsının etrafındadır. Omuz mufassalı halkalarla vücut arasında bir fasıl müşterek tesis eder. İrtikaz noktaları omuz etrafında bulunan adalelerin pek kudretli takallüsatı sayesinde ki kol kemiği zorlu mümareselerde omuz başındaki yuvasından kayıp çıkmıyor. Bu adalelerin istinat noktaları kusre-i sadriyenin yukarısındadır. Önden adalat-ı sadriye azim kasa, yukarıdan dalyeler köprücük kemiğine ve bir de ketiflerin ahram ucu ile son ketfiye merbuttur.

Kusre-i sadriye azim kas, ketifler ve adaleden bir kafes teşkil eder. Bu kafes kalp ve ciğerleri yani gayet esnek (*élastique*) olan iki mühim uzvu hayati muhafaza eylediğinden bittabi ciğerlerin bir zarfı makamında olan sadrın da çok esnek olması iktiza eder.

İşte on dokuzuncu asır zarfında (Yan)ın icat ve Amaroş'un tadil ettiğı fizyolojiye muğayyer (*Antiphysiologique*) olan bu jimnastik usulü Avrupa'da, Amerika'da hatta Çin'de bir asra karib itibari (*empirique*) bir tarzda tatbik edilmiştir. Bilhassa mekteplerde tatbiki taraftar olmadığımız bu talimlerin başlıca mahzur ve mazaratları şunlardır:

- 1- Nefsi suubete uğrattıyor
- 2- Kalbi tazyik ediyor
- 3- İlmi şümül değildir
- 4- Kabza adalelerini il-el-merkezi bir şekilde çok takallüs ettirerek zahiri muhaddeb husule getiriyor.
- 5- Kaide-i tedriciyi ihlal ediyor.
- 6- Ferdidir, cemi değildir

Amaroş ve Yan usulünde müptediler talimlere aletlere asılmakla başlar. Sabit demirde, muvazilerde, trapezde, halkalarda kuvvetin nokta-i istinadiyesi ekseriya azim kas olduğundan teneffüsü suubet kesb eder, kalbi sıkıştırır. Kollarında biraz kuvvet ve kudret his eden çocuklar iddia-ı rekabetle en güç mümareseleri sabit demirde mihver dönmek, halkalarda, trapezde koldan çıkmak, ufki duruşlar yapmak, elleri üzerinde başı aşağı şakulli durmak, halkalarda salib vaziyeti almak elh...

Mihver dönmek büyük bir azli kuvvet sarfını istilzam etmez, bu hareket kuvvetten ziyade maharete vabestedir. Yalnız hareketin mebdinde vücuda matlup olan sürat ibtidaiye verilemez ise – su ile dolu kovanın devran hareketinde olduğu gibi- vücut birdenbire bütün sıkletini kollar üzerinde his ettirerek bu hal bazen jimnastikçinin ellerinin demirden kurtulmasını ve şiddetle yere düşmesini intaç eder. Bu kazaların ekseriyesi kol veya bacak kırılması ile bazen de ölümle neticelenir.

Ufki duruşlarda, şakulli vaziyetlerde adalat pek ziyade yorulur ve kuvvet beyhude sarf edilir çünkü bu marifetlerin hayati ve içtimai hiçbir faydesi yoktur. Adalelerin fena şerait dâhilinde bir iki dakika takallüsü teneffüsü sekteye uğrattığı gibi deveran-ı demi de ihlal eder. Havsalat ı rievîye şiddetli bir surette ittisa edince kusre-i sadriye tazyik olunmuş hava ile memlu bir kursak halini alır. Fethanın istidadı adalat-ı şehikiyeyi ifrat derecede inbisat ettirir. Adalın terfii muattal olur. Bu hal evride-i beynel

adalaiye ve sedyenin tazyikini ve evride-i tahtel terkuviyenin azim terk ova ile birinci zıl 1 arasında ihtikasını mucib olur. Vücudun sabit demirde ufki duruş vaziyetini veya sadece bacakların kollar arasında geçirilip aşağı sarkıttığını tasvir edersek boyun etrafındaki adalelerin şiddetle takallüsü unkin iki tarafındaki şah damarlarının ihtikanına bu da kanın dimağa hücumuna sebep olur. Bu hareketler esnasında yüzün kızarması ve bazen sararması bize en adi ve iptidai fizyoloji kaidelerinin ihlal edildiğini ispat etmez mi? Jimnastikçi bu sıkıntılı ve vaziyetleri yaptıktan sonra yere atlarken ekseriya (Huh) diye gürültülü bir ses çıkarır ki bu ses ciğerlerde haps edilen havayı müsemmenin hurucundan başka bir şey değildir. Pek çok geçlerin bu muzır mümareseler neticesinde kulakları uğuldar, başları döner. Bazen burun kanaması da vakidir. Mektep talebeleri üzerinde vuku bulan tecrübelerimde müşahade ettim ki çocukların böyle bir tazyiki demvi tesiri altında – kızamıkta görüldüğü gibi – cildi üzerinde birtakım noksatı nezkiye peyda oluyor. Bunlar tazyiki demvi muhiti tesiri ile eviye-i sairenin insırafından başka bir şey değildir.

İşte vücudun sıkletini yalnız kollara tahmil eden harekâtı vakıanın kafesinde az çok bu mahzurlar vardır. Adalelerin kuvvetlenmesine hadım olan bu hareketlerden kısmen fayda görenler esasen kalbi ve ciğerleri sağlam olanlardır. Fakat bunların adetleri mahduttur. Ve bir de hakikaten derece-i tabinin fevkinde azli bir kuvvet iktisap ettiklerini kabul edersek bir fakir adamın bu kadar fazla azli bir kuvvete ihtiyacı var mıdır? Ve bu kuvvet neye yarayacaktır? Adelatin bu fazla tenemüvi vücudun umumi *bütçesini* rahnedar etmemiştir. Hülasa marifet kabilinden olan bu türlü mümareseler jimnastik kelimesinin tazammun ettiği manayı ifade etmez, bunlara heva sporları (*Sport aérien*) demek daha muvaffaktır.

Spor nevinden olan bu jimnastikler ilm-i şümul değildir. Çünkü seneleri 17 ile 35 arasında bulunan ve teşkilatı bedeniyeleri bu nevi idmanlara müsait olan genç erkeklere münhasırdır. Halbûki jimnastik çocukların, gençlerin, ergenlerin, ihtiyarların ve bilhassa kadınların fizyoloji ihtiyaçlarını tatmin edecek bir muhipte olmalıdır. Yalnız bir kısım insanlara mahsus olan (Yan) usulündeki jimnastiklerin iki gayesi var: Biri adalelerin iriliği ve sertliği, diğeri en güç hareketlerin muvaffakiyetle yapılabilmesidir, trapezdeki hareketlerde umumiyetle azim kas ile ana arasında bulunan adalet-ı kuddamiye takbiz ve takallüs eder. Kesretle vuku gelen bu takallüsler adalatı mutezadeyi inbisat ettirerek zahir mahduyi tevellüt ediyor.

(Yan – Amaro) usulünde tedric yoktur. Talimler zahiren basit görünen hareketlerle başlar. Halbûki bu hareketler hakikatte pek güç ve takat şikendir. Onun için

pek çok gençlerin daha bidayette gözleri yılar ve jimnastikten zevkiyat olmazlar. Bu usulde zorlu hareketlerin şiddetini telafi edecek ne hareketi teneffüsiye ne de bir hareketi meskene vardır. Aletler mahdud olduğundan postalara tefrik edilen talebe birer birer çalışırken diğerleri müddeti medide atalette kalırlar. Güç ve tehlikeli hareketleri yapmaya kudreti olanların miktarı akliyeti teşkil eylediğinden ekseriyetin zayıf ve aczine bedel birkaç (Virtuoz) yetiştiren bu heva sporları bir usulü ferdidir.

Fizyoloji, teşrih, hayatiyet, içtimaiyat ilimlerin mugayir olan (Yan ve Amaroz) usulü Fransada tam bir asır bazen siyasete bazen menafi hususiye ye alet olmuştur. Elyevm Fransa'daki jimnastik kulüpleri birer din ve politika mahfilinde başka bir şey değildir. Bu cemiyetler gençleri yekdiğerine sevdirep aralarında bir ittihat vücuda getirecek yerde bilakis hepsini birbirine zıt hatta düşman ediyor.

Bizim bugün hal etmek istediğimiz meseleyi İsveç'te bundan tam yüz sene evvel hal etmişler İsveçli (Linag) Almanyada (Yan) ın prensiplerine taban tabana zıt bir tarzda hareket ederek fenne müstenit bir jimnastiğin usulü keşfe muvaffak olmuştur.

(Yan) gibi yaşayabilen yaşasın değil yaşamak hakkına malik olan yaşasın (*Vive qui doit vivre*) dusturunu gaye ittihaz etmiştir. Ve bu makul olan usulü ile muvaffak olmuştur. Çünkü onun prensibi hayata karşı mücadele değil hayatı idame için mücadeledir. (Yan) yalnız hareketleri nazarı dikkate alarak vücudun bütün mümareselerinde kuvveti pek nazik ve hassas olan azim kas üzerine tatbik ediyor. Bittabi sıkıntılı bir tazyike maruz olan azim kastan kalb, ciğerler ve hicabı haciz müteessir oluyor. (Yan) usulü ile fizyoloji kavaidi ihlal ediliyor. Halbûki (Linag) kusre-i sadriyenin, kolların, kaburgaların ve bacakların istinat ettiği amudi fekriyi ketifleri ve havsalayı en çok nazarı dikkate alıyor. Ve azayı bedeniyeden bilhassa o kısmının neşv-ü nemasını temine çalışıyor. Hareketleri yalnız şeklen görmekle değil, o hareketlerin hayat ile olan münasebetini düşünerek bedeni mümareselere şekil ve nizam veriyor, kalbi, ciğerleri ve hicabı haczi daima serbest bırakarak hayata hizmet ediyor.

Teşkilatı azmiyesi mütalaa edilince anlaşılıyor ki âdem ne kırlangıç gibi uçmak ne de deve kuşu gibi koşmak için halk edilmiştir. İnsan sadece yürür ve fevkalade ahvalde koşar. Kemiklerinin en sert, en dayanıklı kısmı gövdesinin arka cihetinde kafadan azim acze kadar olan mahalli ve en nazik ve esnek kısmı da azim kasıdır.

İsveçli (Linag) pek elastiki olan azim kası serbest bırakmak için sadrın nahiye-i halfiyesini yani ketifler ve amudi fekriyi tespit ediyor ve kuvvetin istinat noktasını oraya veriyor (Yan) ise tamamıyla bunun aksini yapıyor.

Görülüyor ki biz Fransızlar yekdiğerine taban tabana zıt iki usul karşısında bulunuyoruz. Bu iki usulden birini ihtiyar etmek zaruridir. Şu son on seneden beri Fransanın muhtelif şehirlerinde tatbika başladığımız İsveç usulü ile iktisap ettiğimiz neticeleri maalesef Yan usulü bize seksen senede vermemiştir.

Şimdi birazda İngilizlerin jimnastiklerini tetkik edelim. İngilizler bütün on dokuzuncu asır zarfında yalnız sporlara ehemmiyet verdiler. Kürek çekmek, yüzmek, ata binmek, boks yapmak, maç talimi, futbol, tenis, golf, kriket, polo elh... Bütün bu idmanlar tehycatı asabiye eseridir. Jimnastikte olduğu gibi hareketlerin tesirini mevzu kılmadığı gibi keyfiyet ve kemiyet itibari ile hareketi vücudun muhtelif kısımlarına mutavezen bir surette tevzi etmez.

Bu sporların hemen hepsinde kuvvetin nota-i istinadiyesi cezan kısmı halfiyesinde olan adalelerdir. Ondan başka ekseriyesi Yunan-ı kadimin yaya idmanları (*sport pédestre*) kabilinden olduğundan bacakların pek ziyade neşvü nemasına hadim olduğu halde sadrı lüzumu kadar genişletmez. Fakat Yan usulü gibi tazyik de etmez. Sadr daima serbesttir. Yalnız sporlardaki harekâtı şedit ve takatı şiken olduğundan beden en zayıf olanlarda bazı kadalat intaç ediyor. Pek çok İngiliz gençlerinin sporlar yüzünden kalb ve ciğerleri sakatlanmıştır. Fakat ne olursa olsun göğsün serbest kalması itibariyle Yan usulü elbette müreccahtır. İngiliz usulünün mazeretinden ziyade mahzurları vardır ki o da tehycata maruz kalan asabı mihraka hareketin miktarını *dose* tayine en büyük bir mânia teşkil eder. Sporlarda izzeti nefis derhal işin içine girer. O zaman netice-i katiyyenin istihsali için bazen sıhhat feda edilir. Evvelce terbiyevi jimnastikle vücudunu takviye etmiş gençler için sporlar ifrata gitmedikçe mahzuru yoktur. Fakat hazırlanmamış vücutlar için yüzde seksen nispetinde tehlike vardır. İsveç terbiyevi jimnastiklerinin asarı meydandadır. İsveç'in Avrupa'nın şimalinde bulunması ve İsveç lisanının Fransa ve Almanya'da bilinmemesi bütün on dokuzuncu asır zarfında hayreti bahş neticeler veren bu fenni ve terbiyevi usulü öğrenmekten bizleri mahrum etmiştir. Fakat bu son senelerde Avrupa payitahtlarında tertip edilen olimpiyat müsabakaları bütün nazarları İsveç'e tevcihe sebep oldu. İsveç usulünü tetkike giden heyetler bu usulü hayret ve takdirle alkışlamaktan başka söz bulamadılar.

1813 senesinde İstokholm'de tesis edilen terbiye-i bedeniye darül muallimini tam yüz senedir bu fenden mutehassıs hakiki muallimler yetiştirmektedir. İsveç'in pedagoji ve hayatiyet âlimleri bu usulü mekteplere, kulüplere idhal etmek için şiddet ve taassupla müdafaa ettiler. Bu vazife Fransa'da bizlere terettüp eder. Şüphe ve

tereddütlerin izale zamanı çoktan gelip geçmiştir. Terbiye-i bedeniye artık kati bir şekil vermek elzemdir.

## 2.10.TABİİ JİMNASTİKLER

### Muallim Eber'in Usulü

#### Eber'in Programı – Gayesi – Tabii Jimnastiklerin Mahzurları

“Eber”in “Loryan” şehrinden getirdiği dört yüz kadar bahriye silahı endaz efradının jimnastiklerini Paris'te (Vlodoryumdiver)de, atletik kulübün parkında seyr ettik. Evvelce nazariyatına kesbi ittıla etmiş olduğumuz “Eber” usulünün tatbikatını da gördük. Bilhassa bahriyeliler için lüzumlu olan bu usulün mahiyetini anladıktan sonra bu hususta düşündüklerimizi de söyleyebiliriz.

(Eber) genç, malumatlı bir bahriye zabitidir. İsveç terbiye-i bedeniye darül muallimin de bir sene kaldıktan sonra Fransaya avdet etmiş; Fizyoloji mutahassısı (Demeni) ile teşriki mesai eylemiş ve *Méthode naturelle* tesmiye ettiği usulünü Fransa bahriyesine kabul ettirmiştir. Bu jimnastiklerde göze çarpan beli başlı fark gençlerin yazın ve kışın yukarısı tamamıyla çıplak ve yalın ayak çalışmasıdır. Müfredat programında bilhassa koşmalara çok zaman tahsis edilmiştir. Kendisi usulünü şöyle anlatıyor:

“Benim usulümü teşkil eden mümareselerin yeni icat olunmuş şeyler olduğunu zan etmek doğru değildir. Her devirde, terbiye-i bedeniye ye ehemmiyet verilen memleketlerde hemen hemen aynı şeyler yapılmıştır. Tırmanılmış, koşulmuş, atlanmış, yüzülmüş, mümareselerin her nevi tecrübe olunmuştur. Zaten terbiye-i bedeniyenin terakkiyesi yeni yeni hareketlerin keşif olunmasında değildir. Ancak hüner en tafi, en elzem, ihtiyaca en elverişli olan mümareseleri tayin ve takdir edebilmektir.

Benim “Tabii Usul” tesmiye ettiğim jimnastiklerin bir esas kısmı vardır. Bunlar sekiz zümre-i mümareseyi ihtiva ediyor:

Yürüyüş, koşu, atlama, yüzme, tırmanma, kaldırma, atma ve vesait tabiye ile müdafaat-ı nefis. Bir kısım istihzarı vardır: Vücudun terbiyesine hadım olan kol, bacak, gövde mümareselerini havidir ki burada muhtelif vaziyetlerde asılmalar, muvazeneler, sıçramalar ve harekâtı nefsiyeler vardır.

Bir de kısmı mütemmim vardır: Oyun, spor ve el işleri. İşte bu kadar.

Şimdi fikrimizi biraz daha izah edelim: Malumdur ki faaliyet (*activité*) bir kanun-i hilkattir. Her mahlûku zihayat yalnız azayı harekiyesini (*Organe de*

*locomotion*) işletmekle mükemmel bir surette inkişaf etmiş bir vücut sahibi olabilir. İnsanda faaliyet yürümek, tırmanmak ve bilhassa koşmak suretinde tecelli eder.

Hal-i tabii de olan bir insan mesela bir vahşi her türlü ihtiyacatını temin için faal bir hayat geçirmeye mecburdur. Bu faaliyet ona birtakım tabii ve faydalı hareketler yaptırır. İşte bu hareketler onun vücudunun mükemmelen neşvü nemasına sebep olur.

Vahşilerin faaliyeti cismaniyesini temin eden hareketler şunlardır: Yürümek, koşmak, atlamak, tırmanmak, kaldırmak, atmak, yüzmek, nefsini müdafaa için boğuşmak. Bu tabii mümareseleri yapmak suretiyle kazanılan kuvve i cismaniye, ferdin içinde yaşamaya mecbur olduğu mahiyetin şerait ve ihtiyacatına tamamıyla tatbik ediyordu.

Kuvvetin derece i kıymeti ferdin fitri istidadına az veya çok faal olan mizacına, bünyesinin haline, yaşadığı beldenin şeraiti iklimiyesine göre tayin eder.

Medeni memleketlerde zaruriyet ve kuyudatı içtimaiye insanları açık havadaki tabii hayattan uzaklaştırıyor ve onları faaliyette bulundurmaktan adeta men ediyor. Bundan dolayıdır ki medeni kimselerin bünyeleri ekseriya derece i salime de inkişaf ve tekâmül edemiyor.

Filhakika bazen faaliyeti bedeniye de bulunmak için hayatlarından her gün biraz zaman tasarruf edebilenlere tesadüf olunur. Bunlar bedeviler gibi gelişi güzel birtakım mümareselerle vücutlarının sıhhati ve selametini temine muvaffak olurlar. Yalnız şu farkla ki vahşilerin saike-i ihtiyaç ile yaptıklarını onlar sıhhi bir maksatla yaparlar. Bu gibiler her memlekette istisna teşkil ederler. Ekseriyet halkın tarzı maişeti onları atalet sevk eder. Çocuklukta ve delikanlılıkta duyulan faaliyet ve hareket zevki yaşlandıkça zail olur. Hareketsizliğin, tenperverliğin sebeplerinden birisi de hayatı kolaylaştıran vesaiti medeniyedir. Şimendiferler, otomobiller, arabalar, vapurlar, tüneller, omnibüsler, tramvaylar bütün kuvve-i mihraka hep insanlara yürümekten zaman tasarruf ettirmek içindir. Filhakika bu gibi vesaitin içtimai fa ideleri inkâr edilemezse de sıhhi zararları sükût ile geçirilemez. Faaliyeti bedeniye ye hemen hemen hacet kalmıyor.

Mamafih ata binmek, kürek çekmek, bahçe kazmak gibi tecrübî bir tarzı faaliyetle oldukça mükemmel bir vücuda sahip olanlar eksik değildir. Yalnız şurası unutulmamalıdır ki onlar esasen umumiyetle bir istidat tabiiye malik olanlardır. Sonra istimal ettikleri vasıtaları her yerde tedarik etmek mümkün değildir. Herkesin bağı, bahçesi veya atı yoktur. Her zaman kırlarda yürümek kabil olamaz.

Medeni insanlar tabi oldukları teamül ve zaruriyeti içtimaiye ye inkıyat etmekle beraber vücutlarının sıhhat ve tenasubunu muhafaza etmek isterlerse her gün beden

mümareselerine lüzumu kadar zaman tahsis etmeleri ve beyhude vakit gaip etmemek için zamanı hüsnü istimal etmeyi bilmeleri, bil lüzum mümareselerden tevakkî eylemeleri lazımdır.

(Eber) bedevilerin tabii bir şekildeki faaliyeti bedeniyelerini takdir ve onları medeni insanlara tavsiye etmekle beraber sanayi telakki ettiği jimnastiklerin lüzum ve ehemmiyetini de takdir ediyor. Ve tertip eylediği programı İsveç usulünden iktibas ediyor. Ve diyor ki: “Jimnastikte maksat bir gün zarfında açık havada yapılan faaliyeti tabiye ye bedel her nerede olursa uzviyeti mutazarrır etmemek şartı ile daha az ve mekânın bir zamanda o faaliyeti telafi edecek mümarese yapmaktır.

Bu müselsel ve tedrici bir tarzda yapılan terbiyevi mümareselerin heyeti mecmuasına jimnastik diyorlar.

Terbiye-i bedeniye hiçbir usul ve kaideye tabi olmayarak tabi birtakım hareketlerle yapılabilir. Nitekim hali vahşette yaşayan milletlerde el yevm böyle oluyor. Yalnız böyle geliş güzel bir tarzı mesaiyenin netayici müktesebiyesi de biraz tesadüfî ve gayri muin oluyor.”

Usuli ve muhakemeli bir jimnastik büsbütün başkadır. Usul, amelde sıhhati tamı (Tekanet – *Précision*) mucip olur. Şüphe ve tereddütleri izale eder. Bil lüzum olan mümareseleri bertaraf eder. İktisap edilen neticeyi daimî bir murakebe altında tutar. Ayırışılması matlup olan gayeye yani tekamülâtı cismaniye ye doğru emniyetle yürümeyi temin eder. Usulün faydası bununla kalmaz. Birçok kimselerde aranan mevcut olan nevakısı bedeniyenin (*Tare*) defi ve izalesinde medar olur.

Hareketlerin uzviyet üzerine olan tesirini bilerek ittihaz ve ihtiyaca göre miktarını tayin, terbiyede “usulü” teşkil eder. Medeni olmayan bir kimse evvela taklit ve bilahare tecrübe ile hasıl ettiği kanaatler sayesinde iş görür ve böylece farkına varmaksızın vücudu da az çok tekâmül eder.

Medeniler ise bilakis usul sayesinde takibi lazım olan prensipleri başlangıçta öğrenirler. Faydasız, lüzumsuz, hatta bazen zararlı tecrübeler ihtiyac kalmaz. Zamandan tasarruf edilir. Ondan başka bazı tabii mümareseler vardır ki her yerde kabili icra değildir. Muhit, vesait onları yapmaya müsait olmaz. O zaman sanai ve müesser fakat muin birtakım mümareseler bu faydayı temin eder. Gelişi güzel yapılan her hareket tabii mümareselerin yerine kaim olamayacağı gibi bazen fena neticeler de verebilir.

Usul dairesinde jimnastik yapmaktan maksat beşer mekinesinin azamı kuvvetini temin edebilmektir. Bu azamı kuvvetten gayemiz tabii faydalı olan mümareselerle tam bir afiyet, kudretli bir seciye, mukavemetli bir vücut kazanmaktır.

Binaenaleyh medeni milletlerde vücudun tekâmülü içi usul dairesinde yapılan ve fennen faydası muhakkak olan jimnastiklere ihtiyaç vardır.

İmkân oldukça hali bedeviyette yaşayan insanların bazı lüzumlu ve faydalı mümareselerini daha muntazam ve usul tahtında yapmak lazımdır.

Fakat her iki suretle de terakki-i tedriciye riayet şarttır. Tabi usul iki kısımdır: Biri terbiyevi jimnastikler diğeri tatbikat. Terbiyevi kısmın başlıca vazifesi uzviyet üzerine muin bir tesir icra etmektir. Şöyle ki;

- 1- Kusre-i sadriyeyi hem tevsî etmek hem de işlek bir hale koymak
- 2- Fiil teneffüsün kudret ve kabiliyetini tezyit etmek
- 3- Bilhassa adaleti batniyeyi takviye etmek
- 4- Cümle-i adaliyenin salim bir şekilde inkişafını temin etmek.
- 5- Fena itiyadı eseri olan zahr muhaddeb, düşük omuzlar, eğri boyun, ahenksiz yürüyüş gibi nevakıs-ı bedeniyei ıslah etmek.
- 6- Yürümek, koşmak, atlamak, yüzmek, tırmanmak, sıklet kaldırmak, kaldırıp atmak ve nefsin müdafaa etmek gibi hayatta bilinmesi zaruri olan faydalı ve tabii mümareseleri usul ve kaide tahtında öğrenmek.

İkinci kısım, tatbikat mümareselerinden terkip eder.

- 1- Terbiyevi mümareselerle iktisap edilen kuvvet ve mahareti bedeniye yi kullanarak istidad ve kabiliyeti cismaniyeyi fevkalade bir dereceye isal etmek.
- 2- Netayici ameliye husule getirmek.
- 3- Hayatta becerikli olmak için müracaat edilecek vasıtaların ne gibi şeyler olduğunu öğrenmek.

Bu iki kısmın hizmeti başka başka olduğu halde ameliyatta tamamıyla birbirinden ayrılmış değildir. Daha sarîh olmak için başlı başına terbiyevi kısmın ne kadar imtidat etmesi lazım geleceği hakkında mukannen bir zaman yoktur.

Terbiyevi ve tatbiki kısımlar çocukların talim ve terbiyesinde böyle muvazeten gidebilir.

Terbiyevi kısmın programı aşağıdaki mümareseleri ihtiva eder:

- 1- Kolların, bacakların, gövdenin muin ve malum olan hareketleri:

Kaldırmak, döndürmek, bükmek, uzatmak gibi mufassalın yardımı ile bil cümle aksamı bedeniyenin tebdili vaziyet etmesi.

2- Asılmalar: Ellerle yüksek bir mahalle asılmak veya ufkiyen mevzuu çubuk üzerine asılıp tedricen ilerlemek ve bu hareketi kollar bükülü veya gergin, bacaklar yukarı toplu veya sarkık olarak yapmak. Asılma hareketleri el ile tutulması mümkün olan her vasıta ile yapılabilir.

3- Yerde cephe üstü vaziyetler ve yalnız eller veya eller ve ayakları zeminde olarak yapılan hareketler, bu harekette yerde veya yalnız ellerin müstenit bulunması mümkün olan her nevi alette yapılabilir.

4- Bir bacak üzerinde muvazene hareketleri

5- Bir veya iki ayak üzerinde sıçramalar veya tedricen sıçrayarak yürüyüşler.

6- Nefsin mümareseleri.

7- Mümaresatı tabiye ve harekiye: Yürüyüş, koşma atlama gibi.

8- Elzem olan faydalı oyunlar: Yüzmek, tırmanmak, mâniadan aşmak, yük kaldırmak, bir şeyi alıp uzağa atmak, müdafaa etmek.

Tatbikat kısmı da şu mümareseleri havidir:

1- Tabi mümareseler: Yürüyüş, koşma, atlamaları, oldukça zor arızalı arazi üzerinde ameli bir surette yapmak. Mevani tabiyeden hendek, çukur, çit, duvarlardan aşmak.

2- Elzem olan faydalı mümareseler: Yürümek, tırmanmak, yük kaldırmak, sıklet atmak, kendini müdafaa etmek, bunların kafesi de hakikate karib şekilde yapmak mesela: Elbise ile suya atlayıp yüzmek. Yüzerek bir akarsuyun öbür ucuna gitmek.. Yumruk dövüşü yapmak.

Güreşmek.

3- Süren ve mukavemet mümareseleri:

Denizde boğulmak üzere bulunan bir kimsenin imdadına yetişmek. Bir duvardan, bir mâniadan aşmak için her türlü vesaitten istifade etmek. Yaralı ve hastaları nakil etmek.

4- Her nevi oyun idmanları, tabii en basit ve en faidelilerinden başlamak sureti ile yapmak ve en lüzumlu el işlerini öğrenmek.

Talimler her gün kırk beş veya elli dakika devam etmelidir.

Bu müddet zarfında yapılan mümareselerden sıhhi, bedii ve faydalı bir netice istihsali elzemdir. Sıhhi tesiri teneffüsü, cereyan damı faaliyete getiren mümareselerle temin edilir. Beda tesiri adaletin ahenk ve intizam ile neşvünemasına medar olan ve omuzlarla sırtı doğrulatan kaburga kemiklerini yukarı kaldıran mümareselerle temin edilir. Faidevi tesiri de yürümek, koşmak, atlamak, yüzmek, atmak, müdafaa etmek temin eder.

Bir ders planı bervechiatidir:

- 1- Yürüyüş ve harekâtı muslihe: Kol, bacak, gövde, çeviklik hareketleri.
- 2- Kol ve bacak harekât mürekkebisi: (aletle veya aletsiz) B – kaldırma C- Atma mümareseleri S- Boks H- Güreş
- 3- Asılma B- İstinatlı harekât C- Tırmanma ve mâniadan aşmalar S- Muvazeneler.
- 4- Sıçramalar B- Sürat koşusu C- İmtidad koşusu
- 5- Bittahsis göğüs hareketleri
- 6- Her nevi atlamalar: Hız alarak, hız almadan, eller istinatlı, atlamalar, yüzme, oyunlar, yarışlar.
- 7- Yürüyüş ve harekâtı teneffüsiye

Böyle bir plan dâhilinde muhtelif mümareselerle iktisabı matlup olan neticenin en dun mertebesi bervechiatigösterilmiştir. Bu netayici ameliye yaşları alelumum (17) ile (25) arasındaki gençlerin bir senelik mesaisinin semeresi kıyas edilmiştir.

|                                                            | Metre        |
|------------------------------------------------------------|--------------|
| 1- Hız almadan yüksekten atlama.                           | 1,10         |
| 2- Hız alarak yüksekten atlama.                            | 1,40         |
| 3- Hız almadan uzunluğa atlama.                            | 2,50         |
| 4- Hız alarak uzunluğa atlama.                             | 5            |
| 5- Yüz metre sürat yarışı.                                 | 13 saniye    |
| 6- Beş yüz metre yarışı.                                   | 1, 24 dakika |
| 7- Bin beş yüz metre.                                      | 5,5 “        |
| 8- Düz ipe tırmanmak                                       | 10 metre     |
| 9- Yedi kilo iki yüz elli gram bir gülleyi 9 metreye atma. |              |
| 10- Kırk kiloluk sıkleti iki el ile 10 defa kaldırmak      |              |
| 11- Yüz metre yüzme                                        | 2 dakika     |
| 12- Dipten gitme                                           | 60 saniye    |

16-17 yaşında çocukların asgari miyar cetveli ber veche atidir: Bir senelik mesaiden sonra aşağıdaki tecrübelerden daha dun derecede olanlar hiç muvaffak olmamış itibar edilir.

|                                               |             |
|-----------------------------------------------|-------------|
| 1- Hız almadan yüksek atlama.                 | 0,50 metre  |
| 2- Hız alarak yüksek atlama.                  | 1 “         |
| 3- Hız almadan uzunluğa atlama.               | 2 “         |
| 4- Hız alarak uzunluğa atlama.                | 3 “         |
| 5- Ayakların yardımını olmadan düz ipe çıkmak | 5 “         |
| 6- 100 metre koşu                             | 16 saniyede |
| 7- 500 metre koşu                             | 1, 40       |
| 8- 1000 metre koşu                            | 6 dakikada  |
| 9- 40 kiloyu bir defa iki el ile kaldırma     |             |
| 10- Sıklet atma sağ ve sol el ile             | 5 metreye   |
| 11- 100 metre yüzme                           | 3 dakika    |
| 12- Dipten yüzme                              | 10 saniye   |

Elbise üzerinden mümareselerin tesirini murakabe etmek mümkün olmadığından yaz ve kış gençler belden yukarısı çıplak talim etmelidirler ayakta ince terlik veya o da çıplak olmalıdır. Çok soğuk olduğu zaman ince bir yün veya pamuk fanila giyilebilir soğuğa idman etmekte terbiye-i bedeniye den maduttur. Onun için hava müsait oldukça çalışmak müreccahtır. Çıplak olunca hareketsiz durmak katiyen caiz değildir.

”Mösyö Eber de tıpkı bundan yüz sene mukaddem Miralay (Amaroz) gibi gayesini pek güzel tarif ediyor. Yalnız gayeyi tayin etmek kâfi değildir. Takip edilen usul ve istihsal edilen netice ile dava kazanılabilir. Mösyö (Eber) kendi usulüne “bir usuli tabi” ismi veriyor. Ve bahriye zabiti olmak hasebiyle çok seyahat etmek ve bu hakayiki fenniyeye Ceneral “Baden Pol” gibi Afrika vahşilerini görmekle muttali olmuştur. Sonra da Kuba (*Cuba*)da İspanya – Amerika muharebesinde bulunmuş ve orada hiç jimnastik yapmadıkları halde fevkalade harp eden Yanki (*yankees*)lerin çabukluk, atılganlık ve cesaretlerinden mülhem olarak kendi usulünü keşif etmiş, tabii mümareselerin faydalı olduğuna kanaat hâsıl etmiştir. Güverte yıkamak, yüzmek, tırmanmak gibi hareketler bahriye hayatının icabatı zaruriyesindendir. (Loryan) şehrinin okyanus sahilinde mutedil iklimli bir körfez kenarında kâin bulunması ekseriya gemicilerin belden yukarı çıplak iş görmesi mümaresatı bedeniye de çıplak yapılmasını kendisine hatırlatmıştır.

Mösyö (Eber) usulüne dâhil ettiği vesaitten bir kısmını vahşilerden iktibas etmiştir ki bunlardan bir kısmı iyi fakat bizim medeni hayatımızla gayri kabil teliftir. Bir kısmı ise lüzumsuz ve muzırdır. Mösyö (Eber) usulüne İsveçli Linag’ın usulünden

aldığı terbiyevi bazı mümareseleri de karıştırmıştır. Mümaresatı tabiye ismini verdiği yürüyüş, koşma, tırmanma, atma, müdafaa etme, açık havada çıplak çalışma hareketlerinden terkip ediyor ve bunların içinden ziyade koşulara ehemmiyet veriyor. Ve koşma insanlar için terbiyevi mümareselerin en ehemmiyetlisidir, diyor. Ve bunda aldanıyor. Teşrih ve fizyoloji nokta-i nazarından insan koşmak değil yürümek için halk olunmuştur. İnsanın teşkilatı teşrihiyesi koşucu bir hayvan olan deve kuşundan hayli farklıdır. Binaenaleyh koşmayı terbiye-i bedeniye de esas ittihaz etmek çok yanlışır. Çünkü koşma doğrudan doğruya kalbi, ciğerleri müteessir eder.

Yarış beygiri yetiştirenler koşuda sürati esas ittihaz ettiklerinden idmanlarında çok ihtiyatlı hareket ederler. Bunu insana aynıyla tatbika kalkışmak hatadır. Eğer insan yalnız yürümek, koşmak ve tırmanmak için halk edilmiş olsa idi hiç tekâmül etmiş olmaz ve hali vahşette kalmış olurdu. Halbûki insan tekâmül etmek nokta-i nazarından yürümek ve muhakeme için halk edilmiştir. Paskal'ın kavlince mütefekkir bir saz (*Roseau pensant*) (Linag)a göre mütefekkir Mişe (*chêne pensant*)dir. Onun içindir ki Linag, Eber'den bir asır mukaddem hareketi takdir etmiştir. Takdir etmek yani miktarını tayin etmek kıyas etmek demektir. Kıyas etmek ise tefekkür ve teemmül etmek demektir. Bu hadde-i insanın hali vahşetten medeniyete doğru tekâmül etmesinin birinci prensibidir.

Bedevilerin hayatı vahşiyanesini taklit etmeğe ne imkân vardır ne de ihtiyaç. Medeniyet terakki ettikçe yeni ihtiyaçlar tevlid etmiştir. Şimdi artık insanlar ceviz toplamak için ağaçlara tırmanmıyor, hayvanatı vahşiye avına kargı ile çıkmıyor, iklimin şedaidine mukavemet için derisini kalınlaştırmıyor, buğdayını taş değirmenlerde öğütmüyor, fabrikalar hemen her ihtiyacı temin ediyor. Elektrik, buhar kuvveti kol kuvvetinin yerine kaim oluyor. Bir vahşi için faaliyeti bedeniyesinin başlıca gayesi mücadeledir. Bir medeni için mücadele prensiplerinden evvel düşünülmesi lazım olan keyfiyeti sıhhattir. Binaenaleyh terbiye-i bedeniye her şeyden evvel telafi edici, tamir edici, zayıyatı tazmin edici, hayata yardım edici mahiyette olmalıdır.

## 2.11.TÜRKLERDE İDMAN VE RİYAZET

### Eski İdmanlar Şekli- Gayesi-Okçuluk - Nisefor Ne Diyor? Yerde Jimnastik Eski ve Yeni Usul

Hiç kimse inkâr edemez ki cihanı baştanbaşa istila eden Türkler kavi, cesur ve kahraman bir nesil idi. Avrupalılara Türk gibi kuvvetli *fort comme un ture* sözünü darbu mesel olarak kabul ettiren bu milletin hayret efza bir kuvveti vardı. Böyle parlak bir

maziye malik olmak bizim için ne kadar şerefli ise, bugün zayıf, natevan kalmak da o derece züldür.

Devletimizin banisi Sultan Osman devrinden zamanımıza kadar güzeran olan vukuatı tarihiye gösterir ki biz hiçbir vakit harp etmekten hali kalmadık. Kâh mevcudiyetimizi müdafaa için düşmanların tecavüzlerine karşı durduk, kâh beldeler fetih etmek için onların memleketlerine saldırdık. Böyle daima harbe mahya bir milletin eli kılıç kabzasında ayağı at üzengisinde bulunması tabii ve zaruridir. Sultan Orhan yeniçeri teşkilatını yaptığı zaman delikanlıların kışlalarda toplu bir surette talim görmelerini irade ediyordu. O devirde idman ve riyazette ancak harbe hazırlık maksadını temine dem olmak üzere düşünölmüştü. Efradı askeriye gürz, teber, balta, topuz, ok, cirit, kılıç ve kalkan gibi o zamana mahsus harp silahlarını kullanmakta idman peyda etmek için main vakitlerde talim görür, sipahi ocaklarında kapıkulu süvarileri at oynatmak, kılıç savurmak, kement atmak gibi cendilik hünerleri öğreniyordu. Yunan kadimde olduğu gibi bizde de idman ve riyazet asırlarca yalnız harbe hazırlık maksadı ile yapılmıştır. Filhakika bayramlarda, düğünlerde, sayılı günlerde taş atmak, bağlanıp güreşmek, keçeye kılıç, balçığa yumruk atmak, cirit, tokmak oyunları oynamak gibi ferdi idman ve maharetler Türklerin milli şiar ve ananesinden madud idi ve bütün bu mümareseler Enderun terbiyesine girmişti. Fakat evvelce de söylediğimiz gibi bu adamların aradığı gayeyi tetkik edersek görürüz ki maksat icabında bir yumrukta hasmını yere sermek, attığını vurmak, en haşarı beygirleri zapt etmek, azılı, cüretkâr, gözü pek cengâver olmaktı. Ferdin şahsiyetini mümtaz kılan bu idmanlar derebeylik terbiyesinin esasatındandır. Bütün kurun-u vusta devrinde her derebeyi ferdin cemiyete galebesini temin eden bu türlü idmanları yapmaya gece gündüz uğraşıyordu.

Fikir kuvvetinden ziyade bedeni maharetlerin makbul olduğu devirlerde bütün padişahlar, krallar, prensler, aşiret beyleri binicilikte, atıcılıkta pek mahir idiler. Nitekim bizde dahi hanedanı saltanat efradı ata binmekte, nişan atmakta, daha pek çok kuvvet mümareselerinde daima temyiz etmişlerdir.

İstanbul'un zaptından sonra Sultan Mehmed, Ok Meydanı'nda henüz minaresi baki kalan tekkeyi yanma harbe hazırlık gayesi ile ihya ve İstanbul'da bir mahfil kemankeşan tesis buyurdu. Orada nişana, menzile ok atılır, okların ayrıştığı uzak mahallere sütunlar, abideler dikilirdi. Tekkeye de padişahlar, şehzadeler, vezirler dokuz yüz adımdan fazlaya ok attıklarını bilfiil ispat edip merasimi mahsusa ile kabza alırlardı. Sultan Bayezid-ı Sani ve Ahmed Salise devirlerinde tekkeye tevsi edilerek yeni daireler

ilave edilmiştir. 1233 senesi Cemaziyel ahirinin beşinci Salı günü Sultan Mahmud Sani'nin kabza almaları münasebeti ile zamanının en meşhur tirendazi Tozkoparan Ahmed Ağa padişahın şerefine tekkede bir ziyafet çekmiş, Sultan Mahmud bin iki yüz on beş buçuk adıma ok atmış ve okun ayrıştığı mahalle dikilen sütuna “Ok attı menzile bin iki yüz on beş buçuk hatve – 1247” tarihi hak edilmiş. Ok Meydanı ecdadın kuvvet maharetinin canlı bir tarihidir. Çok yazık ki ananati asliyeye hürmetsizliğimizden mahfil dağılmış, tekke yıkılmış, bu mefharet sütunlarının çoğu kırılmış, devrilmiş, yere gömülmüştür. Tekkeye revz haziran ilk pazartesi veya perşembesinde kurbanlar kesilerek açılır, bütün yaz meraklı gençler, ihtiyarlar nişana ve menzile ok atarlar, tekkeye kasımın birinci günü merasimi mahsusa ile kapanırmış. Bin adıma ok atanlara binciler, bin yüz adıma atanlara bin yüzcüler ila ahir... Gibi ünvanlar verilirmiş. Mesela Sultan Abdülmecid devrinin cihan seraskeri Rıza Paşa bin yüzcülerden imiş.

Türklerin idman ananeleri meyanında pehlivanlık ile cambazlık da hayli yer tutmuş, fakat bunlar da zaman ile inkıraz bulmuş ve birkaç biçareye mesleki maişet olup kalmıştır. Pehlivanlık Türklerde pek eski olduğu halde (Greko-Romen) tabir edilen usulde bağlanıp güreşmeyi ve canbazlığı doğrudan doğruya İstanbul'un fethinden sonra öğrenmişlerdir.

Pek eski bir Bizans tarihi yazar (Nisefor Gregoras) Fatih'in istilasından evvelki İstanbul hayatından bahsederken şöyle kayd ediyor: “Bizans'ta ahlakı tereddiye başladıktan sonra herkes artık eğlencesine düşmüştü. Tembel, hevaperest, mutaassıp ve dinsiz bir halk bilhassa heyecanlı temaşaları sever ve tehlikeli hünerleri seyr etmekten zevk alırdı. O tarihte Mısır'dan gelme bir cambaz kumpanyası vardı. Bidayette kırk kişiden ibaret olan bu sanatkârların her biri bir türlü kazaya kurban olmuş ve adetleri yirmiye inmişti. Nisefor cambazlardan birinin kendi gözü önünde direğin tepesinden uçup parçalandığını zikr ediyor. Nisefor temaşa mahallini şöyle anlatıyor, büyük bir meydanın ortasına gayet yüksek bir seren dikerler, sallanmaması için etrafından gemilerde olduğu gibi iplerle gererler ve iki direği tepesinden bir halatla ufkiyen rapt ederlerdi. İşte böyle baş döndürücü bir yükseklikteki ipin üstünde cambaz ayakları ucunda raks eder, gah tepesini aşağı sarkar, gah gözlerini bağlayıp omuzlarında bir çocuk almak suretiyle hünerler yapardı. Yerde yapılan marifetlerde az tehlikeli değildi. Birbirinin omuzlarına çıkarak insan kuleleri yaparlar ve havada parende atarlardı. Osmanlı İmparatorluğu'nun her devrinde canbazlık ve pehlivanlık sevilmiş, pehlivanlığa amme arasında heves edenler olmuş ise de cambazlık daima bazı müstesna hilkatte kimselere mesleki maişet olup kalmıştır. Sultan Ahmed Salise'nin pek meşhur

olan sünnet düğünü, zamanının idmana olan meyil merakını pek güzel anlatır. 1131’de Sultan Ahmed Salise şehzadeleri Süleyman, Muhammed, Mustafa ve Bayezid’in sünnet düğünlerini yaptı. Düğün kırk gün kırk gece sürdü. Ok Meydanı’nda tertip edilen şenliklerde şibedebazlar, ateşbazlar, şişebazlar, zorbazlar, cambazlar, göçekler türlü marifetler gösterdiler.

Bu muhteşem eğlenceleri haremi hümayun kemankeşler tekkesinden seyretti. Otağı hümayun Ok Meydanında musalla yakına nakil edildi. Sadrazam ile vükelaya çadırlar kuruldu. Evvela tulumbacıların huzura gelmesi irade olundu. Tulumbacı Paşa suretinde sarı yaldızlı cebe, başında beyaz yaldızlı sivri külâh, elinde beyaz asa, önünde iki tabl, iki zurna, iki nekkare, beş tef, arkasında on beş sıbyan ile huzura çıktı. Çocuklar padişahın karşısında türlü hünerler yaptılar. İçlerinden biri otağı hümayun önündeki menzil taşının üstüne çıktı. Elleri yerde ayakları havada birtakım hünerler gösterdi. Müteakiben sadrazamın Enderun ağaları piyade ciridi oynadılar, Mısır cambazları kılıç oyunları yaptılar, davul zurna sesine ayak uydurup raks yaptılar, parendeler attılar. Kasımpaşa’dan Fener’e ipler gerilerek üzerinde akıllara hayret veren marifetler gösterdiler. Kırk gün kırk gece devam eden düğünün başlıca eğlencesini idman ve riyazetin heyecan verici marifetleri teşkil ediyordu. Pehlivanlık ve cambazlık hakını mahluan zamanı saltanatına kadar hadme-i şahanede bir mesleki mahsusa idi. Cambazbaşlarının çırakları, talebeleri bulunurdu. Bu cambazların en sonuncusu Çerkes Rıza Bey olmuştur. Rıza Bey tel üstünde yürür, zincir koparırdı. Mesleğinin icabı sarf ettiği cehdi azlinin ifratı biçarenin bir kolunu ameliyat masasında bırakmasına sebep olmuştur.

Görülüyor ki ecdadımız idman ve riyazetten zevk almış. Zamanın esliha ve usulü harbi ok ve cirit atmak, kılıç kullanmak gibi ferdi idmanlarda mümarese peyda etmeyi icap ettirmiş. Zevk için yapılan idmanları da tetkik ettiğimiz zaman bunların bir millet terbiyesi olmaktan ziyade bir ümmet terbiyesi şeklinde olduğunu anlıyoruz. Eski Türkler kuvveti severmiş, fakat bu kuvvet asabi olmaktan ziyade azli imiş. Tabii idmanlara o zamanın tarzı hayatı pek müsait imiş. Çok yürür, açık havada yaşar, ata biner, fikrinden ziyade bedeni ile uğraşırlarmış. Düşünecek olursak bugün hali bedeviyette yaşayan akvamın da vücutları kavi ve mütenasıptir. Onlarda usul ve kaide tahtında hiç bir idman yapmıyor. Yalnız yürüyor, dağlara tırmanıyor, eşyasını sırtında taşıyor, nafakasını ağaçlara tırmanarak tedarik ediyor, açık havada yaşıyor, fikrini yormuyor ve bu sayede gürbüz ve tuana oluyorlar. Yalnız bedevilerin saike-i ihtiyaç ile takip ettikleri hayatı bugünkü şeraiti medeniye ile telif kabul olur mu? Buna imkân var

mıdır? Mücadelatı içtimaiyede matlup olan kuvvetin mahiyeti değişmemiş midir? Ve sonra unutmamalıdır ki fennin bu derece terakki ettiği bir devirde ataleti itiyat edinen insanları faaliyete sevk etmek, kuvvet ve zamandan tasarruf ederek bir faydayı sıhhiye temin edebilmek içim fennin tayin ettiği usul dairesinde hareket etmek lazımdır. Usul bize taksimi imalı ve intizamı hareketi öğretir. Usul bize saide sıhhat tamımı verir, usul bizi şüphe ve tereddütlerden kurtarır, usul bil lüzum mümareselerden sarfı nazar etmeyi muamelatı hayatta lazım olan idmanları yapmayı öğretir. Hulasa usul tekâmülatı bedeniye, fikriye ve ahlakiyeye doğru emniyetle yürümeye temin eder.

Yeni neslin gürbüz, afiyetli, ahlak sahibi olabilmesi- ecdadın eserine iktifa ederek- vücuduna bakması ile meşruttur. Sair milletlerde olduğu gibi bizde de terbiye-i bedeniyenin kısmen akli ve kısmen de fenni bir surette inkişafı kavi, metin, becerikli, başarılı bir gençlik vücuda getirecektir.

Beden idmanlarının ilk gayeleri vücudun maharet ve kuvvetini artırmak idi. Sonra yavaş yavaş idman bir sanat (*art*) şeklini aldı ve daha sonra bir sıhhat fenni oldu. Nitekim musiki ve raks ta aynı tekâmülden geçmiş, evvela bir sanat, sonra fen olmuştur.

Enderun terbiyesindeki idman ve riyazetin fenni bir mahiyeti yoktu. Orada adaleleri kuvvetli ve maharet sahibi adamlar yetişirdi.

Sultan Abdülaziz saltanatının sonlarına kadar Osmanlı ülkesinin her tarafında idman ve riyazete büyük bir merak vardı. Anadolu da cirit, tokmak oyunları oynanır, Erzurum'da Trabzon'da, Sivas'ta Aydın'da milli rakslar yapılır, keçe ye kılıç vurulur, ibrişim kesilir, at oynatılırdı, düğünlerde delikanlılar taş atarlar, cirit oynarlar, hayvan yarıştırlar, başa, ortaya güreşirlerdi.

Bir istidat ve hususi kabiliyete lüzum gösteren bu ferdi idmanlar her milletin bütün derebeylik terbiyesinin ananesinde vardır. Mükerrer ateşli silahların icadı harb gayesi ile yapılan idmanların çoğunu kıymetten düşürdü. Ok atmak, kılıç kullanmak, keçe kesmek adetleri ortadan kalktı. Milletler demokratik bir şekle inkılâp ettikçe ferdi mümareselerin yerine cemiyet sporları kaim oldu. İngilterede, Amerikada, Fransada futbol, kriket, hokey oyunlarının bu kadar rağbet görmesinin sebebi budur.

İdman ve riyazetin sukutune medeniyetin bir kısmı da hayli yardım etmiştir. Cihan bir terakki hastalığına tutulmuş, on sekizinci asırda kısmen de on dokuzuncuda asabı adalelerin zararına işletilmiş, insanların refahı ve saadeti yalnız fikri terbiyede aranmış dimağın terbiyesine çok ehemmiyet verilmiş, terbiye-i bedeniye ise ihmal edilmiştir. Pedagoji terbiye-i fikriye ile bedeniye ye aynı kıymeti vermemiş, bu iki terbiye bir dimağın bir şahsiyetin birliğine hadım olduğunu takdir etmemiştir. Bu tarz

telakkinin serpintileri tabi bize de dokunmuştur. Dimağın ilimler ve fenlerle doldurulmasına bedel vücut kendi haline bırakılmış güreş, idman, raks-ı milli adi görülmüş ve avama terk edilmiştir.

Sultan Hamid'in pek galep olan vehmi pehlivanlığa, silahşörlüğe hatme çekmiştir.

Avrupa'da ise ferdi mümareselerin yerine cemiyetin terbiyesine hadım yeni usuller aranmaya başlamış, fikri yorgunluğunu telafi sıhhatin muvazenesini temin edecek jimnastikler icat edilmiştir. Bizde de takriben yarım asır evvel idman ve riyazet yeniden jimnastik şeklinde hayat bulmuştur, Galata Sarayı Mektebi Sultani ittihaz olduğu zaman Fransız tedrisatını takliden yapılan programa jimnastik te ders olarak konmuş ve muallimliğine Fransız Mösyö Muaru (*Moireau*) [\*] tayin edilmiştir. Bu zatın jimnastik hakkındaki kanaatini bilmek için bundan elli sene evvel terbiye-i bedeniyenin Fransada nasıl telakki edildiğini düşünmek kâfidir.

(Muaru)da Amoroş mektebinin yetiştirdiği bir cambazdan başka bir şey değildi. Zaten Galata Sarayında kurduğu jimnastikhanenin şekli ve içerisindeki aletleri bu kanaatimizi takviye eylemiştir. Gençlerin Alman jimnastikleri diye merak sardığı idmanlar bizde doğrudan doğruya Almanlardan değil, Fransız mizacına göre bir şekil aldıktan sonra ikinci bir elden gelmiştir.

Afiyetli insan yetiştirmekten ziyade gayri tabii bir surette bazı adaleleri eğrilemiş akrobat yetiştirmeye yarayan bu ferdi ve itibari usul bir milletin tekmil efradına fayda vermez. Almanyalı Fon Hof Paşa'nın Tanin'de yazdığı gibi beş on gencin adalelerinin tenmiyesine hadım olan bu usul herkese, hususıyla genç ve körpe vücutlara kabil-i tatbik değildir.

Mösyö Muaru'nun Sultaniye'de muallim olduğu devirde Heybeli Ada'da Rum Ticaret Mektebi'nde jimnastik dersi tesis edilmiş, muallimliğe evvela (Marşal) namında biri tayin edilmiş ve müteakiben Atina'dan bu sanatta gayet mahir olan (Estangali) celp edilmiştir. Galata Sarayında Mösyö Muaru'dan sonra Beyoğlunda bonmarşe satıcılarından Martinetti (*Martinetti*) jimnastik muallimi olmuştur. Martinetti sabahları erkenden mektebe gelir, bildiği marifetleri talebeye öğretir ve işi bitince bonmarşeye dönermiş.

---

\* Beyoğlunda Oiyon Fransez de Büyük Harbin başlangıcına kadar eskrimmuallimliği eden Lui Muarunun pederi.

1876 da Rumlar Beyoğlunda (Silloğ filolojik) mahfilini tesis eylediler, Rum mekteplerine muallim hazırlamak üzere bir de jimnastik şubesi açtılar. Maharetinden dolayı Estangali oraya da muallim oldu.

1880 de maarif nazırı Münif Paşa'nın himayesinde Estangali Beyoğlu'nda Hacoyolu Pasajı'nda ilk jimnastik salonunu açtı. Oraya Maarif Nazırının oğulları ve Galata Sarayının meraklı gençleri devam ederek idman ederlerdi. Salon iyice şöhret aldı ve tertip edilen bir müsamereye Münif Paşa da geldi, Estangali'nin talebelerinin marifetlerini, attıkları perendeleri, kaldırdıkları gülleleri hayretle seyir etti. Bilhassa muallimin hünerlerini beğenerek Estangali'yi Galata Sarayına Martinetti'nin yerine aldı, Estangali hususi işlerini yoluna koymak için Atina'ya döndüğü zaman yerine talebeleri arasında en mahir olan Faik Bey'i tavsiye etmiştir.

Muarunun bizde tesis eylediği jimnastik fenni, sıhhi, terbiyevi bir vasıta değil, gücü ve kudreti yetilerin uğraşa uğraşa ulaşacağı bir gaye telakki edilmiştir. Bu jimnastikler bedenın bütün evsaf ve melekelerini tedricen tenmiye etmiyor, kuvvetlerin tasarrufunu, taksim imali nazarı dikkate almıyor, azılı kuvveti rastgele istihlak ediyor, kalbi ve rieleri zorluyor, vücudun ahenk ve muvazenesini bozuyor. Az kuvvet sarfı ile azami bir istifade temin etmiyordu. Tabi Almanya'da bugünün jimnastik hakkındaki kanaati bundan elli sene evvelsine tespitle çok farklıdır. Berlin civarında Eşpandov'da yeni yapılan terbiye-i bedeniye darül mualliminine İsveç jimnastiklerine mahsus aletlerin girmesi, Drestende akid olunan Hıfz-ı Sıhhat Kongresi'nde Alman profesörlerinin bilhassa Doktor (Malviç)in terbiye-i bedeniye hakkında okunan raporları en büyük delildir. Bizde jimnastiğin bir fen olduğu ve pedagojide bir mevki bulunduğu henüz düşünülmemiştir.

Efkârı umumiyede hatta pek muteber kimseler nezdinde jimnastik, en güç marifetleri yapmak, ağır gülleleri kaldırmak, elleri üzerinde yürümek, havada parende atmak gibi yanlış bir telakkiye uğramıştır.

(Yan - Amorus) jimnastiklerinin en büyük mazereti hemen bütün mümareselerde nokta-i istinadiyenin göğüste olmasıdır. Hayretle seyir edilen muvâzi duruşlarda tepe aşağı şakulli vaziyetlerde, salib vaziyetinde göğüs, daima büyük bir tazyik altındadır hiçbir fen adamı inkâr edemez ki göğüs, kalp ve ciğerler gayet (Elastik) iki mühim hayati uzvunu saklıyor. Göğsün en küçük tazyik tesirini kalpte müteallik hissettirir. Müstesna hilkatte beş on gencin pazularında, göğüslerinde, sırtları bir evre gibi çıkan sert ve iri etlere bakıp ta aldanmalıdır. Ve katiyen bilmelidir ki mütemadi takallüsler

tesiri ile gayrı tabi surette tenmu eden bir kısım adalelere mukabil ya dimağ, ya isab, ya kalp ya mide veya ema veyahut ta vücudun kısmı süflası feda edilmiştir.

Sabit demirlerde, halkalarda, terapezelerde marifet yapmak ve ağır gülle kaldırmak nihayet bir manivela işinden ibarettir. Bu aletlerde suhuletle en çok marifet göstermeye muvaffak olanların umumiyetle gövdeleri kalın ve bacakları ince ve kısadır. Bilmem ki bu nispetsizlik iftihara değer bir mümtaziyet teşkil eder mi?

(Yan – Amoro) usulü çocuklara, zayıflara, kadınlara, şişmanlara, ihtiyarlara kabil tatbik değildir. Hiçbir arıza-i bedeniyesi olmayan gençlere inhisar eden bu jimnastiklerin şafı (*Curatif*) bir kıymeti yoktur. Bir milletin terbiye-i umumiyesinin esasını teşkil eden jimnastik on altı ile otuz yaş arasındaki insanların bir kısmına nasıl münhasır kalabilir.

Amoroz usulünün bu sakametini güya örtmek için İsveç usulünden kol ve bacak hareketleri alarak muhtelit bir usul yapmışlar ve itiraz eyleyenlere bizim usulümüzde dahi hareketi bedeniye vardır! Yalnız bu basit ve iptidai hareketleri küçüklere ve zayıflara yaptırırız. Büyüklere ve istidadı olanlara zorlu ve merdane idmanlar öğretiriz! Gibi müdafaada bulunanlar var, çocuklara mahsus olduğu iddia edilen ve İsveç usulünden anlamayarak iktibas edilen hareketlerin tevazini (*statique*), kuvveti (*dynamique*) hiçbir kıymeti tahliliye (*analytique*)si yoktur. Bu rastgele ve yeknesak olan hareketlerden ne asab-ı mihraka merkezlerine de adaleti iradeye istifade eder.

(Yan – Amoro) usulü adaleleri fevkalade takviye ediyormuş. Fakat bugün öyle eskiden olduğu gibi kuvvetli adalelerle büyük iş görülmüyor ki, tahammülden ziyade kudrete ihtiyaç var. Kalın kuvvetten ziyade şiddet ve zerafet lazım. Öküz, manda, fil kuvvetinden ziyade keçi ve kaplan kuvveti ile iş görülüyor. Farz edelim ki avam için, köylü için fazla azılı kuvvete lüzum görülsün, köylünün rençberin her günkü meşgalesi zaten o kuvveti kendiliğinden hâsıl etmiyor mu? Köylüde noksan olan enerjidir. Köylüde aks ül amel asabi bitaetle vukua gelir, köylünün meşyi ve hareketi ahenksizdir. Onun bu melekeleri düzletilir ve kendisine daha sıhhi yaşamak yolları gösterilirse maksat hâsıl olur.

Her zaman söylediğimiz gibi acı bir teessürle itiraf ederiz ki jimnastik hakkında bu yanlış telakkinin ilk kurbanları biz olduk. Azılı kuvvetimizin neşvünemasını temin için en güç, en takat-ı şiken idmanlar yaptık. En ağır gülleleri kaldırmaya uğraşarak cehdde ifrata gittik. Bundan yirmi iki sene mukaddem 1312'de İzmir İdadisi'nde jimnastik hocalığına başlayarak topçu mektebinde, mühendis mektebinde, darül şefkatte senelerce devam eden mesaimizde hep gençlerin pazularını şişirmeye çalıştık ve bu

çıkamaz yoldan ancak fen adamlarının irşadı ile kurtulabildik. Bize hakikati öğreten büyük mürebbilerin başında Herbert Espenser vardır. Espenser atletik ve akrobatik jimnastiklerin aleyhindedir ve der ki: “Jimnastik namına yapılacak hareketlerin kafesi bittabi bir kaza vukuunda olsun veya olmasın vücudumuzu vekaya ve selametini temin ve idame için olacaktır. Binaenaleyh sabit demirlerde mehur dönmek, muvazilerde amudi durmak, halkalarda salib vaziyeti yapmak gibi mümareseleri nazarı dikkate alırsak insanların maişeti adiyeye ve harekâtı tabiyesinde böyle zor ve acayip vaziyetler görmüyoruz. Bu gibi hareketler olsa olsa cambazlık nevinden bir marifet gibi nazarı hayreti celp ederse de muamelatı hayatta insanı bir felaketten kurtaracak, bir yangından halas edecek istidadı haiz görünmüyor. Binaenaleyh cismani terbiyeden beklenen faideleri hakkıyla câmi değildir. Bu gibi garip vaziyetlerde idman hâsıl etmek için sarf olunan kuvvet ve zaman boş yere heder olmuştur. Bunlara bedel atlamak, koşmak, tırmanmak, yüzmek gibi hayatımızda her zaman yapmaya mecbur olduğumuz tabii hareketlerde muvaffakiyetlerimizi arttırmaya çalışmalıyız. Ağır gülle kaldırmaya, parende atmaya uğraşmak lüzumsuz ve faidesizdir. Vücutlarını bu yüzden yıpratan biçarelere acınır. Çünkü zor iş görebilmek, ağır yük kaldırabilmek istidadı ile muhtelif hastalıkların vukuuna vesile olan avamili müessereye karşı koyabilmek istidadı arasında sıkı bir münasebet yoktur. Vücudun tahammülü başka, kudretli bir cümle adaliye ye malik olup kimsenin kaldırmayacağı gülleleri kaldırmak başkadır. Bize lazım olan uzviyetin kudreti ve avamili hariciye ile hastalığa sebep olan şeylere mukavemettir. Biz mümkün olduğu kadar uzviyetimizin kabiliyetlerini iyi idare edip çok yaşamalıyız ve hastalıktan salim olarak yaşamalıyız. Her zaman vücudumuzu tahrip ve hayatımızı tehdiye çalışan avamili tabi iyeeye karşı müteyakkız bulunmaya mecburuz. Bir hamlede altmış kilo kaldırmaya, havada parende atmaya mecbur değiliz ve böyle bir mecburiyet tabi olarak hiç kimseye lüzumunu his ettirmemiştir. Alelumum terbiyede olduğu gibi terbiye-i cismaniyede de sıhhatin selameti ve saadetin temini gaye olmalıdır.”

Espenser’in ikinci bir iddiası da fazla jimnastiklerle pazılarını büyötmeye, göğüslerin etrafındaki adaleti irileştirmeye uğraşanların mutlak vücutlarının başka yerinden zarar gördükleridir. Hayatiyat mütehassısı Profesör (Hukeslei)e atfen şöyle naklediyor: “ Biz her ne yaparsak vücudumuza nafi veya mazur olsun onu nakdine-i hayatımızla sanine alırız. Yemek yemek için, hareket etmek için, hatta saçlarımızı kesip atmak için vücudumuz bir masrafa mecbur oluyor. Kendi maddesinden bir miktar şey kayıp ediyor. Kuvvetinden muayyenn bir derecede sarf ediyor, yakıyor. Bu sarfiyat havaici zaruriye ve levazımı hayatiye için olunca akim kalmıyor, varidatta hasıl ediyor.

Mesela muayyen bir miktar gıdayı hazım için enbube-i hazmiyenin cihazı umumiyesini teşkil eden muhtelif gıdaların ifrazat ile kendi bedenlerinden masraf etmeleri elzemdir. Bu mütenevvi-i masrafların umumi bütçesi vücudun kanıdır. Hasen idaresini ve faaliyetini tanzim ve temin eden de cümle-i asabiye'nin muhtelif şubelerinin merkezleridir. Onlar idare-i bedeniye'nin mümkün olduğu kadar nesk ve nizam üzere cereyanını temin ediyorlar, kana da masrafını veriyorlar. Bu masraf neticesiz kalmıyor, sarf olunandan ziyade varidat hasıl oluyor ve ancak bu suretle hayatın faaliyetinin bekası mümkün olabilir. Vücudumuzun sermaye-i faaliyeti maddeten mahduttur, bittabi her uzuv masrafını o bütçeden alacağından bir tarafa çok gittiği takdirde diğer tarafa az kalacağı bedehaten sabit olur.”

Espenser'in bu mantıki ve ilmi mütalaatı karşısında gittiğimiz yolun yanlışlığını anlamamak ve itibari usulde temerrüt etmek elbette ki doğru olmazdı. İşte bizi İsveç'e sevk eden, fenni ve terbiyevi jimnastikleri öğrenmeye mecbur eden yegâne saik Espenser'in, Doktor Langranj'ın, Profesör (Seluz)ın ila ahir... İrşatkar yazıları oldu. Evvelce insanların kuvveti pazusu ile ölçüldüğünü zan ediyorduk, Halbûki insanların kuvveti kudreti asabiyesi ile ölçülmüş.

## İKİNCİ KISIM

### 2.12.VÜCUT MAKİNASI

#### **Vücut Bir Motordur- Kafatası – Bel Kemiği – Kusre-i Sadriye- Sakin**

Vücudumuzun gayet sanath bir makine olduğunu anlamak için çok tetkike lüzum yoktur. En sathi bir nazar bile bunu bir görüşte anlar. Binaenaleyh vücudumuz tıpkı buhar kuvveti ile işleyen otomatik bir motor(*moteur*) gibidir demektedir. tereddüt etmeyiz.

Herhangi bir makineyi iyi kullanmak ve ondan çok istifade etmek için o makinenin ne suretle işlediğine, ne kadar buhar kuvvetine ihtiyacı olduğuna, manivela kollarının vazifelerine, hulasa bütün teferruatına vakıf olmak nasıl lazım ise vücut makinesini de iyi kullanmak, yıpranmaktan muhafaza etmek için çatısını teşkil eden kemiklerin aksamı muhtelifesini birbirine kenetleyen mafsalların, manivela kollarını işleten adalatın ve adaleleri faaliyete getiren kalp ve isabın vazifelerini bilmek elhem ve elzemdir.

Vücut bir (motor) dur demiştik her motor ister sabit ister müteharrik olsun onun mutlak kısmı esasını teşkil eden sert ve muhkem bir çatısı vardır ki hareketi icra eden aletlere nokta-i istinat vazifesini görür. Hayvani motor tesmiye edebildiğimiz insanın da böyle muhkem bir çatısı vardır. Alelade bir motorun muhtelif aksamı ve heyeti mecmuası makinenin kuruluşunda ne şekilde ise işlediği müddetçe daima o şekli muhafaza eder Halbûki hayvani motorda böyle değildir, çatının gerek heyeti mecmuası gerek muhtelif aksamı şekli haricisini muhafaza etmekle beraber arzen, tullen, hacmen büyür ve küçülür, daima bir tahvile maruzdur. Bu mühim farkın sebebi her iki makinede matlub fiil ve amelin ayrı olmasıdır. Mihaniki bir motorun vukua getirdiği hareketin temin ettiği fayda makinenin haricinde kalan eşya içindir ve bu istifade mahdud ve muayyendir. Halbûki hayvani motorun hareketinin faydası hem kendisine hem harice taalluk eder gayri muayyen ve gayri mahduttur. Adi bir makinenin nasıl işleyeceğini bilen kimse bilfarz bir küçük gemiyi sevk idare edebilir. Fakat muhitten, iklimden müessir olan ve daima tahvile, tecdide ve tekmile müstaid olan hayvani motoru layıkıyla işletmek için o makinenin bilcümle aksamını öğrendikten başka kuvvetini, derece-i metanetini, ne suretle işleyeceğini hakkıyla bilmek iktiza eder.

Hayvani motor kemik, et, sinir, kalp ciğerler, beyin, mide, bağırsaklar, böbrekler .... elh..... Gibi uzuvlardan ve sinirlerden ibarettir. Bunlardan pek muhtasar bir surette bahis edeceğiz.

Kemikler (İzam) : İnsanın vücudunu teşkil eden kemiklerin adedi 200 ü mütecavizdir. Bunların heyeti umumiyesine (İskelet) kadid deniyor. Kemikler şekilleri

itibariyle üç zümreye ayrılır. Uzun kemikler (izamı tuyle) kol ve bacak kemikleri gibi, bazı kemikler (izami arıza), kafatası ve kalça kemikleri gibi, ufak kemikler (izami sağıre) parmak kemikleri gibi. Bütün kemiklerin üstü ince bir zarla örtülmüştür. Kemiklerin bir kısmının uçları kıkırdak halindedir onun için kolayca eğilip bükülebilirler. Bel kemiğini teşkil eden parçalar ise sünger gibidir. Mecmu kemikleri altı gruba ayırmak mümkündür: Baş kemikleri, gövde kemikleri, tiraje-i ketfi, tiraje-i husuli, etrafı ulviye ve etrafı sefliye. Baş kemiklerinin tetkiki bizce o kadar haizi ehemmiyet değildir. Onun için yalnız şunu söylemekle iktifa edelim. İzamı arizadan yapılmış bir boşluktan ibarettir ve üzeri deri ile kaplıdır. Kafanın içinde en mühim azamımızdan madud olan beyin ile beyincik vardır. Buna tababette dimağ ve dimağce denir. Dimağ rengi beyaz daha ziyade kül rengine çalar ve ince bir zarla mesturdur. Yoğurt gibi yumuşaktır. Kuvve-i aklıyenin merkezi beyindedir. İnsana her şeyi yaptıran beyindir.

Beyincik (dimağce) muh şevkinin kısmı ulyasındadır. Hareketlerin ve hevası hamsin merkezleri oradadır. Dimağ ve dimağçede düşünme, isteme, emretme, hatırlama, dikkat etme, belleme, söyleme, görme, işitme merkezleri bulunur. Gövde kemikleri terbiye-i bedeniye nokta-i nazarından pek ziyade haizi ehemmiyettir. Gökde kemikleri, bel kemiği, (Amudi Fıkari) kaburgalar (Azli) ve göğüs kemiği (Azim kas) den teşkil eder. Bel kemiği 7 si ense kemikleri (Fıkratı unkiye) 12 si sırt kemikleri (fıkratı zahriye) 5 i bel kemikleri (fıkratı kuddaniye) bunlardan başka azmi acz ve daha sonra azmi usus gelir ki bunların aralarındaki mafsallar katılaşmış olduğundan hareketleri bir tek kemik gibi vukua gelir. Bel kemiğini teşkil eden ve oynak bir halde bulunan (24) küçük kemik parçaları üst üste mevzidir. Aralarında lastik gibi esneyen nez ve ciyetli yastıklar vardır. Bu küçük kemiklerin her biri içerden ve dışarıdan yekdiğerine gayet güzel rapt edilmiştir. Bel kemiğinin ortasındaki delikten murdar ilik geçer.

Sırt kemiklerinin on ikisine yanlardan ve her iki cihetten on ikişer kaburga kemiği mafsallanır. Kaburga kemikleri ön taraftan kıkırdak halinde göğüs tahtasına merbuturlar. Dokuzuncu, onuncu, on birinci, kaburga kemikleri ön taraftan yekdiğerine yapışmış bir haldedir on ikinciler ise muallâktâ sallanır.

Tiraje-i ketfi dört kemikten ibarettir: Önde iki köprücük kemiği, arkada iki kürek kemiği bulunur. Kaburga kemikleri ve köprücük kemikleri, göğüs kemiği ile mafsallanır,

Tiraje-i husuli bu da dört kemikten teşkil eder:

Azmi acz, azmi usus ve iki harkafa kemiklerinden teşkil eder. Azmi aciz ters çevrilmiş bir ihram şeklindedir ve bel kemiğinin müntehası gibidir. Ve alt tarafında bulunan azmi usus ile mafsallanır. Harkafa kemiklerine gelince bunlar yassı ve iri kemiklerdir ki arkadan ve önden pek az hareket eden mafsallarla bağlıdır. Bunlar azmi acizle birlikte yan ve arka taraftan bel kemiğinden ve gövdenin sıkletini etrafı süfliyeye nakil için muhkem bir tiraje teşkil ederler.

Etraf Ulviye: Her taraf üç kıtadan mürekebdir biri pazu kemiği azm azud omuzdan dirseğe kadardır. Dirsekten bileğe kadar iki kemik daha vardır. Bunlara da azmi kübere, azmi zend tesmiye edilir. Azmi zende ile küberenin ucunda bilek mafsalanı teşkil eden sekiz küçük kemik, daha sonra her biri üç küçük kemikten ibaret olan el ekmikleri vardır ki, bunlardan yalnız başparmağın iki kemiği vardır. Etraf süfliye etraf-ı ulviyeye çok benzer bu da üç kıtaya munkesimdir. Uyluk, bacak ve ayak kemikleri. Uyluk kemiği pazu gibi bir tek kalın ve büyük kemiktir. Vücuttaki kemiklerin en uzunudur. Yukarıdan azim harkafaya ve aşağıdan dize mafsallanır. Dizden ayağa kadar iki uzun kemik daha vardır biri önde azmi kasaba diğeri biraz onun sağı gerisinde azmi şaziye dir.

Ayak kemikleri: Arkada ökçe kemiği vardır bu kemik gayet kuvvetlidir. Tıbkı ki elin parmak kemikleri gibidir. Bütün bu kemikler yekdiğeriyle mafsallanır. Ense kökünden kafanın mafsallanması sayesinde baş öne arkaya bükülür, yanlara döndürülür. Baş boyun üzerinde mahruti bir hareket yapar. Bu tabi ki adi bir makinede mihverleri yekdiğerine amud ve üst üste mevzi iki alet gibidir. Muhtelif mafsalların yekdiğeriyle ihtilatı sayesinde ki başımızı göğsümüze kadar yapıştırabiliyoruz. Boynun yan ve ön adaleleri bu hareketin arkaya doğru bu kadar imtidadına müsait değildir. Başın yana bükülmesi kulağın omuza temasına kadar temdit edilebilir. Hareketi boynun adaleti cenubiyesinin gerilmesi ve ribat mafsaliye tahdit eder.

Omuz mafsalına gelince pazu kemiğinin başının yuvarlak olması kolun her tarafa harekete müsaid olacağını ifham ederse de kürek kemiğinin (ahrem) ucunun öne çıkıntısı pazu kemiğinin yukarı doğru hareketini tahdid etmiştir. Maamafih kol gayet büyük mikyasda harekâtı mahrutiye yapmaya müsaidir. Önden kollar gergin olduğu halde yukarıya kolaylıkla kaldırıldığı halde arkadan mahdud bir zaviye dâhilinde yukarı kaldırılır. Maamafih kol kendi mihveri etrafında doksan derecelik bir devir yapabilir. Dirsek mafsalı initaf ve inbisat hareketlerine pek müsaidir. İnbisat hareketlerinin haddi azamını zend kemiğinin nihayetindeki nütu-i harkafinin azadın nihayet-i süfliyesindeki

cevfi harkafiye tesadüf etmesi tayin eder. İnıtaf hareketlerinin hadd-i azamını ise kol ve said adalelerinin yekdiğerine teması tahdid eder.

Kübere-i zendi mafsalı, kübere-i kemiğinin zend üzerinde hareketi mihveriyesini temine hadimdir.

Kalça mafsalı vücudun kısm ulyasını her tarafa döndürmeye müsaidir. Yalnız bir hareketi mahrutiye yapıldığı zaman cenbi hareketler (45) dereceyi geçmediği halde harekâtı kuddamiye 90 dereceyi geçer. Harekâtı halefiyede binnisbe çok mahduddur. Gövdenin harekâtı mihveriyesi (90) dereceyi bulabilir.

Diz mafsalı da inıtaf ve inbisat hareketleri icrasına müsaidir. Birincisi uyluk adalatı ile baldırın yekdiğerine teması ile ikincisi ise evtarı mafsaliyenin müsaadesizliği ile tahdid edilir.

### **2.13. HAREKERLERİN MİHANİKİYETİ VE ADALELERİN VAZİFESİ**

#### **Adalenin Vaf-ı Mümeyyizi – Adalenin Tagaddisi - Adalenin Faaliyeti- Manivela Kolları**

Terbiye-i bedeniye insanın kuvveti tezyide hizmet eder. Terbiye-i bedeniye takib edilen gaye yalnız bu değildir. Ancak kuvvetli olmak başlıca gayelerden biridir. Eğer kuvvetin istihsalinde acele edilir veya rastgele bir tarzda hareket edilirse neticede faide yerine mazarrat bile görülür. Adalelerin fazla büyümesine bedel kalp yorulur, asab bozulur, hazım fenalaşır. Kuvveti vücudun muvazene-i umumiyesini bozmamak şartıyla tedricen artmalıdır. Kuvveti kazandıktan sonra onu sarf ve hüsni idare etmek de lazımdır. İşte adalelerin şekli, vazifesi ve hareketlerin mihanikiyeti bilinmekle bu kuvvet hüsni istimal edilir.

Hareketlerimizin vesaiti failesi adalelerdir. Adalenin vafı mümeyyizi ise takallüs etmektir. İstirha halinde bulunan bir adale yumuşaktır. Takallüs eden bir adalenin elyafı toplanıp kısalır. Cümle asabiyyenin tenbihine maruz olan bir adalenin elyafı katren uzadığı halde tulen kısalır. Takallüs anında elyafı adaliyenin imtidadınca vukua gelen temdid sürati saniyede (4) metredir. Bu hadise lif-i adaliyenin hacmini tadil etmez. Yalnız şeklini değiştirir. Hareketin faideyi mucib olan tesiri adalenin kısalıp uzamasındadır.

Adalelerin mihaniki tesirleri elyafın yekdiğerine nisbetle haiz oldukları istikametlere göre başka başkadır. Eğer bir adalenin bütün elyafı yekdiğerine muvazi ise onun tesiri fiilisi kolayca cema edilebilir. Fakat bu elyafın arasında mailen mevzu olanlar varsa onlar kuvvetin az çok ziyana sebep olur. Adale şayed bir kemiğe veya

gadrufi bir uzva merbut olmazsa kendi kendine takallüs eder. Hicabı haciz adalesinde olduğu gibi. Vücudun adale itibarıyla en ziyade neşvü nema bulan kısmı bel kemiği kısmı zahrısının on birinci fıkrasından aşağısıdır. Adaleler vücudun heyeti umumiyesinin yüzde kırk beşini teşkil eder. Bu yüzde kırk beşden üçde ikisi kısmı süflide, üçde biri ise kısmı ulyada bulunur. Vücudun sıkletinin ağır kısmı merkez sıkletinin aşağısında bulunmasından dolayıdır ki ayakda kolaylıkla muvazenet tesisi mümkün olabilir. İnsanın vücudunun ihtiva ettiği aletleri bir yelkenlinin hamulesine benzetebiliriz. Bir geminin hamulesi su kesiminden aşağıda bulunması nasıl muvazeneti temine yarıyor ise insanın da kısmı süflisinin ağır olması kaidei istinadiyesi üzerinde muvazenet tesisine medar olur. Cazibe-i arziyye kemikleri birbirine rabt eden mafsallara icrayı tesir eder.

Her mafsalın zaviye-i hariciyesine merbut olan adalelere basita denir. Basıtalılar cazibe kuvvetine karşı mukavemete hizmet etdikleri gibi mafsalları gerekerek vücudu dik tutmaya yardım ederler. Basıtaların hareketi hem hicabı hacizin vazifesini teshil, hem mübadele-i gaziyenin vukuunu temin ederler. Onun içindir ki terbiyevi jimnastikler bilhassa basıtaların tenmiye ve takviyesine hizmet ederler.

Kabza-i adalelerin her mafsalın zaviye-i dâhiliyesine merbutdur. Onlarda cazibe kuvvetine tabidirler. İki kemiğin birbirine yaklaşmasına yardım ederler. Adalenin birinci vasfı mümeyyizi elastikiyetidir demişdik. İkinci hassası tonisite (*Tonicité*) tabir edilen toplanma kısalmasıdır. Bunu isbat için hali istirahatda bulunan adaleyi arzani bir surette ortasından keselim bu adalenin kısalıldığını ve her iki parçadan behrinin merbut olduğu vetre doğru toplandığını görürüz. Bu isbat eder ki adale hali istirahatde bile hafifçe mütekallisdır. İşte adalenin bu hassasına (tonisite) denir. Bu takallüs cümle-i asabiyeye tabidir. Çünkü adaleye mevsil siniri önce kessek ve sonra da adaleyi kessek o zaman adalenin kısalmadığını görürüz.

Bu hadisenin bir başka isbatı da felc-i vecihide görürüz. Vechin felce uğrayan nısfının sıhhatde olan ve takallüs-i hassasını muhafaza eden tarafa doğru temayül ettiği meşhudumuz olur. O kısımdaki asabı harekiye icrayı faaliyet etmediğinden adalatının tonisitesi zail olmuştur.

Adalenin üçüncü hassası (takallüs)dür. Fizyoloji nokta-i nazarından en ehemmiyetlisi de budur. Suni veya tabii bir münebbihin tahtı tesirinde bulunan bir adale derhal takallüs eder. Tulu kısalır ve toplanır fakat hacmen hiç fark etmez.

Takallüsâtı adaliyeyi, mucib olan münebbihler hikemi, kimyevi veya fizyolojiktir. Hikemi olan münebbihler çarpma, cereyanı hava, bürudet, hararet gibi,

bil cümle eczamı kimyeviye hatta ma miktar bile takallüsata icrayı tesir eder ve nihayet münebbihe fizyolojiki merakizi asabiyeden neşet eder ki bu gibi tabi münebbihler takallüsata adaliyenin havasından maduddur. Çünkü adaleye mevsil asab kesildikten sonra da adale herhangi bir vasıta ile tenbih edilse derhal takallüs eder.

Adalenin tagaddisi: Adale ya hali istirahatda veya hali faaliyetde beslenir. Hali istirahatda bulunan bir adalede kalvi bir aksül amel vukua gelir, diğer ensice gibi o da kanla beslenir. Hali faaliyetde ise hamızı bir aksül amel vukua gelir. Kanla adale arasında bir mübadele i tagaddi vukua gelir. Kanın cevalanı istirahatda bulunmasına nisbetle beş kere ziyade faaldır.

Adalenin faaliyeti: Bir adale faaliyetde bulunduğu zaman hararet neşr eder, bunun esbabı mevadı ihtirakiyei dâhiliye çok mebzul olduğundan bunlar harareti husule getirir. Bu hararetin bir kısmı ameli mihaniki husulüne hadim olur, bir kısmı da adalenin derecesi hararetini yükseltir. Adaleye mevadı ihtirakiye hizmetini gören gıdalar fehmi maiyet (*Hydrocarbure*) cinsinden olanlardır. (Nişastalı, şekerli, yağlı şeyler).

Taab-ı adali: Bir adale işlediği zaman demi kalvi esnayı seyrinde husule gelen humuzatı ref eder. Fakat çok işleyecek olursa adale bittab yorulur. Humuzat-ı adalelerde teraküm eder. Madde-i adaliye adeta pıhtılanır ve sertleşir. Uzun bütün imtidadınca ince sızılar his olunmağa başlar ve adale titrer. Eğer o nahiyede kanın yeniden cevalanı temin edilirse humuzat bir dereceye kadar ref edilir. Bu hususda masajın pek büyük bir tesiri görülür. Onun içindir ki ekseriya sporlarda yaya veya bisiklet yarışlarını müteakib gençlerin bacaklarına aşağıdan yukarı siyah kanın cereyanını takiben masaj yaparlar.

Adalelerin şekil ve suret irtikazı– Vücudumuzu teşkil eden adalelerin mikdarı takriben (450)dir. Şekil ve hizmetleri itibarıyla adaleler iki nev e ayrılır. Adalatı iradiye adalatı gayrı iradiye. Adalatı iradiye alal umum kol, bacak adaleleri gibi adalatı gayrı iradiye ise mide kalp, hicabı hazır adalesi gibidir. İradı olan adaleler mesela, zatürresin adalesi gibi bunun bir kalın ve etli kısmı vardır. İki muntehası beyaz ve elastikidir. Onlara evtar denir. Heyeti umumiyesi eyik şeklindedir. Adaleleri kemiklere rabt eden evtarın ensicesi elastikidir. Adalelerin şekilleri muhtelifdir. Bazıları uzun: Zatürresin adalesi gibi, bazıları kısa: Beynel adalai adaleleri gibi, bazıları yasas hicabı haciz gibi.

Adaleler muhtelif şekilde uzuvlara merbutdur. Ya evtar vasıtasıyla doğrudan doğruya kemiğe kollarda, bacaklarda olduğu gibi veya deriye adalatı cildiye gibi veya bir ucundan veterle kemiğe, diğeri ile doğrudan doğruya bir uzva: Göz adalesi gibi.

Ekseriya yekdiğerine mübayin cihetde hareket husule getirmek için iki adale iskeletin aynı kısmı üzerine icrayı tesir eder. Mesela parmakların kabza veya basıtalrı gibi ki o zaman onlara adalatı mütezadde namı verilir.

Adalelerin mihaniki tesirleri elyafın yekdiğerine nisbetle haiz oldukları istikametlere göre başka başkadır. Eğer adalenin bütün elyafı yekdiğerine muvazi ise onun tesiri fiilisi kolayca cem edilebilir. Fakat bu elyafın arasında mailen mevzu olanlar varsa onlar kuvvetin az çok ziyanına sebep olur.

Vücudumuz makine nokta-i nazarından birtakım manivela kollarından teşekkül etmiştir. Manivela, fizikte maruf olan tarifine göre iki noktasına iki muhalif kuvvet tatbik edilen ve bir nokta veya mihver etrafında iki tarafa hareket edebilen sert çubuğa denir. Bu iki muhalif tesirden biri kuvvet diğeri mukavemetdir. Manivelanın tesiri kuvvet ve mukavemet kolları arasındaki nisbete tabidir: İstinad noktasından kuvvet noktasına kadar olan mesafe mukavemet noktasına olan mesafeden ne kadar büyük olursa manivelanın tesiri o kadar şiddetli olur. Yani manivela vasıtası ile o nisbetde az kuvvet sarf ederek çok iş görülür.

İnsanın vücudu birinci ve üçüncü nevi manivela kollarından teşekkül etmiştir. Birinci nevi yani nokta-i istinadiyesi kuvvetle mukavemetin arasında (terazi ve kantarda olduğu gibi) üçüncü nevi ise kuvvet ortada nokta-i istinadiyesi bir uca diğeri uca mukavemet (maşada olduğu gibi) insanda mukavemet ortada nokta-i istinadiye ile kuvvet uçlarda el arabası nevinden bir (manivela) yokdur.

Manivela kolunun en esaslı kısmı kolun nokta-i istinadiyesidir. Arşimedin bana bir istinad noktası veriniz dünyayı yerinden oynatayım kavli meşhurdur. İnsanların bedenindeki manivelalarda istinad noktası mufassallardadır. Vücudun manivela kollarından birkaç misal olup tahlil edelim.

Ayakda duruş, kaime vaziyeti birinci neviden bir maniveladır. İstinad noktası ayağın altı, mukavemet vücudu öne doğru çeken cazibe-i arz, kuvvetde vücudun kısmı halefisindeki adalelerin heyeti umumiyesidir. Vücudun dik durması mufassallardaki bütün adalelerin takallüs etmesine vabestedir. Bu mufassallardan herhangi birisi faaliyete gelirse nokta-i istinadiye o mufassallara intikal eder. Mesela başın boyun mufassalı üzerinde ileriye hareketini tasavvur edersek cazibe-i arzın tahtı tesirinde baş öne düşmeye meyyaldir. Buna karşı adalatı unkiye takallüs ederek muvazenet tesis eder. Kolun said kısmı üçüncü nevi bir maniveladır ki nokta-i istinadiyesi dirsek mufassalı, mukavemet el veya eldeki sıklet, kuvvet kol uzanmış iken aşağı kısmını pazu üzerine

bükmeye yardım eden ve kübere kemiğinin dirsek mufasssalına yakın bir noktasına merbut olan zatür-reseyn adalesidir.

Üçüncü neviden olan manivela kollarında ikinci neviden olan manivela kollarına nisbetle daha çok kuvvet sarfına lüzum görüldüğü binaenaleyh beyhude yere istihlak vukua geldiği varidi hatır olur. Yalnız şurası unutulmamalıdır ki kuvvetden biraz ziyan vuku buluyorsa sürati vüsa-i hareket *emlitude* cihetiyle kazanılır ki bu iki vasıf kuvvete nisbetle daha az kıymetli değildir. Hareketin sia ve sürati tebdili mahal eden manivela kolunun uzunluğuna tabidir.

Biri gayet uzun diğeri gayet kısa kollu iki kişi farz edelim bunlardan birincisi zatür-reseyn takallüs etdirerek elinin resmedeceği kavis ikincinin resmetdiği kavisten daha büyükdür.

Ancak her iki zatür-reseyn adalesinin takallüs müddetinin aynı zaman devam ettiği farz edersek birincinin elinin hareketinin ikinciden daha çabuk olduğu tezahür eder. Buna mukabil bu iki kişinin adalelerini müsavi farz etsek birincinin kaldıracabileceği takallüs ikincinin kaldıracığından dun olur. (Kolu ufkiya uzanmış farz ediyoruz). Kısa ve tıknaz kimseler uzun boylulara nisbetle sıklet kaldırmada harikalar gösterebilirler. Uzunların ise yarışlarda atlamalarda galebe çalmalarına daha büyük bir ihtimal vardır. Sabit bir demirde gövdeleri iri ve bacakları kısa olanlar uzun bacaklı ve dar göğüslü olanlara nisbetle vücudlarını pek kolay idare ederler ve daha çok marifet yaparlar. Ondan dolayıdır ki uzun boylular ve kadınlar gibi kısmı süflis binnisbe daha ağır olanlar ve şişmanlar sabit demirde ufki duruşları kolaylıkla yapamazlar kısa boylular ve gövdesi bacaklarına nisbetle çok neşvünema bulmuş kimseler bu hareketleri büyük bir suhuletle yaparlar. Demirde kendini çekmek de böyledir. Dört beş yaşında çocuklar yüksek bir mahale asılınca vücudlarını pek kolaylıkla yukarı çeker, on dört on beş yaşındakilerin vücudları daha neşvünema bulmuş ve kısmı süflaları büyümüş olduğundan onlar binnisbe kendilerini çekmekte müşkilat çekerler. Şişmanlar ve pek zaifler hiç çekemezler, kısa boylu ve kalın gövdeli olanlar ise büyük bir suhuletle çekerler. Kısaların kuvvet itibariyle temin ettiği rüchaniyeti, uzunlar sürat ve çeviklik ile telafi ederler. Her iki nokta-i nazardan faide ve mahzurlar vardır. Binaenaleyh kuvveti ziyana sebebiyet veriliyor. Veya kuvvet beyhude sarfı istihlak ediliyor gibi düşünmek doğru değildir.

Adalelerin elyafının istikameti manivela kollarının mihverinene mertebe amuden vaki olursa o nisbetde az kuvvet zayi edilmiş olur. Mesela kolumuzu ufkiyen uzatsak elimize de oldukça ağır bir gülle alsak elimizi ağır ağır yukarı bükmek istediğimiz

zaman hareketin mebdinde çok zahmet çekeriz çünkü bu fiili ifa eden zatürreseyin adalesi kubureye mailen merbutdur. Dirsekdeki zaviye küçüldükçe hareket de kolaylaşır çünkü adalenin meyli amuduna doğru takarrüb eder.

Hareketlerin şiddet ve kudreti adalelerin hücumu ile münasebetdardır. Bir lif adalenin kudreti vahidi kıyas olarak alınırsa bir adalenin husule getireceği cehd ü kudret elyafın kesreti ile mebsuten mütenasib olacaktır. Fakat kuvveti adalelerin yalnız iriliğinde zannetmek büyük hatadır. Zatı tecrübelerimizle biliriz ki hasta veya keyfimiz yerinde olmadığı zamanlar, lodos veya poyraz havalarda yalnız veya beş on akran huzurunda iken hatta sakin bulunduğumuz zaman ile methur olduğumuz zamanda kolumuzun kuvvet ve kudreti hiçbir değildir. Bundan anlaşılır ki asabın adaleler üzerine pek mühim bir tesiri vardır. Adalat doğrudan doğruya irademizin tahtı tesirinde bulunan asabdaki aksül ameile tabidir. Demek bir taraftan adalatın lüzumu kadar kuvvetlenmesine elyafın tezayüdüne diğer taraftan kudret ve şiddeti tezyid için asabı muhrikenin terbiyesine ihtimam lazımdır.

Takallüsü adaliyenin azami bir faide temini için şeraiti esasiyeden biri de faaliyetde bulunan adalenin iki müntehasından birinin muhkimce tesbitidir. Dikkat edilecek olursa uzun müddet yorulmadan bir şey yazmak istediğimiz zaman vücudumuza rahat bir vaziyet vermek, kolumuzu masaya dayamak bileğimizin ve elimizin dış kenarını deftere veya kâğıda tatbik etmek mecburiyetindeyiz. Öyle olmayıp da kolumuzu dayamadan, elimizi istinad etdirmeden yazmaya mecbur olsak el ve kolumuzdaki adalelerin hemen yorulduğunu, yazılarımızda da zerafet ve mükemmeliyet bulunmadığını görürüz.

İşte bilcümle beden mümareselerinde vücudun mekanizmasını nazarı dikkate almak, adaleleri lüzumsuz yere yormamak, az kuvvet sarf ederek çok faide temin etmek için vücut makinesinin kudret ve kuvvetini hüsni istimal etmek, faaliyet de bulunacak adalata muhkim bir nokta-i istinad temin etmek şartdır.

## **2.14. DEVERANI DEM**

### **Deveranı Kebir ve Deveranı Sagir – Cihazı Deveraniye - Kanın Vazifesi**

Pek eskiden kanın cvelan etdiğini bilmezlerdi. Hatta İpokrat ve Aristo kanın yalnız veridlerde bulunduğunu zannederlerdi. Bunun sebebi onlar hayvanatın ölüleri üzerinde teşrih ameliyatı yaparlardı, ölünün şıryanlarında kırmızı kan bulunmadığından bu damarları hava nakline hadim zannederlerdi.

İkinci asırda Calinyus şıryanlarda kan bulunduğunu keşfetmiştir, fakat o da kalbin iki batın-ını birbiri ile irtibatda zannediyor ve kanın ciğerlerden kalbe döndüğünü bilmiyorlardı.

1553'de (Mischel Sert) deveranı rievii yani kanın ciğerlerden geçerek batin-i eyemenden üzeyni eysere hareketini keşfediyor ki buna deveranı sagir diyorlar.

1628'de İngiliz tabibi Harvey *Harvey* kolun siyah kan damarlarından birini bağlıyor ve bağladığı mahalden aşağısının şiştiğini ve kalbe giden tarafın da boşandığını görüyor. Aynı ameliyatı şıryan üzerinde yapmış ve bu sefer bil akis kalb tarafının şiştiğini ve aşağı tarafın boşandığını görmüştür böyle müteaddid tecrübelerle Harvey kırmızı kanın kati bir surette deveranını isbat etmiştir. Kırmızı kanın avurt veridi vasıtası ile batını eyserden hareket ederek uzviyyete yapıldığını siyah kanın da uzviyyetin uclarından geri dönerek üzeyni eymene geldiğini isbat etmiştir. Ve kanın bu hareketine deveranı kebir ismini vermiştir. O da henüz eviye-i şariyeyi bilmiyordu.

1661'de Malpighi *Malpighi* ilk defa olarak mikroskopla bir kurbağanın ciğerini muayene ettiği zaman eviyeninde vezaifini müşahede etmiştir.

O halde kanın iki cereyanı vardır: Biri deveranı kebir, diğeri deveranı sagir. Deveranı kebirde kan batını eyserden uzviyyete gidiyor. Evvela (*aort*) veridi ile yukarı çıkıyor sonra biraz sola doğru katlanıyor. Kollara, başa gitmek üzere birkaç kısma ayrılıyor, aşağı inerken muhtelif uzuvlara giden kollar veriyor, nihayet ikiye ayrılıp bacaklardan, parmakların ucuna kadar gidiyor. Eviye-i şariyede siyah kan haline geçen dem veridi dönüşde iki kere şıryanı ecvefden üzeyn-i eymene geliyor

Deveran-ı sağırde batin-i eyemenden hareket eden veridi rievi müstesna olarak böylece kanın bütün uzviyyete taksimine yarayan bir makine var ki heyeti umumiyesine cihaz duvarına denir.

Cihaz-ı deveraniye dört kısımdır: Kalp, şıryanlar, veridler, eviye. Kalp iki ciğerin arasında tepesi aşağı konmuş armuda benzer. Hicabı haciz üzerine mailen yaslanmışdır. Yumruk büyüklüğündedir. 300 gram kadar sıkleti vardır. İki incecik zarla ihata olunmuştur. Kaidesinden kalın damarlarla göğsün içine asılıdır. Kalbin içinde dört boşluk vardır. Bunların ikisi yukarıda ikisi aşağıdadır. Yukarıdakilere üzeyn aşağıdakilere batin derler. Üzeynler ile batinler arasında rabıta yoktur. Yalnız her üzeyn altındaki batin ile bir menfez vasıtası ile münasebetde bulunur. Her biri bir üzeyn ve birde batinden teşekkül etmek üzere iki kalp vardır. Üzeynle batını rabt eden fetha manşon şeklinde gışai birkaç kıvrımla mücehhezdir ki ona da dessame (*Valvule*) derler.

Kalp cevfleri kanı götüren veya getiren fethalar vasıtası ile damarlarla irtibat peyda ederler.

Şıryanların manzarası sarımtıraktır. Elastikidirler. Kesilmesi tehlikeli olduğundan hemen bütün şıryanlar derindedirler. Üzerlerinde kalın adaleler bulunur. Yalnız şıryanı kuberdi ile şakakdaki şıryanlar deriye çok yakındır.

Hiç unutmamalıdır ki terbiyevi jimnastikler de deveranı veridi ve lenfavi fiil tenefüse tabidir. Bu cereyanı mutavassıl kablarda münavebeten tebeddül eden tazyikin prensiplerine benzer. Bu tazyik ciğerlerde vaki olursa şehik halinde tazyiki tamamen menfidir, cereyan-ı şıryani yani merkezden muhite giden kırmızı kan bir tulumba pistonunun mihaniki tazyiki ile temin edilir. Batin-i eymentle eyser şiddetle def etdiği kan şıryanların elastikiyeti sayesinde bir deveran-ı daimî şeklini alır. Batını eyser her defaki indifaında aorta 180 gram kadar bir kan verir, aort derhal inbisat ve tevessü eder. Fakat elastiki olduğundan kanı sıkarak eski halini alır. Şıryanlar böylece kalbin vazifesini teshil ederler. Kalbi bir emme basma tulumbaya benzetmek doğru değildir. Kalbin emecek bir aleti yoktur. Kalp yalnız kanı def eder. Kanın avdeti ise dört kuvvetin tahtı tesirinde vuku bulur.

- 1- Eviye-i şariyyede demi veridiye mütekallib olan kanı şıryanlar ileri sürer.
- 2- Eviye-i şariyye üzerine icrayı tesir eden adalelerin takallüsleri kanın avdetine yardım eder.
- 3- Demi veridilerin dessame-i sigmovileri yani Rumca(sı) şeklinde supapları kanın geri dönmesi için bir nev bulma teşkil ederler.
- 4- Sadrın hareketi de kanın kolaylıkla avdetine yardım eder. Malumdur ki şehik esnasında saha-i rievinin sathı büyür ve mutavasıl kablardaki mayiat prensiblerine göre az bir tazyik ile avdet eden kan daha kolaylıkla intişar eder. Şehik esnasında tenakus eden bu tazyiki rievi o nisbetde batin-i eymentdeki tazyiki hafifleterek kanın kalbe avdetini teshil eder. Her nev emme fiili muhtelif tazyikler ile muvazeneti havaiyenin ihlal edilmesine vabestedir. Kanda ise hava yoktur, binaenaleyh kalp bir basma tulumba olur, fakat emme olamaz.

Kanın sürat ve sühuletle cereyanına hareketin büyük tesiri vardır. Oturmayı itiyad edinen kimselerde uzvunun bir kısmı tabi vaziyetlerinden inhıraf etdiklerinden damarlardaki kanlar hüsni suretle cereyan etmediği gibi göğsün fena vaziyeti Harekâtı teneffüsiyenin intizamını ihlal ederek ciğerlerdeki hava kolaylıkla teceddüd etmez. Bittab az mikdarda giren müvellidül-humuza kanı layıkıyla tasfiye edemez.

Açık havada yapılan ve fizyolojiye muvafık olan oyunlar ve terbiyevi jimnastikler sayesinde hem ciğerlerdeki hava daima teceddüd eder, hem de kan daha faaliyetle vücudda seyrini yapar. Hareket ifrata vardırılır. Veya fizyoloji hilafına göğüs tazyik edilir veya yalnız bir kısım uzviyet faaliyete getirilir yahud da kalbin harekâtını tanzim eden mümaresatı teneffüsiye ihmal edilirse kalp yorulur vücudda tesemmüm bizzat vukua gelir, insan hastalanır.

Kanın vazifesi fiili hazm sayesinde kabili temsil bir hale gelen agdiyeyi bütün hüceyrana tevzi etmek, aynı zamanda birçok kimyevi terakkiyatın vukuuna medar olan müvellidül humuzayı nakl etmektir. Fakat kanın vazifesi burada bitmiyor. Gayrı kabil temsil olan tortuyu deri, böbrekler, ciğerler ve ema vasıtası ile dışarı çıkarmaktır. Bu ifrazat derhal harice atılmazsa hüceyrat bedeniyemizi zehirler. Bu ifrazatı derimizin müsamatı ter suretinde çıkarır. Böbrekler süzerek idrara verir. Ema mevadı gaitayı harice atar. Ciğerler müvellidül-humuzayı alır. Hamızı karbonu çıkarır bütün bu hadısatı kimyeviyeinin vukuu makinenin hüsni suretle işlemesine vabestedir. Faaliyeti fikriyeden mütevellid yorgunluğu telafi için jimnastik veya oyun tavsiye edilir. Eğer bu oyun ve jimnastiklerin müsekkin bir mahiyeti olmazsa fikir yorgunluğuna bir de beden yorgunluğu zem edilmiş olur. Kanın kolaylıkla deveranını temin, vazifesini teshil için vücudun her tarafını müsavi derecede değil ihtiyaç nisbetinde işletmek lazımdır. Çünkü unutmamalıdır ki kollar ve bacaklar yekdiğerine ne müsavi ne muadil uzuvlardır. Bittab ihtiyaçları da başka başkadır. İşte terbiyevi jimnastikler bu ihtiyaçları düşünerek idmanı ve riyazatı makul, sıhhi bir şekle koymuştur.

## 2.15. ASABI MUHARRİKE MERKEZLERİ

### *Centres nevro-moteur*

**Küçük Çocuklarda Tedrici Tekâmül- İnsanların Vezaifi Mürekkebesi- Kılıçla Mübareze- Terbiye-i Harekiyenin Gaye-i Hakikisi- Şuuri ve Gayrı Şuuri Hareketler- Cümle-i Asabiyenin Tabakaları**

Doktor Mauris (*Maurice Faure*) diyor ki: Bil cümle hareketlerimizin bir kısmını kendi kendimize öğrenir, bir kısmını da bize başkaları öğretir.” Herhangi bir sanatı talim ederken veya spor yaparken, yahud da bir musiki aleti çalarken adalelerimizdeki ahenk ve müşareketi düşünürsek meseleyi kolayca anlarız. Pekâlâ, biliriz ki insan herhangi bir aleti musikiyi çalmak için senelerce uğraşmak iktiza eder. Yüzmek de öyledir. Bir hayli çabalayıp ve epeyce de su yutmadıkça insan iyi bir yüzücü olamaz. İyi bir marangoz olmak için hayli keser sallamak, rende kullanmak, bir ustaya uzun

müddet  ıraklık etmek de zaruridir. Hulasa hangi mesleki vaziyetde olursa olsun en basit hususlarda bile meleke ve maharet peyda etmek için çok u ra mak çok cehd ve gayret sarf etmek lazımdır.

Ehemmiyetsiz zan olunan işlerde bile acemilik devrini geçirmek iktiza eder. Mesela yürüme ve konuşmayı düşünelim. Bu iki tabii hareketin acemilik devrine ait çekilen zahmet ve me akkatleri hatırlamıyoruz. Çünkü bu zahmetler m drikatın hafızada pek az mezkurat bıraktığı birisinde vaki olmuşdur. Küçük çocuklardaki tedrici tekâmülü tedkik edersek yürümek için yalnız etraf-ı s fliyenin değil, gövde, ba , boyun ve kola adalelerinin de bir siyak-ı nizam dairesinde bu ahenge iştiraki lazım olduğunu anlıyoruz. Bu m  areket fitri değildir. Çünkü  ocuk do du u vakit ne yürür ne de ayakda durabilir. Be ikde yatan bir çocuğu müşahede ve tedkik edelim. Ve görürüz ki m fekkiresi inki af buldukça etrafında olup biten şeylere o nisbetde alakadar olmaya ba lar. Bir müddet sonra oturma a, ayakda durma a yelteniyor. Bu g   içi görebilmek için en az birkaç ay u ra ıyor.

 ocuk ilk defa ayakda durma a muvaffak olduğu zaman elinin en yakınında bulunan   yaya tutunmak, istinad etmek ister ve ayakda uzun müddet durabilmek için bütün cehd ve gayretini sarf eden ve bu cehd ve gayreti sarf ederken ne söylense aldırılmaz. Fakat bir kere muvazeneti bulup durunca sevinçle etrafına bakınır ve sizin söylediklerinize ancak o zaman cevap verir. Tam ayağa kalkarken birdenbire korku, merak veya tela  verici bir hadise vukua gelse ani bir hareket yapar. Ya kolunu kaldırır ya ba ını çevirir ve bu hareketlerden hangisi vukua gelse onun muvazenetini bozar ve derhal düşürür. Ayakda durmayı öğrenen yavru mütereddid adımlarla yürümeye yeltenir. O zaman ebeveynin ihtimam ve dikkatleri bir kat daha artar. Elinden tutulur d     e kaldırılır. Yavaş yavaş yürümesini de öğrenir. Ancak her türlü arızalı arazide yürüyebilmek için yine senelerce mümarese lazımdır. Ondan sonra ko ma sıçrama atlama karanlıkta yürüme dar ge idlerden mürur elh... Gibi g   mümareselere alı ır. Bütün bu muhtelif mümareseleri u ra a u ra a d  e kalka öğrenir ve daha sonraları yaşadığı muhitin icabatına intisab edeceği mesleğe göre bazı hareketlerde mümaresesi artar bazılarında ise bilakis pek beceriksiz kalır. Mesela hayatı daima yürümeye, ko maya, tırmanmaya müsaid olan bir zabitin veya bir ucunun bu hususdaki kabiliyeti günden güne artdı ı halde oturucu bir hayat geçiren bir kalem efendisinin atlama ve ko ma kabiliyetleri yavaş yavaş gaib olur.

 nsanların hemcinsleri ile m nasebetde bulunmalarına hadim olan vezaif-i m rekkebesi kesbidir. Bunu onlara başkaları talim eder. Bu vazifelerin bazıları fenni bir

suretde yani bir usul ve kaide ile muallimlerden öğrenilir. Eskirim (kılıçla mübareze) binicilik, musiki, jimnastik gibi, bir kısmı yine bir diğerinin yardımı ile elde edilir. Fakat o şahsın muallim olması şart değildir, çünkü talim ihtibari bir şekildedir. Bazı sporlarda böyledir. Mesela yüzmek, yarışmak, kürek çekmek velev sepete binmek elh... Nihayet bir üçüncü kısım efali harekiye vardır ki onları insan sevki tabii ile etrafındakileri taklid ederek kendi kendine öğrenir. Yürüyüş, tur ve hareket lakırdı söylemek gibi. Fakat bütün bu efal ve vezaif-i uzviye arasında belli başlı muayyen bir hattı fasıl yokdur. Bil-cümle aksamı bedeniyenin mümareseleri hatta bazı musiki aletlerinin istimali bile bir dereceye kadar muallimsiz kendi kendine taklid ile de elde edilebilir. Nitekim bazı aşiretlerde binicilik, bazılarında yüzücülük, bazılarında nişancılık görenek sureti ile (ihtiyari) fitri denecek kadar tabii bir şekilde öğrenilmektedir. Ancak öğrenilen hareket ne mahiyetde olursa olsun terbiyenin mekanizması daima aynıdır. Meseleyi daha etraflı tedkik için kılıçla mübarezeyi (Eskirim) tahlil edelim:

Mübarazede şakird ne yapar? Gözlerini muallime diker onu numüne ittihaz ederek onun sürat ve hareketini, kudreti adaliyesi tamamıyla taklide uğraşır. Muallimin hareketlerindeki inceliği gayet vazih görebilmek için bütün dikkati sarf eder. Aynı zamanda adalelerinin, mafsallarının kudret ve fevretini idare ederek yorulmamağa gayret eder.

Zekâsının, hafızasının, muhakemesinin, sürati intikalinin, iradesinin ve bilcümle azayı muharrikesinin göreceği terbiye iktisab edeceği mümareseye göre sanatı mübarezede az veya çok maharet iktisab etmesi tabiidir.

Hatta bunlardan başka şedid hamleler ve telaşsız müdafaalar yapabilmesi için dikkatinin temadi edebilmesi, hasmını yenmeğe muvaffak olmak için de azm ve iradesinin terbiye görmesi şartdır.

İşte terbiye-i harekiye (*Ed. Motrice*) için dikkati, iradeyi, zekâyı, hassasiyeti, kudreti harekiyeyi, nefse hâkimiyeti istilzam ediyor. Her gün yeni öğrenilen bir şeyin evvelkisine inzimamı için hafızanın da mükemmel olmasına ihtiyaç vardır. Terbiye-i harekiyenin harekiyül-evvelîsi zahiridir. Hakikatde alelumum terbiyede olduğu gibi ruhi (*psychique*)dir.

Talebelerin temayül ve kabiliyetleri muhtelifdir. Ezcümle bazıları hareketi güzel yapmağa onu hatırda tutmaya müstaidirler ve adalatını hüsn-i suretle istimal ederler. Bazılarında kuvve-i samia veya basıranın faikiyeti görülür. Bazılarının mücerred fikirlere hususi bir temayülü olur. Binaenaleyh havas ve adalelerini kullanmasını

sevmedikleri müşahede olunur. Talim meselesinde de keyfiyet böyledir. Bir ders verildiği zaman hiç şübhe yok ki onu en evvel en zeki olanlar bellemeye muvaffak olur, çünkü onlar diğerlerine faik bir teşkilatı dimağiyeye sahip olarak dünyaya gelirler.

Bir çocuğu müstaid olduğu mesleğe hazırlamak istifayı tabiiyi teshil nokta-i nazarından muvafık ise de terbiye-i harekiye yalnız adaleleri faaliyete getirir. Binaenaleyh kuvvetli pehlivan olmak isteyenlere muvafıktır. Terbiye-i bediiye yalnız havası işletir ve ulumi mücerredenin talimi ise yalnız zekâyı tenmiye eder demek fahiş bir hata olur.

Adalelerin görecekleri işe göre neşvü nema bulmaları tabii olduğundan sıklet kaldırmağa istidadı olan bir gencin kol, göğüs ve sırt adalelerinin tenmiyesine bedel azayı süfliyesi ince ve zaif kalabileceği gibi ve yalnız koşmaya istidadı olanların da göğüsleri dar kalacağı tabiidir. Terbiye-i harekiye nokta-i nazarından bir kısım adalelerini fazla faaliyetde bulundurmamak vücudun muvazenesini ihlal edeceğinden katiyen tecviz edilemez. Evvelce misal olarak aldığımız kılıç mübarezesine yine irca-i nazar edelim. Kılıçla mübareze taliminde talebe muallimin öğrettiği harekâtıbtidaiyeyi aynen tekrarı öğrendi, şimdi bu basit gayesi hakiki mübareze olan ve gitdikçe ince ve mudil birtakım efalden tereküb eden usulü mübarezeyi öğrenebilmek için o basit hareketleri terkiib etmeyi bellemesi iktiza eder. Bidayetde dikkatin ve bilcümle revhi-i hareki (*Psycho-motrice*) melekelerini gayet kalil bir zaman zarfında bir cehd-i şedid ile faaliyetde bulundurmakla silah mübarezesinde zihninde bir mecmua-i hareket teşkil edebilir, sonraları bu hususda icab eden cehd (*effort*) daha az şiddetli ve daha az revhidir. Ve ani olmakdan ziyade daha devamlı ve sakindir. Mübarezede sürat ve şiddetle vuku bulan vuruş ve siperler ve mukabil hamlelerin hakkıyla icrası için hareket vukuundan evvel şuurda bila muhakeme ve şiddetli bir dikkate lüzum kalmadan insiyaki bir şekil alabilmesi aylarca senelerce mümareseye muhtaçtır.

İşte terbiye-i harekiyenin gaye-i hakiki budur: Öyle bir revha-i hareki (*Psycho-moteur*) mekanizma tevlid etmelidir ki semi veya basrı bir ihtisas büyük bir cehde lüzum göstermeden birtakım silsile-i efali harekiyenin inikaratını vukua getirebilsin o hareketlerde dikkatin, iradenin, müfekkirenin iştirakı adeta belli bile olmamalıdır.

Mübariz hasmının bir bakışından hangi cihete hamle edeceğini ona mukabil alacağı siperi ve yapacağı mukabil vuruşu gayet tabii ve heman gayrı şuuri bir suretde hesab edebilmelidir. Nitekim bir maşide arazinin iniş ve yokuşları avarızını onun hatvelerinin şeklini ve yürüyüşünün veznini kendi kendine tanzim eder. Keza bir

musikişinas en muğlâk notaları lemha-i basarda kavrar ve seri bir aksül-amel asabi ile parmakları klavyeler üzerine yıldırım gibi dolaşır.

İşte silsile-i ameliyatı ruhiyeyi insan adeta gayrı meşur bir halde yapar ki, bu derece-i mükemmeliyeti bulmak için hiç şübhe yok ki evvelce hareket şuuri bir halde vukua gelmekte idi. İşte terbiye-i harekiyenin gayesi budur. Bu gaye aynı efaletin tekerrürü sayesinde elde edilir. “Doktor Jul Souvri *Jules Souvry* diyor ki: “Bir amelin şuuri olması onu ifa için sarfı iktiza eden cehd ve gayretin ihtisasından başka bir şey değildir.” Hali tabiiyede gayrı meşur olan vezaifi harekiye (mesela: kalbin, imanın hareketleri gibi) biraz ağırdıkları zaman veya sadece zahmetli veya biraz zorluk icab etdirince derhal şuuri olurlar. Aynı zamanda bidayetde en büyük bir cehd ve gayreti istilzam eden en karışık en mudil vezaifi ictimaiye (mesela yürümek gibi) tekrar edile edile yavaş yavaş cehdi ref ederek gayrı şuuri bir şekil alırlar.

İtiyad öyle birtakım ruhi-i muharrik mekanizmalı tevliid eder ki bunlar uyku halinde hatta marazi bir baygınlık esnasında bile şuurun dahli olmadan ifayı vazife ederler. Bu halde ameli hareketi otomatik bir şekil alır. İşte bazı vezaifin ne icrasından ne de onu öğretmek için sarf ettiğiniz cehd ve gayretten bi haber olmamızın sebebi onları pek küçük yaşda öğretmek otomatik bir hale getirmiş olduğumuzdadır. Öğrenilen her ameli hareketi (*Fonction moteur*) mutlak şuuridir. Çünkü zahmetlidir, güçdür ve nizamsızdır. Buna mukabil çok zaman muntazaman tekrar edilen, binaenaleyh hatasız ve müşkülatsız yapmaya muvaffakiyet hâsıl olan her amel gayrı şuuri de otomatiktir. O halde terbiye-i harekiyenin başlangıç noktası dikkat, irade ve zekâdır ve nihayet noktası da otomatizmdir.

Şimdi mademki hareketlerimizin hepsini öğrenmek mecburiyetindeyiz. Onları bihakkın öğrenmeliyiz. Hayat da maruz olacağımız her türlü halata karşı müteyakkız bulunmak ve muvaffakiyetle işin içinde çıkmayı ve az masrafla azami netice istihsal etmek için vezaif-i harekâtı tanzim eden vücudumuzda taksimi imal husule getiren birçok otomatik merkezlerin tevliidine çalışmak iktiza eder. Hayat mücadelesinde başkalarından daha ziyade temini muvaffakiyet etmek beyhude çabalayarak, uğraşarak tereddüdler içinde kalmamıza sebep olan her türlü acemiliklerden kendimizi kurtarmamız lazımdır. Bunun için yegâne çare şuuri olan her hareketi gayrı şuuri bir şekle getirmektir. Bunun için de azayı bedeniyeimizin hareketlerini terbiye etmek yani asabı harekiye merkezlerini terk etmek iktiza eder. Asabı harekiye (*Nevro-moteur*) merkezleri nedir?

Hareketlerin terbiyesi yeni (nero-motor) merkezlerinin tevlidine vabestedir. Asabı harekiye merkezi hüceyratı asabiyelerin ittihazından hâsıl olur. Haricden vuku bulan herhangi bir tetbiye ile- ki bu evvela iradenin tahtı tesirinde olur ve tedricen gayrı şuuri bir şekil alır. Yekdiğerine icrayı tesir ederek istikamet ve enerjisi aynı olan hareketin husulü için cümle-i asabiye bir mikdar seyyale-i asabiye gönderir. Bir defa nevro motor merkezi teşekkül edince onun faaliyetde artık iradenin dahli olmaz. Seyyale-i asabiye hareketi vücuda getirir. Fakat iradenin büsbütün iktidardan sakıt olduğunu zan etmemelidir.

Yalnız irade muhalefet etmedikçe aksül amel kendiliğinden husule gelir.

Cümle-i asabiye tabakalara münkasım bir cihazdır. Zirvesi melekâtı ruhiye-i şuudiyenin meferri olan tabaka-i kaşriye-i dimaiyedir. Nefsi muharriki (*Psycho-moteur*) merkezinin teşekkülünden akdem tenbih sathı tabaka zirve-i asaba çıkmağla ve orada tadil olunarak terkibi tanzim ettiği cümle-i adaliyeye kadar yine tabaka tabaka etmeye mecburdur. Fakat bu tenbih sathı birkaç kere tekerrür edince kitle-i asabın zirvesine kadar çıkmaya lüzum kalmaz. Mutavassıt tabakalardan birinde tadilatı harekiye vukua gelir ve bu suretle hâsıl olan terkibi adaliye evrası bir asabı muharrike merkezi olur. Bunda zaman ve kuvvetden büyük bir tasarruf vardır.

## 2.16. FİİLİ TENEFFÜS

**Şehik– Zefir- Tagaddi-i Havai- Hicabı Haciz- Nasıl Nefes Almalı- Burnun Vazifesi- Dakikada Kaç Nefes Almalı- Soluk Kesilmesi – Doktor Ruznetalkın Tecrübesi – Teneffüs Mümareseleri- Teneffüs Jimnastikleri Üç Mühim Tesiri.**

İnsan, 78 kısmı azot ve 21 kısmı müvellidül humuzadan mürekkeb bir vasatı havaiyede doğar, yaşar ve ölür.

Hayat bir şehik ile yaşamak ve zefir ile bitmek üzere mahdud ve maksurdur. Hayatı havaiyede faaliyete başlayan ilk adale hicabı hacizdir. O da kalp gibi hiç dinlenmez. O da hayatla harekete başlar. Sadrın bütün adalatı onun hadimidir. Fiili teneffüsde hicabı hacizin vazifesi pek mühimdir. Onun için çok serbest işlemesine ihtiyac vardır. Malumdur ki huveysalat-ı rievideki kan havanın müvellidül humuzasını bel eylediğinden geri kalan hamızı fehmi teneffüse salih değildir, binaenaleyh teceddüde muhtacdır. Bu teceddüd sadrın yekdiğerini müteakib inbisat ve takallüsü ile vuku bulur. Sadrın bu hareketlerinden her biri ikiye inkısam eder. Biri şehik yani saf havanın ciğerlere dühülü, diğeri zefir, kirli havanın hurucudur.

Teneffüsü temin eden adalelerin en ehemmiyetli olanları adalat-ı beynel adalaiye, ahmeiye-i halefiye, kuddamiye, mutavassıta ve hicabı hacizdir.

Şehik bu üç adalenin faaliyeti ile vukua gelir. Ahmeiye-i halefiye, kuddamiye ve mutavassıtalar sadrın ilk üç dılını yukarı kaldıran azmi kası ileri atar, adalatı beynel adalaiye takallüs ederek kaburga kemiklerini ayırır ve sadrı arzani genişletir, hicabı haciz takallüs ederek alçalır, yassılaşıır ve ahşa-i batniye üzerine hafif bir tazyik yaparak karnı ileri çıkarır, cevfi sadriye de yukarıdan aşağıya doğru genişletir.

Her şehikte ciğerlere yarım litre hava girer. Teneffüs herkesde aynı şekilde vukua gelmez. Fena vaziyetler, sıkı ve gayrı sıhhi elbiseler hicabı haczin vazifesini kısmen muattal kılar. Bilhassa kadınlarda teneffüs hicabı haczi çocuklara ve erkeklere nisbetle hiç hükmündedir. Umumiyetle çocukların teneffüsleri hicabı hacizidir. Erkekler daha ziyade sadrın adala-i süflisi, kadınlar ise adala-i ulvisi ile nefes alırlar.

Şehik esnasında takallüs eden hicabı haciz zefir esnasında yani ciğerlerde bulunan havanın bir kısmının dışarıya çıkması ile yine tahaddüb ederek hal-i sükûnete avdet eder. Bu esnada adalat-ı sadriyenin gevşemesi ile cevfi sadr daralır. Huveysalat-ı rievide bulunan hava ciğerlerin elastikiyeti sayesinde harice çıkar. Bundan anlaşılır ki şehik bir hadise-i faile, zefir ise bir hadise-i münfailedir. Şehikin yavaş icrası sadrın yavaş yavaş inbisatından, zefirin süratle vukuu adalatın birdenbire gevşemesinden ileri gelir. Harekâtı teneffüsiye esnasında ciğerlere azami bir hava idhal edilir. Bu cebri teneffüsler mümaresatı teneffüsiyeyi teşkil eder.

Teneffüsü cebri esnasında hali tabiide vukua gelen teneffüslerde ifayı vazife eden adalata diğer bazı hususi adaleler de iştirak eder. Şehiki cebride adale-i kassiyeye-i terkuiye-i hilmiyeler, dendane-i kebireler, sadriye-i kebireler elh... Sadrın daha fazla inkişaf ve ittisama yardım eder. Göğüs böylece derece-i nihayede ittisa edince cevfi rievinin hacmi, 4: 5 litreyi bulur.

Zefir-i cebride kusre-i sadriyenin kaidesine merbut olan adalat takallüs ederek adalaı aşağı çeker ve cevfi sadrı daraltır. Sadır en had derecede küçüldüğü zaman cevfi rievinin hacmi takriben bir buçuk litreye tenezzül eder.

Cevfi rievinin bu iki müntehayı hacimisi arasında fark (şehik ve zefiri cebri) takriben 3 litredir. İşte bu farka “Kabiliyeti rievi” denir.

Hali tabiide her şehikte insanın ciğerlerine yarım litre hava girer demişdik, dakikada on beş nefes alındığına nazaran yirmi dört saatte:

$$0,5 \times 15 \times 60 \times 24 = 10800$$

Ciğerlere on bin sekiz yüz litre hava dâhil oluyor; demektir. Diğer cihetden ciğerlerden yirmi bin litre kanın geçtiğini nazarı dikkate alırsak, on bin litre havanın yirmi dört saat zarfında yirmi bin litre kanın istidmasına hizmet ettiği sabit olur. Teneffüsü cebride ise bu havanın mikdarı dört beş misli tezayüd ederek o nisbetde kanın tasfiyesine medar olacağı tabiidir.

Tagaddi-i havai müvellidül humuzanın beli ve adalatın faaliyetinden hâsıl olan teressübatın hamızı fehm halinde ifrazı ile temin edilir. Hayat bir tahammuzdan başka bir şey değildir. Bir tahammuz keyfiyeti kalp ve ciğerlerin elastiki hareketi ile temin edilir. Kalp ve ciğerlerin zarfını teşkil eden kusre-i sadriyede guzrufi mafsallar sayesinde esner.

Alel umum jimnastik ve sporlara ait mümareselerde teneffüsü suubete uğratmamağa, ciğerleri ve kalbi zorlamamağa dikkat etmelidir. Her hareket ne şekilde olursa olsun sadrın elastikiyetini tezyid, ahşai dâhiliyenin vazifelerini teshil etmelidir.

Profesör Huşar (*Huchart*) der ki: “Kalp büyümek sureti ile (dahamet-i kalb)in vukuu işildilmemiştir. Fakat kusre -i sadriyenin matlub derecede neşvü nema bulmaması kalbin ayrılışması intac ettiği kesretle görülmüştür.” Geniş göğüslerde ekseriyetle kalp tabii şekildedir. Fakat içeri çökmüş, yassı göğüslerde çok defa ayırır. Sadrın lüzumu kadar inkişafı ilk altı dılın kudretle işlemesine vabestedir. Bu ilk altı dılın azmi kasa merbut olan uçlarının guzrufi kısımları gayet kısadır. Bunun için göğsün kısmı ulyası az esnektir. Azmi kasdan amud-i fikriye doğru uzanan yedinci, sekizinci, dokuzuncu, onuncu dıllar hem guzrufi hem de elastikidirler. Bu teşekkülatı teşrihiyenin sebebi vardır. Hilkat hicabı hacize elastiki bir istinad teşkil etmek üzere son dılları esnek yapmıştır. Kollara bir nokta-i istinad hizmeti gören ketiflerle azmi terkavadan teşekkül eden adali ve azmi tirazeye kuvvetli bir mesned olması için yukarıdaki dılları ise daha sert yapmıştır. Bu teşrihi teşekkülat malum olunca ciğerlerin ekseriya ihtikana maruz olan re sinde kanın cereyanını kolaylaştırmak için teneffüsü cebride yani harekâtı teneffüsiyelerde sadrın yukarı kısmının çokça işlemesine dikkat etmelidir.

İsveç usulü jimnastiklerin Alman ve Fransız usullerine fizyoloji ve teşrih nokta-i nazarından esbabı tefevvukundan biri bilcümle mümaresatın teneffüsü olmasıdır ki bu, sadrın daima serbest kalması dolayısıyla kalp, rieviler ve hicabı hacizin vazifelerini hakkıyla ifa eylemelerini temin eder.

Ondan başka muamelatı hayatiyede lüzumu görülen atlama, sıçrama, koşma, tırmanma gibi az çok kalbi yoran, kanın merkezlere hücumunu icab ettiren zorlu ve yorucu mümareseleri müteakib kusre-i sadriyenin inbisatına, rievilerin, bol müvellidül

humuza ile yıkanmasına hadimi Harekâtı teneffüsiye mutlak bir surette yaptırılır. Harekâtı teneffüsiyenin lüzumunu bilhassa mekteb muallimleri pek güzel takdir ederler. Ders esnasında muallimin takririni dinleyen çocuklarda bir müddet sonra taab-ı fikri neticesi olarak dikkat azalır. Dershanenin kirlenen havası çocukların kanına karışır ve onların cümle-i asabiyelerinde bir takım ihtilaller vücuda getirir. Avrupa'da ve bilhassa Almanyada İsveç jimnastikleri mahsusatından olan bu harekâtı teneffüsiyeye bu son senelerde pek büyük bir ehemmiyet atf ediyorlar. Mekatibi ibtidaiyenin heman ekserisinde dersin ortalarına doğru kış ve yaz muallim pencereleri açıdırıp dört beş defa cebri teneffüsler yaptırıyor. Ondan başka bazı mekteplerde öğle yemeğinden mukaddem beş ile on dakika talebeye gayet hafif kol hareketleri ile birlikte harekâtı teneffüsiye yaptırılmaktadır. Birkaç seneden beri tatbik edilen bu usul sayesinde talebenin kabiliyeti rievîsi tezayüd ettiği tutulan istatistiklerle sabit olmuştur.

Terbiyevi jimnastiklerde en ziyade düşünülen fiil-i teneffüsün serbesti-i teminidir. Tagaddi-i havai ihmal edilirse adalatın tenemmüvi sıhhati katiyen temin etmez. Adaleyi hareketin birinci ameli zannetmek hatadır.

Hareketi husule getiren avamlık derece-i ehemmiyeti bervechi atidir:

Cümle-i teneffüsiye, hamle-i devraniye, cümle-i asabiye, cümle-i hazmiye, cümle-i mafsaliye ve azmiye, en son cümle-i adaliyedir.

Cümle-i teneffüsiyenin hayat ve sıhate olan faidesi malum olunca usul ve kaidesine tevfiken bu harekâtı her yaşda herkesin yapmağa mecbur olduğunu söylemek zaidir. Her nev oyun ve jimnastiklere tabi kılınan genç çocuklarda en mühim ve nazik olan kalp ve ciğerlerin, bu hayat uzuvlarının çok ziyade dikkat ve murakabe altında bulundurmak muallimlerin birinci vazifesidir.

Teneffüs mümareseleri azayı teneffüsiyenin terbiyesini temin eylediğinden bu hususda takib edilecek usulün sıhhi ve fizyolojik olması şarttır. Fiili teneffüs daima aynı vezinde vuku bulmaz. Geceleri gündüzden farklıdır. Tagaddinin, cereyanı demevinin şekline göre yavaşlar, hızlanır. Dikkat ve iradenin tesiri altında bazen sathi, bazen derin, bazen çabuk, bazen yavaş nefes alırsınız. Görülüyor ki muhtelif tarzda teneffüsler vardır. Fiili teneffüsler deveran-ı dem arasında oldukça mühim bir fark vardır. Deveran hiç bir suretle bizim irademize tabi değildir, kalp bi nefse işler onun darabanını istediğimiz zaman taaddiyle veya teskine kadar değildir. Fakat fiili teneffüsün terbiyesi sayesinde kalbin de hareketini bil vasıta taaddiyle muvaffak oluruz.

Tagaddi-i havainin lüzumunda bugün herkes müttefikdir. Muallimler, tabibler hıfzı sıhhat mütehassısları havayı en mühim bir amili hayat telakki ediyorlar. Temiz

havada dolaşmak veya iyodlu müvellidül humuzalı bol hava yutmak kifayet etmez, ciğerlerin ne vecihle havalandırılacağını bilmek lazımdır. İşte fiili teneffüsün terbiyesine hadim olan mümareseler sayesinde insan iyi nefes almayı öğrenir. Ve iyi nefes alırsa hem kana müvellidül humuzasını vererek bil cümle ensiceye muntazam, mükemmel ve bol bir gıda verir, hem de mübadele-i gaziyei temin ederek demi veridiyi hamil olduğu hamızı karbondan ve daha sair zehirli mevaddan tathir eder. Bu sayede vücut yorgunluğa, hastalığa ve ihtiyarlığa çok mukavemet edebilir. Fiili teneffüsün terbiyesi ciğerlerin fizyolojik vazifesini mutarrid bir vezin dâhiline sokar. En muvafık, en sıhhi teneffüs derece-i kifayede tam ve mevzun olan ve burun deliklerinden alınan nefesdir.

Paris Tıp Fakültesi laboratuvar (şef)lerinden Doktor Jürü Ruztnal şehik ile zefirin burundan olmasını tavsiye ediyor ve diyor ki: Nefes daima yalnız burundan alınmalı, çünkü vücudumuzun teşekkülatı teşrihiyesi bunu amirdir. Ağız bir hava menfezi değil, bir çiğneme uzvudur. Burundan giren hava hem ısınır hem de tasfiye olur.

Fil hakika burnu yüze muvazi bir sathı şakuli dâhilinde yukarıdan aşağı kesecek olursak cevfi nezfinin cidaranında birtakım ivicacalar görürüz. Hilkat bu dolambaçlı yolları bir lüzumu mahsus üzerine yapmıştır. Burunun sath ı dâhilisi büyük bir sahada genişler. Bu sath gayet ince, ratıb bir deri (gışa-i muhati) ile mesturdur. İşte burnun en ehemmiyetli vazifesini bu gışa-i muhati ifa etmektedir.

Vücudumuzun dâhilinde seriül cereyan sıcak sularla neşri hararet eden bir (şovfaj Santral) soba vardır. Bu soba en mükemmel bir usuldedir. Çünkü derece-i hararet vüsta 37 olan seyelanı demeve kalbden dakikada 72 piston darbesi ile muhtelif mecralara sevk edilir. Burun bu makinenin (radyatör)ü makamındadır. Şehik esnasında göğsün inbisatı ile rievler dâhil olan hava burnun bütün dolambaçlı yollarından geçmeye mecburdur. O mecralarda daima sıcakkanın bulunmasından dolayı hava oradan geçerken tedricen ısınır. Böylece ciğerlere vasıl olduğu zaman adeta vücudun harareti ile mütenasib bir dereceyi bulur. Mesela hava burun deliklerine dâhil olurken derece-i harareti 8 ise genizden geçerken 32 derece olur.

Burnun vazifesi yalnız havayı ısıtmak değil, aynı zamanda tasfiye de etmektedir. Burnun medhalindeki incecik kıllar havadaki toz ve mikrobların girmesine mani olur. Girebilenler içerideki ifrazatı ratıbaya bulaşır kalır. Bu mevadı ecnebiyye çoğalırsa sümükürmek ihtiyacı hâsıl olur. Görülüyor ki şehremizin en güzel zineti makamında olan burun adeta bir filtre ve aynı zamanda bir radyatör aletidir.

Nefesi ağızdan alacak olursak soğuk ve tozlu veya mikroblu hava doğrudan doğruya ciğerlere dâhil olur. Bilhassa kışın bu havanın evvela dişlere zararı vardır. Sonra boğaz ağrılarına, iltihabı hançereye, bronşite, vereme hatta zatürreye sebep olabilir; teneffüsün tabii şekli şehik ile zefirin burundan olmasıdır. Bu, tabiatın kanunlarına itaat etmiş olmak için değil teneffüsü otomatik bir şekle sokmak içindir. Fil hakika zefirin ağızdan çıkmasında hiçbir mahzur yoktur. Ve mümaresatı teneffüsiyeyi yaparken nefesi ağır ağır burundan alarak şiddetle ağızdan salıvermek muvaffaktır. Fakat bu şekil hiçbir vakit şuuru olmakdan hali değildir. Çünkü düşünmeden nefesi burundan çekerek ağızdan salıvermek mümkün olamaz. Muvakkat bir zaman için böyle nefes alınsa da ahvali tabiiyede nefesi yalnız burundan alıp vermek lazımdır.

Teneffüs derece-i kifayede olmalıdır. Yani her nefesde ciğerlere 500 ile 1000 santimetre mikâbı temiz havanın girmesine çok dikkat etmelidir.

Teneffüs tam olmalıdır. Fiili teneffüse rievler ve hicabı haciz iştirak etmeli cevfi sadır tulen, arzen, amuken inbisat etmelidir.

Teneffüsün mevzun olmasına gelince, bu hususda fizyoloji birtakım kaideler vaz etmiştir. Beş yaşında dakikada yirmi altı, on beş yaşında yirmi, yirmi beş yaşından elli yaşına kadar on altı ile on sekiz nefes alınır. Hali tabiiide zefir şehikden daha uzundur.

Renösanis fizik (*Renaissance physique*) risalesinin 1912 Temmuz nüshasında Doktor Bogart (*Boucart*) fiili teneffüs hakkında yazdığı pek müfid bir makalede diyor ki: “Mevzun teneffüs usulü, çıkış esnasında ve süratli yürüyüşlerde ihtiyaca göre fizyolojik teneffüsün kuvve-i iradiye ile tanzim ve idaresinin mevki fiile konmasından başka bir şey değildir”.

Yokuşlarda veya süratli yürüyüşlerde sarf edilen cehdin tesiri altında teneffüsün vezni tabiatıyla tebeddüle ve nefeslerin adedi sürat peyda etmeye meyyal olur. Fakat kuvve-i iradiye vezni teneffüsü tanzime ve adedi nefesi tezbide mâni olarak bin netice soluk kesilmesinin önünü alabilir. Biraz dikkat edilirse teneffüsün tabii veznini muhafaza etmekden kolay bir şey tasavvur olunamaz. Bunun için müsavi zamanlara münkasım bir vezin dâhilinde teneffüs etmek ve teneffüsün her safhasına tevafuk eden mikdarı zamanı vermek kifayet eder. Bilfarz iki adım atılıncaya kadar zefir temdid edilir. Ve üçüncü adımda şehik yapılırsa şehikden iki defa daha uzun bir zefir icra edilmiş olur ki bu heman heman tabii teneffüs demektir.

Sürat meselesine gelince: Doktor Manka (*Manquat*)nın icra ettiği tecrübelerin neticesi bervechi atidir. Dakikada 12, 15, 18, 25, 24, 36, 40 nefes almış ve görmüş ki teneffüsün sürati ne olursa olsun fizyolojik teneffüsler sayesinde az çok soluk kesilmesi

azalıyor. Vezne riayet edilmedikçe dakikada 30 teneffüsün fevkinde olan süratler fenadır. 24'den 30'a kadar pek az şayanı tavsiyedir. Çünkü harekâtı teneffüsiyenin tekrarı yorucudur. 18 ile 20 arasındaki sürat ufki zemin üzerinde pek muvaffaktır. Sathı maillere çıkarken ve hususiyle seri yürüyüşlerde teneffüs 20 ile 24 arasında olmalıdır. Ve bu mikdarı geçmemeye gayret etmelidir. Burada esas soluğun kesilmesini temin etmektir. Teneffüs iradenin haricine çıkar çıkmaz mutlak adımları yavaşlatmalı ve harekâtı teneffüsiyeyi tanzime çalışmalıdır.

Dakikada 60 adım atmak sureti ile yavaş yürüyüşlerde birinci adımda şehik müteakiben iki adımda zefir olmalıdır. Dakikada 120 adımda her nefesde altı adım atılır. Şehik esnasında iki, zefir esnasında dört adım atmalıdır.

Suluk kesilmesi iki hadisenin vukuu ile tezahür eder. Biri teneffüs iradenin fevkine çıkar, diğeri şehikler derinleşir. Bu halde yürüyüşün sürati tenkis edilmezse sadrın ittisai son dereceyi bulur ve nefes kesilir. Her iki halde de yürüyüşü yavaşlatmak ve teneffüse hâkim olmaya gayret etmek iktiza eder.

Ekseri kimselerin zaif bünye ve fakirüd dem dolayısı ile boğazlarında bademcikler ve burunlarında lahmı zaide bulunur ki bunlar ciğerlerin büyümesine, sadrın inkişafına mâni olduğu gibi bazen burun deliklerinden birinin tıkalı oluşu amud-ı fikrinin çarpılmasına bile sebep olabilir. Doktor Lagranj bir tavşanın burun deliklerinden birini tamamıyla tıkamış ve dört ay sonra hayvanın bel kemiğinde bir ihtirafı cenbi müşahade etmiştir. Çocuklar jimnastiğe, delikanlılar sporlara başlamadan evvel fiili teneffüslerinde bir arıza olup olmadığını mutlak tahkik etmelidirler. Yoksa neticede yaptıkları jimnastiklerden zarar görürler veya adalelerinin neşv ü nemasına rağmen ciğerleri zaif kalır.

Burundan alınan teneffüsün derece-i kifayede olup olmadığını tahkik için Doktor Jürü Ruztnal berveçhiatifizyolojik bir tecrübe-i teneffüsü tavsiye ediyor:

Belden yukarı soyunmalı veya gayet bol elbise giymeli, ayakda durarak evvela sağ elin şehadet parmağını burnun sağ kanadı üzerine yapıştırıp sağ deliği kapamalı. Fakat burnu bir tarafa çarpıtmamak için çok basdırmamalı. Sol el ile usul vurarak eli kaldırırken nefesi çekmeli ve indirirken salıvermeli ve böylece yirmi nefes almalı. Müteakiben sol parmakla sol deliği tıkayıp aynı suretle sağ delikle de yirmi nefes almalı. Bu teneffüsü müşkülatsız yapanların burun yollarında hiç bir arıza yoktur. Fakat ekseri kimseler burunlarının iki deliği ile birlikde nefes aldıkları halde burun dâhilinde dört beş nefesden fazlasına tahammül edemezler. Bazıları da yalnız bir delikten aldıkları nefesle iktifa edemezler. Yüzlerinin rengi bozulur, nefesleri daralır, başları

döner ve farkına varmaksızın bila ihtiyar ağızları açılır. Bu gibiler bir tedavi görmedikçe spor yapmaları katiyen caiz değildir.

Bir ikinci tecrübeye mikyası teneffüs (*Spiromètre*) aleti ile yapılır. Bu aletlerin en basit ve en doğrusu Verden spor metresidir. Alel ade vücudları sıhhatde olan gençlerde mikyası teneffüs 3 litreye, orta yaşlılarda 2 litreye, kadınlar bir buçuk litreye çıkar. Bir müddet mümaresatı teneffüsiye yaptıktan sonra üç buçuk hatta dört litreye kadar çıkar ve istisnai halatda dört buçuk hatta beşe çıkabilir.

Üçüncü bir tecrübeye göğsün muhiti ölçülerek şehik ile zefir farkından kabiliyeti rievi öğrenilir. Ölçü almak için belden yukarı soyunmalı, mesaha şeridini kürek kemiklerinin altından dolaştırıp memelerin takriben iki santimetre üstünden kavuşturmalı. Bir kere zefir halinde nefesi kâmilten bıraktıktan sonra ölçmeli sonra derin bir nefes alıp göğsü iyice şişirdikten sonra ölçmeli, aradaki fark kabiliyeti rieviyi gösterir. Bu farkın 3'den az olması ciğerlerin elastikiyeti gayrı kâfi olduğuna delalet eder.

Teneffüs mümareseleri yapmak için en iyi vaziyet, vaziyeti kaimedir. Topuklar bitişik ayak burunları açık, vücut doğru ve dik, eller yana salıverilmiş olduğu halde kolları gergin olarak ağır ağır aşağıdan yukarı kaldırırken burundan derin bir nefes alırsak adla-ı ve hicabı hacizin sathı muhaddebi azami vazifesini görür. Fakat kollarımızı yukarı uzatarak boyumuzdan biraz yüksekçe bir mahale mevzu bilfarz ufkı ağaca (*Bomme*) ayaklarımızı yerden kesmek suretiyle asılarak, kollarımızın kuvvetine karşı bir mukavemet teşkil eden vücudumuzun sıkleti hem hicabı hacizin vazifesini muattal kılar, hem de adalain terfîne mâni olur. Binaenaleyh asılarak harekâtı teneffüsiye yapılamaz. Ayakların ucu yere temas ettiği halde kolları yukarı kaldırıp bir alete tutunarak alınan vaziyeti teneffüsiye en müsaidir. Bu vaziyetde hicabı hacizin kaburga kemiklerine irtikaz ettiği noktalar hiçbir sıkıntıya maruz bulunmadığı gibi vücudun sıkleti ayaklarda olduğundan cevfi sadr azami derecede inbisat edebilir.

Nokta-i istinadiyesi ellerde, dirseklerde, omuzlarda, göğüsde olan jimnastik mümareselerinde sadr ekseriya içi hava dolu bir kursak halini alır. Bu mümareseler (Alman usulü jimnastiklerde olduğu gibi) ihtikanidir. Azmi kasık üzerinde adalatın initafi hareketin güçlüğü nisbetinde artacağından bu inkıbazı takallüsler kalbin ve rielerin elastikiyetini ihlal eder. Jimnastik hareketleri teneffüsü ihlal değil, belki teshil etmelidir. İsveç usulünde yapılan teneffüsü jimnastikler sayesinde vücudda başlıca üç mühim tesir husule gelir:

1- Hicabı hacizin hareketinden istidama sureti ile tesiri kimyevi

2- Kanın merkeze kolay avdeti ile bir tesiri hükmü

3- Hicabı hacizin kitle-i mideviye ve miyaiyye üzerine olması ile bir tesiri mihaniki

Mümaresatı teneffüsiye kolları yandan veya önden yukarı kaldırarak, eller kalçada olduğu halde sağa, sola döndürerek veya geri uzatarak, topuk kaldırarak veya bacakları bükerek icra edilir. Bu basit hareketler kaburga kemiklerinin terfine, cevfi sadrın genişlemesine, teneffüsün vezninin tanzimine, deveranı demin teshiline medar olur. Teneffüs mümareseleri dakikada on sekiz ile yirmi nefes almak üzere her sabah bir dakikadan beş dakikaya kadar yapılabilir. Jimnastik derslerinde bazı ihtikani hareketlerden sonra veya teneffüsün veznini ihlal eden jimnastik adım yürüyüş ve koşuları müteakib kalp ve rielerin hareketini tanzim için burun dâhilinde üç ile beş hareketi teneffüsiye yapmak elzemdir.

## **2.17. ÇOCUKLARDA BEL KEMİĞİ ÇARPIKLIKLARI**

### **Terbiyevi Jimnastikler ve Sineziterapi**

**Fena Vaziyetler- Bel Kemiği İninaları- Birinci, İkinci, Üçüncü Derecede İnina- Lühum-ı Zaide- Bel Bemiği Çarpıklıklarının Sebepleri- Bel Kemiği Muayenesi – Mümaresatı Musliha.**

Mektebe kayd edilen çocuklar için bir (formalite) vardır: Nüfus tezkeresi, aşı ilm ve haberi, tabib raporu. Bu üç şartdan hemen hiçbirisi ve bilhassa üçüncüsü nefis emre mutabık değildir. Rapor almak için çocuğun mektebe yazılacağını hekime söylemek kâfidir. Hele bel kemiği muayenesi ne ailelerimizde ne mekteplerimizde hiç düşünülmemiştir. İnhiraf göze çaracak kadar bir şekli bariz almadıkça ehemmiyet verilmez. Merak ve endişeye düşüldüğü zaman ise artık tedavi edilecek devreyi geçmişdir. Şurası muhakkaktır ki mekteblerimizi dolduran kız ve erkek çocukların bel kemikleri usulü fennisi vecihle bir muayene edilse lâakal yüzde otuz nisbetde halefi veya cenbi bir inhiraf görüleceği muhakkaktır. Fakat böyle bir ciddi muayenenin yapıldığını farz edelim bu çocuklar hangi sineziterapi hangi ortopedi, hangi mekanivterapi müessesesine sevk olunabilecek? Maamafih çarpıklıkların nevi, sureti seyrini, had devresini, tedabiri vakayı ve harekati muslihayı bilmek muallimler için faideden hali değildir.

Ekseriya çocuklukda körpe vücudların neşvü neması esnasında görülen bel kemiği çarpıklıkları imrazı ciddiye sırasına konulabilir. Hastalık lüzumu kadar ehemmiyetli telakki edilmez ve vakit ve zamanıyla tedavisine teşebbüs olunmazsa bütün hayata

süren bir afet olabilir. Binaenaleyh hastalığı ta başlangınçda görmek ve hemen tedavisine çalışmak lazımdır.

Bünyesi zaif olan çocuklarda itiyad halini alan fena vaziyetlerden vukua gelen inhiraflar yalnız çocuğu şeklen biçimsiz bir vaziyete koymakla kalmaz bel kemiği çarpıklığından kaburga kemikleri, göğüs kemiği ve ketiflerde müteessir olur ki bunların üçünden hâsıl olan tirajenin çarpılmasının zararı kalp, ciğerler ve mide üzerinde his olunur.

Mesela öne meyyal oturmayı itiyad edinen çocukların göğüs kemiği yavaş yavaş içeri çöker, sırtları da müdevverleşir. Göğsün içeri çökmesi fiili teneffüsü ve kalbin vazifesini güçleştirir. İçeri çökmüş göğüsler dıhame-i kalbe müstaid olurlar. Amudu fekrinin yana olan çarpıklıklarından ise bel kemiği hangi tarafa meyl etmişse o tarafın ciğeri inkişaf edemediği ve hastalık ileri giderse ciğerde de bir afet tevlid ettiği muhakkaktır.

Binaenaleyh bel kemiği çarpıklıkları yalnız vücudu zahiren biçimsiz bir hale koymakla kalmaz, en nazik bir uzvı hayat olan ciğerleri de zaafa duçar ederek gençleri her türlü mühlik hastalıklara müstaid kılar.

Ceninin rahmi maderde bel kemiği dümdüzdür. Çocuk doğar doğmaz amudu fikride inhiraflar belli olmağa başlar ve bel kemiği neşvü nemayı kemalini buluncaya kadar bu avecacilar tedricen artar. Kısmı unki ile katanide mukaariyye, kısmı zahrıde muhaddebiyet peyda olur. Filhakika bir iskelete dikkatle bakacak olursak ense kısmındaki yedi fıkranın içerilik, sırttaki on iki fıkranın dışarı doğru, bel kısmındaki beş fıkranın yine içeri doğru kuyruk sokumuna kadar olan ve yekdiğerine mülâsık bulunan dokuz fıkranın biraz dışarı doğru heyeti umumiyesinin de yılankavi bir şekilde olduğunu görürüz.

Cümle-i azmiyede her ne sebepten dolayı bir zaaf olunca bu inhitalardan biri diğzerinin zararına olarak artar. Sırttaki inhina artarsa buna inhina-i halefi (*Cyphose*) veyahud inhina-i halefi-i mukavves (*Cyphos arquée*). Beldeki mukaariyyet artarsa ona da inhina-i kuddami (*Lordose*) denir.

İnhina-i halefi-i mukavves- Ki buna zahr-ı müdevver (*dos rond*) de denir. İnhina-i zaviyevî (*Cyphose angulaire*) ile iltibas etdirmemek lazımdır. Zahrı müdevver ekseriya fena vaziyetde oturmayı veya işlemeyi itiyad edinmekden olur ve çocuklarda terbiyevi ve tıbbi jimnastiklerle kabili tedavidir. İnhina-i halefi-i zaviyevî de ise fikaratın bir veya birkaçında iltihab olur ki buna kanbur (*mal de pott*) denir. Ve jimnastikle kabili tedavi değildir. Doktor Kalu (*Calott*)nun ameliyatla tedaviye muvaffak olduğu mervidir.

Bel kemiğinin öne ve arkaya olan bu çarpıklığından başka çocuklarda kesretle görülen bir de yana çapılma vardır. Buna da inhina-i cenbi (*Scoliose*) denir. İnhina-i cenbilerin birkaç nevi vardır: Ya birkaç fıkranın vaziyeti bir yana çarpılır veya müteaddid fıkralarda sağa sola temayüller hâsıl olur.

O zaman bu çarpıklıklar amudu fıkrinin hangi kısmında ise o ismi alır. Mesela: Kısmı zahırda sağa doğru bir kavis irae ediyorsa inhina-i zahri-i eyemen veya kısmı katanide sola doğru bir muhaddebiyet varsa inhina-i katani-i eyser tesmiye edilir.

İnhina-i cenbilerin pek sebatlı bir seyri vardır. Kati bir kaide olarak söylenemezse de marazın ilerlemesini üç safhaya veya dereceye taksim etmek mümkündür.

Birinci derecede olan bir inhina-i cenbide bel kemiği ekseriya sırt kısmından sağa doğru hafif bir inhina hâsıl eder, buna inhina-i basit veya Fransızcada (C) şekli tesmiye edilir. İşte bu nev çarpıklık bir inhina-i cenbi eymendir.

İnhina-i basıtalara da sırttaki fıkraların sol tarafa muhaddebiyet peyda etmesi veya inhina-i basıtanın yalnız belde veya ensede bulunması binnisbe daha azdır. İnhina-i cenbi-i kataniler en ziyade kızlarda görülür.

Sırtta başlayan bir inhina-i cenbi seyrine devam ederek kısmı katanide aksi cihete bir inhina-i tevazini (*déviati on compensatrice*) hâsıl ederek bel kemiğinde bir (S) şekli yapar ve bu suretle hastalık ikinci dereceye geçmiş olur.

Birinci derecedeki inhinalarda çocuk yüksek bir mahale asılınca amud-i fikri tamamıyla düzgün bir şekil alır. İkinci derecede ise inhina belli olur. Sini bülüğdan evvelki inhina hafifler umumiyetle tıbbi jimnastik mümareseleri ile kabili tedavidir. İkinci derecede ise itina olunduğu takdirde yine iyi bir netice elde etmek mümkündür. İnhina tamamen zail olmasa da hastalık tevkif edilebilir.

Hastalık üçüncü dereceyi bulduğu zaman bel kemiği muavvec bir şekil aldığı gibi kaburga kemikleri bu çarpıklıktan müteessir olur. Gövdenin başlıca istinadgahı amudu fikri olduğundan orada vukua gelen bir inhina tesirini ona merbut olan bütün kemiklerde gösterir. Bilfarz sağ cihete muhaddebiyeti artan kısmı zahirinin sağ taraf adala i makuleşir ve araları açılır, mukabil tarafın kaburgaları ise yassılaşıır ve sıkışır. Kürek kemikleri de tebdili vaziyet eder. Sağ ketif yukarı kalkar ve alt ucu tümsekleşir. Sol ketif ise amudu fikriye yaklaşır ve içeri kaçır. Uzakdan bakınca hastanın sağ omuzu sola nisbetle yukarıda görünür. İnhina-i cenbileri seyri esnasında fikaratın gövdesinde de birtakım tahavvüller vukua gelir. Fıkraların gövde kısmı tarafından vuku bulan tazyiki adaliyenin nisbetsizliğinden – müdevver olan şekli tabiisini gaib eder. Ondan başka adalatı mütenazırının bir cihetden fazla inbisatı diğer taraftan mütemadi taglasatı

azmi kasında şeklini tağyir eder. Sağ ciğer tabii şeklini muhafaza ettiği halde sol ciğer büyüyemez ve çocuğu göğüs hastalıklarına müstaid kılar.

Üçüncü dereceyi bulan inhiraflara inhiraf halefi-i cenbi (*Cypho-Scoliose*) derler. Çünkü hem amudu fikri çarpılıyor hem de kaburga kemikleri bir taraftan adeta bir kanburluk peyda ediyor. Tedavisi gayrı kabil olan üçüncü derecedeki (İskolyoz)larda dahi tıbbi jimnastiklerden şafi olmasa da müsekkkin ve faideli bir netice-i istihsali mümkündür. Çünkü hastalık kendi haline bırakılırsa birbirine yaklaşan kaburga kemiklerinin yapışması pek elim neticeler tevliid etmesi muhtemeldir.

Bel kemiği çarpıklığı ya rahitis (*Rachitisme*) denilen ve hayatın ilk senelerinde tezahür eden kemik hastalıklarından veyahud burundaki lühumi zaideden, boğazdaki bademciklerden veya tire-i enfinin (*Cloison*) çarpılmasından fiili teneffüsün burundan layıkıyla icra olunamayışından veyahud pek küçük yaşda fena vaziyetde durmayı ve işlemeyi itiyad edinmekden hâsıl olur.

Bir tüberküloz neticesi olarak vukua gelen çarpıklık bazen kanburluk suretinde tezahür eder, bazen yalnız bir tarafın kaburgaları mukavvesleşir. Aynı zamanda çok defa bacaklar çarpılır, karın şişer. Bu gibi ahvalde hastanın mümkün olduğu kadar hareketsiz kalması, az yürümesi, hatta icab ederse alçıya konması lazım geleceğinden bunlara jimnastik yaptırmak veya hareketle tedaviye kalkışmak çocuğun belki hayatına kasd etmek kadar ehemmiyetli olur. Bu gibi ahvalde hastayı vakit ve zamanıyla mütehassıs bir tabibe göstermek lazımdır.

Burundaki lühümü zaideye gelince bunlara pek nakıs bir suretde olan ağızdan nefes almayı itiyad haline koyar. Ondan başka vezaifi dimağiyenin faaliyeti sebatlı ve devamlı bir dikkati istilzam eylediğinden bu cehdi dimaği bütün ağırlığını teneffüsün üzerinde gösterir. Doktor Filip Tisyen'in dediği gibi derin teneffüsle devamlı dikkat arasında bir tezad vardır.

“Dikkat artarsa teneffüs azalır, teneffüs artarsa dikkat azalır.” Bunu küçük bir tecrübe ile anlayabiliriz. Oturduğumuz yerde birkaç saat dikkatli bir cehd sarf ettiğimiz zaman mutlak gerinmek ve geniş nefes almak ihtiyacını duyarız. Ergen kimselerde bile mahzurdan salim olmayan bu teneffüsün kifayetsizliği henüz göğüsleri şekli tamını iktisab etmemiş çocuklarda mazarratlar tevliid etmesi muhakkaktır. Her gün saatlerce devam eden dersane hayatında sıralar üzerine kapanarak hocasının takririni dikkatle dinleyen çocukların salim bir tarzda teneffüs etmemeleri yüzünden ciğerleri tenemmüv edemez. Mazrufun su-i teşekkülü tesirini zarfda da göstererek kaburga kemikleri fena

bir şekil alır. Tiraje-i ketifinin ribatlarının daima sabit bir vaziyette öne bükülmesi çocuklarda zahrı müdevveri ve bazen inhina-i halefi (*Cyphose*)yi vukua getirir.

Ciğerlerin fena teşekkülü tesirini kaburga kemiklerinde gösterdiği gibi fena vaziyetler neticesi olarak bel kemiklerinde vukua gelen inhiraflardan bilmukabele ciğerlerin de müteessir olacağı tabiidir.

### **Fena Vaziyetler ve Fena Vaziyetlerde İşlemeler Yüzünden Vukua Gelen Bel Kemiği Çarpıklıklarının Muhtelif Sebepleri**

1- Çocuk yürümeden evvel ekseriya bir yaşına kadar kucakda taşınır. Bilhassa dadılar, sütnineler sağ elini serbestçe kullanabilmek için çocuğu mütemadiyen sol kolları üzerinde taşıdıklarından çocuğun mütemadiyen sağa meyyal bir vaziyette tutulması pek yumuşak olan bel kemiğini ve fıkaratı birbirine rabt eden ribatları sağa doğru bükerek bir inhina-i eyser tevellüd eder. Aynı zamanda ekseriya fena beslenen ve yaşları on üç ile on beş arasında bulunan hizmetçi kızların çocuk taşımakdan bel kemikleri çarpılır. Çocuğu mütemadiyen sol kolunda taşımak mecburiyetinde olduklarından sol tarafta daima birkaç kiloluk sıklet bulunması sol kalçalarının önde yine sıkletin sağ ayak üzerinde bulunması ve binnetice bel kemiğinin kısmı katanisinde bir inhirafı eymen tevlid eder.

2- Yerde, minderde, iskemlede sırada daima bir kaynak üzerinde oturmayı itiyad edinen çocuklarda amudu fıkrinin bir tarafındaki adalatı fikriyenin inbisatı diğer tarafın inkıbazı alelekser (S) şeklinde bir iskolyoz tevlid eder.

3- Minderde, masada, sırada daima bir sağ veya sol eli şakağa dayayıp çarpık vaziyette oturmayı itiyad edinen çocukların bel kemiklerinde cenbi bir inhiraf hâsıl olabilir.

4- Okurken, yazarken, yemek yerken, dikiş dikerken, nakış işlerken kitaba deftere işe başını çok yaklaştırmayı itiyad edinen çocuklarda zahrı muhaddeb hâsıl olmak muhtemeldir.

5- Ud, keman, piyano vesair musiki aleti çalan çocukların ve bilhassa keman çalanların aletin icab etdirdiği fena vaziyetden bel kemiklerinde cenbi bir inhiraf peyda olabilir.

6- Daima bir ayağı üzerinde durmayı itiyad edinen, oynarken yalnız bir elini kullanan veya her zaman aynı ayağı üzerinde seken çocukların bel kemikleri çarpılabilir.

7- Kasirül basar olan çocukların da bel kemiği çarpılabilir. Onun için vaktiyle göz hekimine müracaat edip gözlük almak elzemdir.

8- Oymacılık, marangozluk gibi el işlerinde daima çarpılabilir.

9- Mektebe giderken kitaplarını daima aynı koltuğu altında taşımayı itiyad eden veya daima bir koluyla bir ağırlık taşıyan çocukların bel kemiklerinde cenbi bir inhiraf hâsıl olabilir.

10- Burun dâhilinde lühümü zaide bulunması veya burun deliklerinden birinin tıkalı oluşu bel kemiğini çarpıtabilir.

İsveç Terbiye-i Bedeniye Dar ül muallimini hocalarından tabib Vide (*Wide*) bir aileye mensub dört kızı muayene etmiş ve aynı şekilde cenbi bir inhirafı zahriye ye mübtela olduklarını görmüş tarzı mesailerini tedkik ettiği zaman bu dört kardaşın her gün aynı vaziyetde sabahdan akşama kadar yelken bezi ve çuval dikkediklerini ve iyi beslenmediklerini öğrenmiştir. Hiç şübhe yok ki bu yorucu ve fena vaziyetde işlemeyi icab etdiren sanat o zavallıları böyle malul bir hale koymuştur.

Bu çarpılmaların esbabı fizyolojyesi şudur: Fena bir vaziyetde uzun müddet kalmakdan gayrı şuuri olarak adalelerin vazifesi ribatları tahmil ediliyor. Adalatı fıkriyenin faaliyetinin kifayetsizliği fıkraların yekdiğerini üzerindeki vaziyetinde bir müsavatsızlık tevliid ediyor. Ve bil-netice fıkraları yekdiğerine rabt eden ribatların da tevettüründe bir âdemi müsavat hâsıl oluyor. Tevettür etmeyen tarafın ribatları uzalıyor mukabil cihet kısalıyor.

### **Bel Kemiğinin Muayenesi**

İsveç'te eylülde, kanunisanide ve mayısta yani her dört ayda bir kız ve erkek mekteblerinin kâffesinde çocukların bel kemikleri muayene edilir. Ve cüzi bir inhiraf görülünce hemen sineziterepi (*Cinésithérapie*) dar el tedavilerine sevk edilir. Bu dikkat ve ihtimam sayesinde ki İskandinavya memleketlerinde çarpık ve biçimsiz insanlara nadiren tesadüf edilir.

İstokholm sineziterapi dar el mesaisi bundan dört sene evvel neşr ettiği istastiklerde son on sene zarfında muhtelif bel kemiği çarpıklıkları dolayısıyla müesseseye 217 erkek, 974 kız ceman 1191 çocuk tevdi edilmiştir. Bunlardan 669'u (C) şeklinde (522)si (S) şeklinde iskolyoz imiş.

Doktor Şultes (*Schultes*) 377 vakadan 326'sının kız olduğunu Doktor Redar (*Redard*) 37 erkek çocuğa mukabil 200 kızın bel kemiği çarpık olduğunu kızların erkeklerden daha ziyade bu hastalığa maruz olduklarını iddia ediyor. Hemen bütün hekimler bu hususda müttefikdir.

Doktor Dufestel (*Dufestel*) Paris'te bir kız mektebinin çocuklarını muayene etmiş 116 kızdan 38'inin (İskolyoz) olduklarını müşahade etmiştir. Bizim kız ve erkek

mekteplerinde şimdiye kadar hiçbir ciddi muayene yapılmayışı nesli ati üzerinde tesirini gösterecektir.

Çocukların bel kemiklerini muayene etmek için belden yukarısını çıplak soymalı. Topuklar bitişik, ayak burunları açık olduğu halde ayakda durdurub arka taraftan dikkatli bakmalı. Evvela dirseklerin kalçalardan aynı açıklıkda, kürek kemiklerinin aynı seviyede olup olmadığını muayene etmeli, bu birinci muayeneden sonra çocuğa çenesi göğsüne yapışdırub, kollarını aşağı sarkıtarak gövdesini öne doğru bükmesini söylemeli. Kaburga kemiklerinin aynı seviyede olup olmadığı tahkik olundukdan sonra bel kemiğinin sivri uçlarına mürekkeble büyücek bir nokta koyarak işaret etmeli. Çocuk doğrulunca noktalardan hâsıl olan hatta bakmalı, şayet bir inhıraf varsa derhal belli olur. Bizde maalesef bir sineziterapi müessesesi yoktur. Terbiye-i bedeniye ise bel kemiği çarpıklıklarını tamamıyla izale edemez. Terbiye-i bedeniye salim bir halde bulunan kimselerin uzviyeti bedeniyeleri arasında ahenkdar bir muvazenet tesisine medar olur. Sineziterapi ise muvazeneti ihlal edilen efaili âliye (*Fonction organique*)yi tedaviye hadimdir. Filhakika sineziterapi terbiyevi jimnastiklerin bazı iradi mümareselerini ihtiva ediyor, ancak terbiyevi jimnastiklerde hareketlerin hemen kısmı azamı faile ve iradidir. Sineziterapi de ise harekâtı faileden başka daha ziyade ehemmiyetli olan münfaile ve mukaveme tesmiye edilen hareketler de vardır. Bu hareketlerde hastanın iradesinin müdahalesine lüzum kalmadan muhtelif uzuvların vazifelerine icrayı tesir edilebilir. İşte masaj bu zümre-i harekâta dâhildir.

Doğru ve dik durmak lüzumunu idrak etmeyen çocukların mühmil ve öne meyyal bir vaziyetleri vardır. Bazılarının adeta sırtları müdevverdir, bazılarının bel kemiğinin cenbi inhırafindan bir omuzları biraz aşağıdadır.

Muallimin her gün vukuu bulan ihtarları hiç müsmir olmaz. Evvela olanlar kendilerinin biçimsizleşdiklerinin farkında değildirler. Muvazeneti tabiiye hissini yavaş yavaş gaib etdiklerinden doğru durduklarını zannederler. Nihayet karşılıklı vazı edilmiş iki ayna arasına koyarak sırtlarının müdevverliğini gösterilirse ondan sonra verilen kumandaya göre mümkün olduğu kadar dik durmağa cehd ederler. Ancak bütün gayretlerine rağmen başlarını biraz fazla kaldırmak ve sırtlarının muhaddebiyeti telafi etmek üzere bellerini çukurlatmakdan başka bir şey yapmazlar. İşte bu gibi çocukların basıtalrı üzerine tesirâtı mevziiyesi olan harekâtı musliha yaptırmak ve adalatı mütezadelerini işlek bir hale koymak iktiza eder.

## Mümaresatı Musliha

Birinci derecede olan inhinalarda eğer çocuk raşitik değilse atideki mümareseler tedricen yaptırılacak olursa şafî bir tesiri vardır.

- 1- Açık havada oyunlar ve bilhassa koşmaca oyunları.
- 2- Düz bir duvarda topuklarını, sırtını ve başını yapışdırub günde birkaç defa yoruluncaya kadar durmak.
- 3- Günde birkaç kere yüksek bir mahale yoruluncaya kadar elleri ile asılmak.
- 4- Yerden bir karış yüksekliğinde dört santimetre arzında bir tahta üzerinde muvazenetle yürümek.
- 5- Kollarını yukarı uzatıp ellerini birbiriyle kilitleyip yoruluncaya kadar parmakları ucunda yürümek
- 6- İki dakikadan başlayarak beş dakikaya kadar jimnastik adımı koşmak
- 7- Düz bir tahta üstünde günde yirmi dakika arka üstü yatmak
- 8- Düz bir tahta üstünde yüz üstü yatarak elleri arkada kilitleyerek, omuzları geri çekerek göğsü tahtadan ayırmaya çalışmak
- 9- Kolları önden yukarı kaldırıp, yana açarak beşten yirmiye kadar teneffüs hareketleri yapmak
- 10- Dört ayak yürümek ve mümkün olduğu kadar amudu fekriyi işletmek
- 11- Eller kalçada olduğu halde gövdeyi sağa sola bükme, döndürmek ve hareketi mahrutîye yapmak
- 12- Jimnastik çerçevesinde yılankavi hareketler yapmak
- 13- Eller ensede olduğu halde geriye uzanmak
- 14- Ufki ağaca kürek kemiklerin altında istinad edip gövdeyi geriye uzatmak
- 15- Jimnastik sırası üstünde cephe üstü vaziyeti alıp ayakları istinad ettirerek elleri kalçaya, enseye koyarak doğrulmak

Bu basit mümaresatı iradiyeden pek çok istifade ümit olunabilir.

Almanya'da Dresten şehrinde Profesör (*Olduvik*)in kemerlerle tedavisi, Berline Profesör Klap (*Klapp*) yerde sürünerek yılankadi yürüyüşler, İsveç'te Profesör (*Vidvenin*) harekât ve vaziyet münfailelerini ancak bir sinezi terapi müessesesinde tatbik etmek mümkündür. Ondan başka bel kemiği çarpıklıklarında büyük muvaffakiyetler temin eden İsveçli Profesör (*Zanderek*) makineleri vardır ki Avrupa payitahtlarının hemen hepsinde bu hastalıklar için birer zander müessesesi vücuda getirilmiştir. Bizim mektep muallimlerimiz dersanelerde, taamhanelerde çocuklara doğru durmalarını ve dik yürümelerini ihtar etseler, fena vaziyetleri daima tashih etseler, biraz da ebeveyn

 ocuklarının y r y   yle ve oturu uyla meşgul olsa tabii bir  ekil alan çirkin vaziyetler belki izale edilerek müstakbel nesil daha düzgün, daha biçimli bir  ekil iktisap eder.



## ÜÇÜNCÜ KISIM

### 2.18.TERBİYE-İ BEDENİYE VE JİMNASTİK

#### Terbiyevi Jimnastikler ve Tecrubi İdmanlar Arasındaki Fark

Vücudu beşere cismen ve fikren asgari yorgunluk ile azami fayda temin eden ruhi mihaniki vesaitin heyeti mecmuasına terbiye-i bedeniye denir.

Terbiye-i bedeniye, terbiye-i umumiyenin asıl esasını teşkil eder. Çünkü insanın evsafı fikriye, ruhiye ve bedeniyesinin tekemmülünü nafız bir surette hadimdir. İnsan bilcümle ahvalde hareketlerine hâkim olmak için kuvvet, sıhhat, metanet ve çalaki gibi vasıfları iktisaba mecburdur. Ondan başka nefse itimat, cesaret, isabeti karar, cüret, itidal gibi manevi kuvvetlerin de iktisabı sayesinde bütün manasıyla mükemmel bir hale gelir.

Terbiye-i bedeniye, terbiyevi jimnastikler, oyunlar ve sporlardan terekküp eder. Terbiye-i bedeniye şimdi artık bir marifet olarak telakki edildiği gibi öyle insanın sade vücudunun adelelerini kuvvetlendirmeye hadim bir vasıta gibi de telakki edilmiyor. Hareket hakkındaki fikirlerin inkişaf ve tevsii nispetinde terbiye-i bedeniye hakkındaki fikirler de tevsii etmiştir. Terbiyevi jimnastikler vücudu beşerdeki mafsalları ve adale gruplarının vazife ve ehemmiyetlerine göre fiil ve hareketin ve kemiyet itibarıyla miktarını tayin eden bir vasıttır. Bu takdirin prensipleri tegaddi-i hevaiye badi olan istidma kanunu kimyeviyesi ile manivela kollarının vezaifini tanzim eden, mihaniki ve cazibe kanunlarıdır.

Jimnastik harekâtı bedeniyemizin terbiyesine hadimdir. Yani kıvrıma dimağdaki asabı muharrike merkezlerini terbiye eder, bir piyano artistinin parmakları altında klavye ne ise, jimnastik ile vücudunu terbiye etmiş bir kimsenin azayı muharrikesi de öyledir. Piyaniist nasıl bila teemmül parmaklarını atınca istediği tuşu bulmakta müşkilat çekmiyorsa vücudunu terbiye eden bir adam istediği hareketi zamanında yapmakta tereddüt etmez. Vücut öyle bir terbiye görmeli ki kuvve-i iradeye merakizi asabiyeden hangi birisine ufak bir tesir icra edince hareket o anda vukua gelebilsin. İşte böyle bir muvaffakiyet say ve zamandan büyük bir tasarruf temin eder. Çünkü iradi ve şuuri olan hareketlerde bütün tereddütleri izale eder. Ondan başka tabaka-i kıvrıma-i dimağideki merkezler aynı zamanda efali sairenin icrası için büyük bir istiklal bahşeder. Halbûki dimağda bu merkezler terbiye edilmemiş ise şuuri olan her yeni hareket için büyük bir dikkate lüzum olduğundan müfekkirenin yalnız o hareketle meşgul olması zaruridir.

Tecrübelerimizle sabit olmuştur ki eğer evvelce mümaresemiz yok ise yeni bir hareketi yaptığımız zaman ve güçlükler çekeriz, ne beyhude kuvvet telef ederiz. İşte

fenni ve usuli bir tarzda jimnastik yapmakla hem bütün azayı bedeniyeimizin vazifelerini sühulet ve zarafetle ifa eylemelerini temin etmiş oluruz hem de kuvve-i adeliyeyi beyhude sarfetmeyerek iddiharatı bedeniye ile sarfiyat arasında daimi bir muvazenet temin ederiz.

Fizyoloji ulemasından Doktor Filip Tisye diyor ki: Bedeniye akıl ve tahlile değil teheyhücata teban mevki-i bahş ve tettebbuata konuyor.

Kuvvet ve kudret muallimleri alaylar teşkil ediyor, hepsi de hakikati zabt ve teshir etmiş olmak itikadındadırlar. Hepsi bunu kullandıkları vesait dairesinde terbiye veya temayüllerine göre kabul ettirmek istiyorlar.

Hakikati söylemek lazım ise nazarlarımızı İsveçe tevcih etmek kafidir. On dokuzuncu asrın başlangıcından beri onlar fevkalade bir usule maliktirler. Ve onun en nafi şerait dâhilinde milletlerine ve İskandinavya nesline tatbik ediyorlar. Bu milletin fikren, bedenlen ve ruhen tekemmülünde ruhen müttefiktir. Onlar bütün bu tekemmülatı pek nafi ve sıhhati bahş olan jimnastiklerine atfediyorlar. Her kavmin kendine mahsus jimnastikleri olmalıdır. İsveç usulü şimalin emzice-i bardesine tevafuk eder, cenubun emzice-i haresine gelmez diyen kimselere bazen tesadüf ediliyor. Bu gibilere meseleyi izah etmek lazımdır.

Malumdur ki, her yer cenuba nispetle elbette az çok şimalde sayılır. Nitekim İstokholm haparandaye nispetle cenupta ve Belçikaya Fransaya nispetle şimaldedir. Hakikati maslahat buna hattı istivaya nispetle muhtelif arzlarda bulunan memleketlerdeki insanların kâffesinin kalbi, ciğerleri enbube-i hazmisi ve kanlarının derece-i harareti hemen hemen yekdiğerinin aynıdır. Muhtelif iklimler de yaşayanların başka başka usullerde jimnastik yapmaları lazımdır iddiası fenni bir esasa müstenid değildir.

Terbiyevi fenni jimnastikler İsveçli Ling tarafından tertip ve halledilmiş bir muadele-i hayatiyedir. İsveç onu uzun uzadıya hade-i tetkikten geçirdikten sonra bir takım desatiri sahiha ile ona sıhhi ve terbiyevi bir şekil vermiştir. Alelumum hareket ile terbiyevi jimnastiklerin ihtiva ettiği hareketleri karıştırmamalıdır. Hareket de lafız gibi kendi kendine bir şey ifade edemez onları terkip edip cümle teşkil etmek için bir nahiv lazımdır ki, o da usuldür. Bedenin tekemmülü, sıhhati, kuvveti, çevikliği, mukavemeti ve zerafeti fenni ve terbiyevi jimnastiklerle istihsal edilir. Bu tekemmülatı insani nefsine hâkim kılar, harekâtına cesaret ve istiklal verir. Vücudun tekemmülü nesle tevarüs suretiyle intikal eder. Bu sayede yeni nesil bir asaleti mümtaze kazanır. Aile ismi veya servet asaleti zamanla mahv olabilir. Fakat asaleti bedeniye ebedidir.

İsveç usulü fenni olmayan jimnastiklerde olduğu gibi gaye-i terbiyevisi malum olmayan ve ekseriya fiziolojiye, teşrihe muğayir hatta bazen sıhhat muzır olan hareketlerden değil, mesaili hayatiye-i mihanikiyeyi sureti sahîhada halleden muntazam bir silsile-i hareketdan teşekkül eder.

Gerek esasında, gerek netayici müktesebesinde mülâhazatı teşrihiye ve fiziolojiye ile fennen faidesi tahakkuk etmeyen ve vücudun salim ve mütevazın bir surette serpilmesini ihlal eden talimlerin ve marifetlerin terbiyevi jimnastiklerde yeri yoktur. Binaenaleyh sebebi icrası malum olmayan ve keyfî bir surette yapılan kol, bacak, gövde, talimlerini veya alet mümareselerini bila-tetkik terbiyevi jimnastiklerle karıştırmak doğru değildir.

Vücudun tabii derecede neşvu nemasını temin eden terbiyevi jimnastikler biyolojik bir fendir.

Onun talim ve terbiyede yeni tebabetle hıfzı sıhhatin yanındadır.

Terbiyevi jimnastiklerin mahsuldar bir netice-i ameliye verebilmesi onu talim ile mükellef olanların bilgisine vabestedir. Terbiye-i bedeniye muallimleri terbiye-i etfal, ruhiyat, teşrih, fizioloji, mihanik fenlerine vakıf değillerse ve vazifelerini hakkıyla ifa edebilmelerine imkân yoktur. Bu fenlere vakıf bir muallim gençlerin yaş, kabiliyet, mizaç, teşkilatı bedeniyelerine elverişli olan mümareseleri tayin ve takdire muvaffak olur ki asıl güç olan keyfiyet de budur.

## **2.19. PER HENRİ (LİNG) VE İSVEÇ JİMNASTİKLERİ**

### **Ling'in Hayatı, Düşüncesi, Gayesi – İsveç Usulünün Gayesi ve Şekli**

Ling (1779) senesinde İsveç'in (Esmuland) eyaletinde doğmuş, pederi kendisini (Lund) Darulfünununda okutmuştur. Ling çocukluğunda daima sıhhatinden şikâyet ederdi. Zayıf, çelimsiz hatta biraz hastalıklı idi. Mektepteki arkadaşları kendisinden daha kuvvetli ve afiyetli değillerdi. İsveçlilerin alelumum bu vücut düşkünlüğü daha tahsilde iken Lingin nazarı dikkatini celb etmişti. Bunun sebeplerini araştırdı. İki büyük musibetin İsveç ırkını kemirip mahvetmekte olduğunu gördü. Bunlardan biri işreti beliyyesi, diğeri de verem illeti idi. Senenin sekiz ayında devam eden şiddetli kışa dayanabilmek için halk ispirotlu içicelere fazla düşkün idi. Soğuklardan barınmak için de ziyadan, havadan mahrum odalarda aylarca kapanıp kalmaya mecbur idiler. Bu yüzden İsveçte birçok hastalıklar ve bilhassa verem her tarafı istila etmişti. Ling İskandinavya'yı bu beliyyeden kurtarmaya ve inkıraza doğru yürüyen nesli ihya etmeye azmetti. Ve ismine izafeten yâd edilen terbiyevi jimnastikleri icat etti.

Ling, tahsilini bitirdikten sonra Almanya'ya, Danimarka'ya seyahat etmişti. Gezdiği yerlerde bazı jimnastikler ve idmanlar görmüş, bu ameli ve ibtidai idmanları fenni ve sıhhi bir şekilde koymayı düşünmüştü. Bazı ilave ve tashihler yaptı. Yeni aletler icat etti. İsveç'e avdetinde 1805 de (Lund) Darülfünun jimnastik ve eskrim muallimliğini deruhte etti. Bir müddet sonra mektebi askeriyede muallim oldu. Ling orada usulünü tamamıyla teşrih ve fizyoloji fenlerine istinad ettiriyordu. Her adelenin salim bir şekilde inkişafını temin, kalp, ciğerleri ve azayı dâhiliyenin vazifelerini teshil edecek hareketleri ayrı ayrı gruplara ayırdı. Bir müddet sonra "Ling" bir terbiye-i bedeniye darulmuallimini tesis edilerek orada mutahassis muallim yetiştirilmesini hükümete bir layiha ile tavsiye etti. Önce bu talebine hiç ehemmiyet verilmedi. Hatta istihfafla karşılandı. Fakat bir müddet sonra "Lund" Darul funununda mesaiyesinin semeresi görülmeye başlayınca 1813 İsveç kralı (Bernadud) da İstokholmda "Haminganam" sokağındaki terbiye-i bedeniye darul muallimininin tesisini irade etti.

Ling'in jimnastikte gayesi vücuda ahenk ve tenasüp vermek idi. O sıhhat ve kuvveti zerafet ve tenasüpte bulunuyordu. O, her fiilin fizyolojik bir hareket olduğuna kani idi. Ataletten tevellüd eden kusurları yalnız makul hareketler giderebilir diyordu. Hareketin terbiye edici bir mahiyet alabilmesi şekil, şiddet ve miktarının iyi tayin edilmesine vabestedir diyordu. 1836 da jimnastik talimatnamesi ve süngü ile mübareze rehberi namındaki eseri intişar etti. Ling, bu kitabında şöyle diyordu: "Vücudun yapacağı hareketlerden bihakkın istifade edebilmek için uzvunun vezai fi tabiiyelerinin neden ibaret olduğunu bilmek lazımdır. Bu malum olunca gayemizi tayin edebiliriz. Ferdin cemiyeti hazıradaki tekemmülatı bedeniyesi nazarı dikkate alınırsa sıhhatin kavaidi malume-i sıhhiyeye tevafuk etmesi, beden neşvu nemasının fizyoloji kanunlarına uyması, kuva-i adeliyenin ise vücudun mihanikiyeti tabiiyesine göre icrayı faaliyet etmesi lazım geleceği ilmi bir tahlil ile derhal tezahür eder. Bu esaslar takip edilirse talim ve tedris de vukuu melhuz olan yanlışlıkların ve hususiyle vasıtayı gaye zannetmek gibi tehlikeli ve muzır telakkilerin önü alınmış olur. Bu hakikat anlaşılınca artık kimse jimnastik edevatı tabir edilen bir takım aletlere vücudunu esir etmez. Ve sırf zevk ve eğlence veya marifet göstermek için ekseriya muzır bir takım mümareseleri yapmaya uğraşmaz. Filhakika hayatta her müşkili iktiham için kuvvetli olmak şarttır. Ancak o kuvveti temine medar olacak vasıtalar akıl ve temyiz ile tayin ve takdir edilmelidir.

Eğer uzvi harekete rabt eden kanunlar bilinmez ve hareketin tesiri bittecrübe tayin edilmezse vücut o zaman ekseriya hissiyatın hakiki ihtiyaçlarına ve terbiye-i

bedeniyyenin içtimai gayelerine göre tekemmül edemez. Unutmamalıdır ki vücudun terbiye ve takviyesi demek her şahsın istidad ve kabiliyetinin müsait olduğu derecede bir ahenk ve tenasübe malik olması demektir.”

Bir usulün mantıki ve makul olması için kendisinden beklenen gayeye hadim olması şarttır. İşte asıl bu nokta-i nazardan İsveç usulü şayanı hayret bir vahdet ve insicam irae etmektedir.

İsveç jimnastiklerinde her bir hareket bir gaye-i nihaiye doğru müteveccihdir. Vesaiti maddiyyenin hüsnü intihabı ve sadeliği sayesinde matlup edilen netice pek kolay elde edilir.

İsveç usulünde canbazlığa, zorbalığa elverişli aletler yoktur. İsveç aletleri sıhhi ve terbiyevi bir maksatla vücudu tespit etmek ve adeleyi tam ve mükemmel işletmek için bir vasıta gibi kullanılır. Vücuda tatbik edilen hareketler haiz oldukları muhtelif evsaf veya talep edilen tesire göre bir silsile veya mecmua teşkil eder. Bu mecmua-i harekât çocukların, erkeklerin, kadınların, yaşlıların, sivillerin, askerlerin hülâsa her yaşta, her mizaçta kimselerin ihtiyaçlarını tatmin eder. Makul bir tarzda tertib edilen usul tedrici tamüssihha veya zayıf olanların şiddet ve imtidad cihetiyle mümâresatı bedeniyesini tanzime medar olur. Gayesinin yüksekliği, usulünün vahdet ve insicamı, vasıtalarının sadeliği ve mekteb hayatına tetabuku İsveç usulüne sıhhi, terbiyevi, bedii bir mümtaziyet bahşeylemiştir.

## **2.20.USULÜ TALİM**

### **2.20.1.Mebadi-i Esasiye**

#### **Ders Nasıl Verilir? Zabt u Rabt – Münebbihe Muharrik – Kumandalar**

Jimnastik talimi usulü hadde zatında haddesi ve fiili (*Intuitive-actif*) tahlil ve terkibi (*Analytique-synthetique*) ve tedrici olmalıdır. Muallim hareketi evvela tarif edip göstermeli, sonra yaptırmalı. Hareketleri önce muhtelif kısımlara ayırmalı, sonra birleştirmeli ve yavaş yavaş kolaydan güce doğru gitmeli.

Jimnastik hadde zatında ameli olduğundan onun usulü talimide alelumum sanatın talim ve tedrisinin esas prensiplerinin tatbikinden ibaret olması lazım gelir. Bu prensiplerin en ehemmiyetli olanlarını muhtasaran söyleyeceğiz.

1- Dersler ameli olmalı, mümâreselerin nazariyatını talebelerin öğrenmeleri şart değildir. Onların tekemmülâtı bedeniyelerini usulü tahtında yapacakları talimler temin eder.

Jimnastiğe tahsis edilen zaman zarfında uzun uzadıya izahat vermekten katiyen ihtinap etmelidir. Muallim hareketi kısaca tarif eder, bilfiil gösterir ve hemen derse başlar.

Jimnastikhane büyük bir intizam ve faaliyetle işleyen bir fabrikayı andırmalıdır.

2- Misal ve nümune ile talim etmelidir. Malumdur ki çocukların kendiliğinden vukua gelen faaliyeti adelesi gelişi güzel bir sarfiyat tevliid ettiğinden vücutları mükemmel denecek derece-i salimede tenemmüv etmez. Onların sevkı tabii ile yapmış oldukları hareketler umumiyetle intizamsız ve nakıs hatta ekseriya biçimsizdir. Fen, uzvinin ahenk ve tenasüple neşvu neması için iktiza eden mümareselerin şeklini sureti katiyede tayin etmiştir. Çocuklar hatta delikanlılar bu hususta lazım gelen malumatı mahsusa ve müsbeteye vakıf olmadıklarından bu talimleri kendiliklerinden bulup icra edemezler onlara kolaylıkla öğretmek için bilfiil bir nümune göstermek lazımdır. O zaman gördüklerini taklit etmeye uğraşırlar.

3- Nümune göstererek öğretmek usulü haddizatında ameli, haddesi ve tahlili olmalıdır. Muallim yapacağı mümareseyi karşısında dizili olan talebelerin hepsi de bütün teferruatı ile görebilmeleri için elbisesi her hareketi mükemmelen yapmaya müsait olmalıdır. Muallim talebenin tam karşısında durmalı, yani bir talim göstereceğini söyleyerek evvela çocukların nazarı dikkatini celbetmeli, eğer talebe fikren oldukça yüksek bir terbiye almış ise kendilerini daha ziyade alakadar etmek için o talimin muhtasaran gaye ve tesirlerini de söylemeli, fakat hiçbir vakit tafsilatı fenniyyeye girişmemelidir. Talimi yaparken sözün zihin ve fiil ile müşareketini göstermek için aynı zamanda yüksek sesle kumanda vermelidir.

Talebelerin yeni öğrenecek talim üzerine dikkatlerini temerküz ettirmek için bir tahlil yaparak yeni ilave ettiği kısımları irae etmelidir. Mesela: Kolları önden yukarı kaldırırken sol ayağı öne bas! Kumandasını vermeden evvela sol ayağın nasıl öne basılacağını ve kolların nasıl yukarı kaldıracağını ayrı ayrı göstermelidir.

Muallim bilfiil göstereceği hareketleri şiddetli yapmalıdır. Fakat hiçbir vakit sürat ve isticâl göstermemelidir. Talebe hareketin mebdini seyrini ve müntehasını ayrı ayrı görebilmelidir.

4- Ameli tedrisatta tenevvü-ü muvaffakiyetin şartlarından biridir. Aynı mümareselerin mütemadiyen tekerrüründen yani yeknesaklıktan çocukların canı sıkılır ve dikkati azalır. Talebeyi istekle çalıştırabilmek için her dersi biraz tenevvü ettirmek şarttır. Dersler talebelerin heyeti umumiyesine – tabii en zayıfları nazar- dikkate alarak – eldeki zamana, mevsime göre bir şekli tedricide tertip edilir. Yarım saat, kırk dakika, elli

dakika veya bir saat jimnastik yaptırılacak ise muallim zamanı hareketlerin lüzum ve ehemmiyetine göre gruplara ayırmak suretiyle bir anahtar tertip eder. Buna “şema” tabir edilir. Muallim şemaya dâhil ettiği mümarese gruplarından bir nispeti mutedile dâhilinde hareketler intihap ederek her dersin programını tertip eder. Şemada mümareselere tahsis ettiği zaman müddeti icabı hale ihtiyaca göre değişebilir. Mesela jimnastik adım yürüyüşlere senenin bidayetinde üç dakikalık bir zaman vermiş ise sene ertesinde bunu beşe iblağ eder. Kışın beş dakika jimnastik adımı koşturmuş ise, yazın üç dakika ile iktifa eder.

Şemayı çizmek için evvela kaç nevi mümarese yapılacağı, aletli veya aletsiz mi çalışacağı, kaç yaşındaki çocuklara yaptırılacağı bilinmek lazımdır. Mesela: on dört yaşında erkek çocukların kışın çalıştıklarına göre elli dakikalık bir jimnastik ders şeması tertip edeceğiz. Bu çocukların üç-dört seneden beri jimnastik yapmakta olduklarını farz edelim. Bunun için evvela ufki bir hat resm ederiz. Hattın tulu elli dakikalık zamanı irae eder. Bu hattı on müsavi kısma böleriz o zaman her kısım beş dakika demek olur. Bu kısımlardan her mümarese grubuna tahsis edeceğimiz zamanın imtidadını nazarı dikkate alarak bir nispet hendesiye dâhilinde birer amud ikame ederiz. Amudların her biri hareketlerin müddeti devamını irae eder şöyle ki: Açılmalar, nizam ve dikkat temrinleri ve harekâtı teneffüsiye altı dakika, kol ve bacak mümareselerine üç, gövde hareketlerine altı, muvazenelere dört, terbiyevi oyunlara sekiz, muhtelif yürüyüşlere beş, jimnastik adımına beş, atlamalara beş, hamlelere üç, harekâtı meskeneye beş dakika zaman ayırmak lazımdır.

Mümareselerin nevahi-i bedeniye ye göre muhtelif gruplara ayrılmış olduğunu söylemiştik, bu mümareseleri hem bilfiil yapmış hem de nazariyatını okumuş olduğumuzdan evvelce çizdiğimiz şemaya talebenin ihtiyacına göre muhtelif mümareseler idhal ederek ders programını tanzim ederiz ve daima kolaydan güce gitmek üzere tedrice riayet ederiz. Talebelerin hepsi de gösterilen mümareseleri mükemmel yaptıkları gibi kâh esas vaziyeti tebdil etmek ve kâh hareketleri terkip etmek suretiyle talimleri yavaş yavaş güçleştiririz.

5- Jimnastik mümareseleri talimlerinin seyri umumisi malumdan meçhule basitten mürekkebe, kolaydan güce geçmektir.

Yeni bir mümarese evvelce malum olan bir mümareseye doğrudan doğruya merbut olmadıkça talimi caiz değildir. Derece-i taliyede kalan teferruat farklı ise icrasında gayrı kabil iktiham ve fütur getirici müşkülât hasıl olur. Jimnastik talimlerinin başlangıcında “malum”, çocuğun pek küçük iken kendi kendine taklit ve iktisap ettiği

vaziyet ve hareketlerden terekküp eder mesela: ayakta durmak, oturmak, yatmak, koşmak, sıçramak, kollarını, başını, gövdesini işletmek, almak, sıkmak, ilaahir... Gibi umumiyetle bu vaziyetler, bu tavırlar, bu hareketler nakıs ve azıcık kusurlu olur. Çünkü çocuğun taklitleri usulü tahtında sevk ve idare edilmediği gibi ekseriya nümunelerde mükemmel olmaz. Jimnastik muallimi bu kusurları tedricen düzeltmeye gayret edecektir. İşte jimnastik mümareseleri çocuğun rastgele sevki tabii ile öğrendiği vaziyet ve hareketler üzerine ibtina eder.

Yeni yapılacak bir mümarese ile evvelce malum olan olan bir hareket arasındaki fark ne kadar belirsiz olursa hareket o nispette kolaylıkla yapılır. Eğer bu fark büyük olursa o zaman iki mümarese arasında mutavassıt güçlükler ibraz eden hareketler yaptırmalıdır. Ameliyatta terakki hiçbir kuvvet atlayarak vukua gelmez. Daima tedricidir.

Jimnastikte tedric talebelerin kuvva-i bedeniyesi arttıkça mümareselerin miktar ve şiddeti his olunmayacak kadar artırma suretiyle vukua gelmelidir. Çok şiddetli bir dereceye birdenbire geçmek tehlikelidir. Muallim böyle hataya duçar olmamak için talebesini iyi tanımalıdır. Mümareselerin şiddet itibariyle tedrici esas vaziyetlerin, vezn ve ahengin ve imtidadın tebdili ile temin edilir. Keyfiyet itibariyle tedriç basitten mürekkebe, kolaydan güce geçmek suretiyle olur. Mürekkep veya terkibi (*synthetique*) ve mümaresenin eczayı asliyesinin behri tahlil edilmelidir. Ve bu cüzlerin her biri evvelce ayrı ayrı talim edilmelidir. Mürekkep hareketlerde evvela takibi sonra teradüfi olmak üzere tedricen yapılan ilaveler suretiyle vukua gelir. Bu nevi mümareselerin terkibi biraz karışık ve mudil olduğundan dikkati mütemadiyeyi icap ettirir. Binaenaleyh bunlarda derecatı tedriciye bilhassa ihtiyaç vardır. Eğer mürekkep bir mümareseye birden geçilirse hem hatalar taaddüd eder hem de çocuğun cesareti kırılır.

6- Talim esnasında vukua gelen hataları derhal düzeltmelidir. Bu nümuneyi tenkit etmek hayli güçtür. Talebe mümareseyi görür o anda hafızasında bir şekli hayali teşekkül eder. Bu şekil evvela nakıs ve müphemdir. Gördüğü hareketi yapmaya muvaffak olmak için merakizi zihniye ile merakizi idareye ve bir de merakizi harekiye ile elyafı adeliyenin mukız merkezleri arasında tam bir irtibat ve intizam teessüs etmelidir. Bütün bu müşkülâtı nazarı dikkate alan muallim talimlerin bidayetinde çok dikkatli ve sabırlı hareket etmelidir.

Talebe bilhassa başlangıçta yaptığı hataların farkına varmaz. Kumanda ile yaptığı hareketleri görmediği gibi hasse-i adeliyesi uzuvlarının vaziyet ve hareketlerinin mükemmeliyeti veya kusurlarını kendisine bildirecek kadar inkişaf etmemiştir.

Binaenaleyh büyük hataların tekrürüne göz yummak çok tehlikeli olur. Çünkü o hatalar tekrür ede ede itiyat halini alır. Böylece hareketten intizam ve mükemmeliyet beklerken azayı bedeniyenin biçimi bozulabilir.

Muallim evvela vukuu bulan hataların esbabını bilmelidir.

Bu hatalar ya umumi ya şahsidir.

Umumi hatalar atideki sebeplere atfedilebilir:

A- İntihap edilen mümaresenin çok güç olmasına, bu da talebelerin önce yaptıkları mümareselerle layıkı ile hazırlanmadıklarına delalet eder ki o zaman yeni talimi muvakkaten bırakıp eskilerini bir müddet daha tekrar etmek iktiza eder.

B- Talebelerin yorgun bulunmalarına.

Mesela yeni bir mümareseyi dersin sonunda veya çocuklar büyük bir taabü zihniye maruz bulundukları esnada (imtihan aralarında) yahut büyük bir gezinti yapılarak iki saat yol yürüttükten sonra öğretmeye kalkışmak tabii caiz değildir. Çünkü yeni bir mümarese dikkatin yeni müfekkirenin yorulmasını mucip olacağından çocuk bu yeni öğreneceği hareket esnasında ne bedenene ne de fikren yorgun olmamalıdır.

C- Gösterilen hareketin hem icrasında hem tarifinde lüzumu kadar vazih olmamaya atf olunur. O zaman hareketi tekrar göstermek veya açık anlatmak iktiza eder.

D- Fena telaffuz edilen veya çok seri verilen kumandaya atf edilebilir ki muallim kumandasını çok keskin ve anlaşılması kolay bir tarzda vermeye gayret etmelidir.

Şahsi hatalar berveçhiatisebeplerden neşet eder:

A- Çocuğun kendi ihtiyarına taalluk etmeyen ahvalden mesela hastalık, birçok derslerde hazır bulunmak gibi. Bu iki halde de muallim çocuğu tecziye edecek yerde boş vakitlerinde çalışmasını tavsiye ederek teşci etmelidir.

B- Dikkatsizlik kusuru, muallim tarif ederken veya hareketi bilfiil yaparken talebe dalgın bulunur. Bu hal kesretle vakidir. Çocukların kendiliğinden olan (binefsihi) dikkatleri çok şediddir. Halbûki iradi olan dikkatleri bilakis ekseriya zayıftır. Bilhassa küçük çocuklar vuku bulan en küçük bir hadise ile derhal dalgın olurlar. Öyle ise muallim çocukların dikkati tamamıyla derse imale ettirmenin çaresini bulmalı, kâh bakışlarıyla, kâh kumandası ile kâh küçük ihtarları ile çocukların dalmasına imkân vermemeli. Fakat bir vesaitin en müessiri dersi cazip ve istifadeli bir şekle sokmaktır.

C- İsteksizlik, bu isteksizlik sırf tembellikten ve terbiye noksanından neşet ediyorsa bu gibileri tecziye etmek ve muvakkaten dersten çıkarmak lazımdır. Fakat bunların adedi mahduttur. Muallimin dirayeti, sanatına vukufu, ciddiyeti, talebenin her türlü yaramazlıklarına sed çeker.

Muallim derslerinden iyi bir netice istihsal etmek için berveçhiatihatalardan içtinap etmelidir:

A- Talebe muallimin vücudunu şiddetli tenkitçi vaziyetinde görmemeli.

Talebe hazır ol vaziyetinde veya sair müşkül vaziyetlerde müddeti medide kalmamalı.

B- Rahat vaziyette talebeyi beyhude bekletmemeli

C-Uzun uzadıya izahat vermekten ziyade hareketi bilfiil yapıp göstermeli veya iyi yapan talebelerden birine yaptırmalı

D-Talebeye yanaşık nizamda talim yaptırmamalı, beraberlikle yapılan talimlerde mutlak talebelerin aralarını açmalı.

E-Talebenin bir kısmını işletip diğer kısmını atıl bırakmamalı. Mümkün oldukça heyeti umumiyesini harekette bulundurmaya gayret etmeli hareketi yarıda kesip hataları düzeltmekten içtinap etmeli.

Mümareselerde en ziyade esas vaziyetin gayet mükemmel olmasına itina etmeli. Esas vaziyetler ve harekâtı basite, harekâtı mürekkebeye esas teşkil eder. Eğer bu vaziyet ve hareketler mükemmel olmazsa bütn harekâtı mürekkebe ve muaddile (*Complexe*) bunlardan tevellüt ettiğinden hepsi fena ve kusurları olur. Esasa ait ve basit olan hareketlerle çok uğraşmak ileride güç talimlerin kolaylıkla yapılmasına medar olur.

8- Mümareseler mükemmel bir şekil iktisap edinceye kadar tekrar edilmelidir. Talebe bir hareketi birkaç kere tekrar ettikten sonra mükemmel yapınca o hareketten sarfi nazar etmemelidir. Ara sıra yine tekrar ederek melekelerini tezyid etmelidir. Bu tekerrürler sayesinde cereyanı asabiler en kısa, en seri, en idareli mecralarını tersim ederler ve ancak bu sayede harekete uzviyet peyda ve muvaneset eder ve o vakit hareket hem az kuvvet sarfını, hem az yorgunluğu mucip olur. Yalnız tekrar edilen hareketlerin mütemadiyen aynı şekil ve tarzda olması can sıkıntısını mucip olacağından bir hareketi aynı ders arasında üç defadan ziyade tekrar etmekten içtinap etmelidir.

### **2.20.1.Terbiyevi Jimnastik Derslerinin Sureti Talimi**

Usulü talim talebenin adedine, senelerine, mevsime istihsali matlup olan gayeye göre tehallüf eder. Bir arada talim görececek çocukların adedi kalil olur ve seneleri arasında da büyük fark görülürse veya hususa muhtelif mümareselerin yaptırılmasına lüzum varsa o zaman bittabi usulü şahsi veya ferdi tatbik olunur ve her çocuğa göre hususi dersler tertip edilir. Tıbbi jimnastikler yaptıran veya aile nezdinde hususi jimnastik dersi veren muallimler öyle hareket ederler.

Mekteplerde beraberlik usulünü ihtiyar etmek zaruridir. Talebeler inkişafâtı fikriyelerinin derecesine tekabül eden yaş ve teşkilatı bedeniyeleri itibariyle hemen hemen mütecanis sınıflar teşkil ederler. Terbiye-i bedeniye bir sınıfın tekmi talebesine bazen birkaç sınıfa birlikte talim edebilir. Mümkün mertebe muhtelif sınıflara bir arada jimnastik yaptırmaktan içtinap etmelidir. Mütecanis olmayan talebenin hem idare ve inzibatı güçtür, hem de istifade nakıs olur. İyi hazırlanmış, faal, gayur bir muallimin alat-ı lazıma ile mücehhez bir jimnastikhanede elli talebeye kolaylıkla talim ettirebilir. Mamafih talebenin miktarı daha az olursa dersler daha müsmir olur. Jimnastikhanede alat ve edevat varsa sırası gelince sınıf postalara taksim edilir. Her posta sekiz, on veya on iki kişiden mürekkeptir. Muallim her postaya içlerinden birini posta başı tayin eder. Sene -i devriye zarfında her talebenin sıra ile posta başı olabilmesi için posta başları on beş veya yirmi günde bir değiştirir. Posta başılar muallim veya muallimeye yardım etmekle mükelleftirler. Binaenaleyh başlı başına hiçbir selahiyeti haiz değildirler. Muallim beraberlik talimlerinde kumanda verdiği zaman posta başılar kusurları düzeltir ve hafif sesle arkadaşlarına ihtaratta bulunurlar.

### **2.20.3.Mümareselerin Kumandaları**

Muallim mümareseyi tarif edip gösterdikten sonra derhal talim başlar. Mümareseler ya serbest veya kumanda ile yapılır.

Serbest mümareseler vezin ve ahenge tabi olmayan hareketlerle bazı münferit ihracat veya tashihler yapılması iktiza eden hareketlerdir. Fakat mümareselerin ekserisi kumanda ile yapılır. Kumanda dersin en güç ve muallimi en çok yoran kısmıdır. Hareketlerin mükemmel surette icrası, ahengin tesiri, veznin imtidadınca takallüsât-ı adeliyenin temini, hareketlere muktezayı vüsatin istihsali, vaziyet ve hareketlerin tetkiki, hataların tashihi için elzemdir. Kumanda yapılması iktiza eden hareketin zaman ve ahengini sarîh ve kısa bir surette tayin eden bir sığa-i emriyye-i şifahiyedir.

Kumanda iki kısımdan terkip eder: İhbariye kumandası mümareseyi ifade eder. İcraiye kumandası yapılmasını emreder.

İhbariye kumandası sarîh olmalı ve hareketin muhtelif kısımlarını tane tane ifade eylemeli ve bütün talebenin duyabileceği derecede yüksek verilmelidir. İhbariye kumandası talebenin hafızasında icra edeceği hareketin bir şekli tammini tersim ettirmek için bir hülâsa-i tahliliyesidir. Kumanda talebenin evvelce muallimi yaparken gördüğü hareketi bir kat daha fikirde tespite medar olur. Vaziyet veya hareketin şekli

fikirde bir defa tekrar edince derhal tezahür etmek ister. İcraiye kumandası hareketin bir anda vukuuna vesile olur.

Talebenin mümareseyi iyice ihata edebilmesi için ihbariye kumandası ile icraiye arasında pek az bir vakfe bırakılmalıdır. Bu fasılayı uzatmaya gelmez harekete pek hazırlanmış olan asab ve adelat üzerine icrayı nüfuz ederek ekseriya hareket kumandadan evvel vukua gelmekte intizamsızlığı mucib olur.

İcraiye kumandası kısa, sert ve mümkün mertebe bir heceli kelimelerden tereküp etmeli. Herhalde son hece üzerine seda şiddetini göstermeli misal: Sağa dön kumandasında sağa – ihbariye, dön! - de icraiye'dir. Kolları önden yukarı kaldır kumandasında kolları önden yukarı – ihbariye, kaldır! İcraiye'dir. Hareketin aheste yapılması matlup ise seda daha tatlı ve ahenktar bir tavır almalı ve hareketin vezni ile mütenasip olmalı. Kumandalar ne kadar ahnekli ne kadar sarîh ne derece güzel verilirse ders de o nispette cazip ve faide bahş olur. İyi kumanda vermek iyi ders yapmayı temine medar olur. Kumanda yerine düdük istimali caiz değildir. Muallim düdüğü yalnız sükûneti temin etmek veya büyük gezintilerde umumi kumandaları vermek için kullanabilir.

#### **2.20.4. Münebbih Muharrik (*Exito – Moteur*)**

Muallimin sesi, çehresi, tavrı, hareketleri iyi veya fena yapılmasına tesir eden birer mütenebbihtir. Bir dersin fena yapılmasının başlıca sebebi can sıkıntısıdır. Münebbih, latif ve hoş olursa çocukların derse dikkati artar, seve seve isteyerek çalışır. Bittabi yapılan mümareselerde pek faide bahş tesirleri görülür.

İlmi terbiyede sanat ve maharet talim olunan her şeyi cazip ve latif bir hale koymaktır. Muallimin mizacı ve ahlakı, keyifli ve neşeli olması, verdiği derse alakadar olduğunu izhar etmesi, derslerini evvelden hazırlamış olması, kumandaları hakkıyla talebelerin hepsinin harekâtına nüfuzu nazarı bütün bu keyfiyetler latif ve hoş bir münebbih mahiyetindedir. Bu hususta şayanı tavsiye olan şeyler şunlardır:

1- Çocukların dikkati, sükûtu yalnız izahat verirken, hareketi bilfiil gösterirken veya tashih ederken talep etmeli ve kısa kısa tekerrür eden vakfe-i istirahatlerde etrafa bakınmalarına ve biraz konuşmalarına müsaade etmelidir.

2- Verilecek izahat gayet sade ve kısa olmalıdır. Mümareseyi uzun uzadıya teşrihe kalkışmamalıdır. Ders daimi bir faaliyeti bedeniyeden ibaret olmalıdır.

3- Bir hareketi vücudun bir tarafı ile yaptıktan sonra diğer ciheti ile de tekrar etmelidir. Sağ kolun yaptığı hareketi sol kol, sağ bacağın yaptığı hareketi sol bacak da aynen yapmalıdır.

4- Bir dersin ihtiva ettiği mümareseleri mütemadiyen değiştirmelidir. Daima bir kısım hareketlerden diğerlerine geçmeli, kumandaların vezn-i ahengini ara sıra tebdil etmeli, sesin şiddetini bile daima değiştirmelidir.

5- Derste lüzumu kadar hayat ve faaliyet görülmüyorsa hemen bir oyun oynatmalı ve müteakıben derse devam etmelidir.

6- Ders arasında yapılan yürüyüşlerde talebenin dikkatini idame etmek ve yürüyüşün yorgunluğunu hissettirmemek için behemehâl marş söyletmeli ve mümkün olduğu takdirde piyano ve kemanla yürüyüşler yapmalı. Bazı yürüyüşlerde hatvelerin ahengini tanzim için trampet istimali caizdir. Yalnız bu aleti pek küçük çocukların boynuna asmak muvafık değildir. Fife çaldırmaktan içtinap etmelidir.

#### **2.20.5. Zabt-u Rabt**

İyi verilen bir jimnastik dersi bir usulü inzibattır. Talebelere sürat ve intizama mutavaat etmeyi, nefse hâkim olmayı ve kaide tahtında hareket etmeyi öğretir.

Ekseri inzibatsızlıklar çocuklara ait olmayan sebeplerden ileri gelir. Jimnastik mahallinin darlığı, karanlık, loş olması, hava almaması alat ve edevatın kifayetsizliği, mütecanis olmayan muhtelif senedeki çocukların bir arada çalışması, talebenin adedinin elliden fazlalığı, muallimin vaziyet ve hareketlerinin su i misal teşkil etmesi, beceriksizliği gibi. Jimnastik mahalli muntazam havadar, geniş, talebenin miktarı muayyen ve hepsinin seneleri yekdiğerine yakın, muallim sanatına vakıf, dirayetli ve hevesli olursa o derste inzibat ve intizam pek kolaylıkla teessüs eder. Bir hareketi birkaç kere tekrar ettirmek suretiyle yapılan cezalar daima fena netice verir. Mesela ceza olmak üzere bir talebeyi takatinin fevkinde bir mesafeye koşturmak katiyen caiz değildir. Talebeye jimnastikten mahrumiyet bir ceza olmalıdır.

#### **2.21. TAHLİLİ VE TERKİBİ MÜMARESELER**

##### **Birinci, ikinci, üçüncü, dördüncü, beşinci, altıncı zümreye ait hareketlerin tahlili**

Terbiyevi ve fenni jimnastiklerdeki mümareselerin psikoloji nokta-i nazarından tesirleri itibariyle mühim bir kısmı tahlili diğer kısmı da terkididir. Gençleri sürat ve emniyetle hayata hazırlayan ve zamanla kuvvetten büyük bir tasarruf temin eden bu

harekâtı bedeniyei kemâli dikkatle tahlil edersek o zaman terbiyevi jimnastiklerin ihtiva ettiğı hareketlerin mahiyetini daha iyi anlamış ve daha iyi takdir etmiş oluruz.

Harekâtı bedeniye muhtelif zümrelere ayrılır. Bunların her birinden misaller alarak tetkik edelim. Birinci zümreye ait olan hareketlerden:

- 1) Esas Vaziyeti (hazır ol) başı geriye bük!
- 2) “ “ “ “-Kolları yana kaldır.
- 3) “ “ “ “- Gövdeyi geriye ve ileriye uzat!

**Adale nokta-i nazarından tahlil:** Adelatı iradiyenin hemen hepsinin takallüsâtı tevazüniyesine (\*) mucip olan hazır ol! (Esas Vaziyeti) Vücudun başlıca aksamını sabit ve gayrı müteharrik bir hale koyar. Başın, kolların veya gövdenin hareketi mahdud ve muayyen kitle-i adeliyenin kuvvani takallüsâtını (\*) icap ettirir:

- 1-Adelatı unkiye
- 2-Kolların adelatı rafiası
- 3-Adelatı zuhriye (taksiri şekilde)
- 4-Adelat-ı zuhriye (inbisati şekilde) takallüs eder.

Her zümre-i adeliye adeliyatı harekiye, adelatı müdebbire ve adelatı mütezadeyi havidir. Bu adeleler mahdud bir kıta-i bedeniyei işletmek için müstereken hareket ederler. İsveç jimnastiklerinin en basit mümareselerinden mahdud olan bu hareketler faideye tamamıyla tevfikân yapılrısa makbul bir müşareketi, vasi bir terkibi adeliyi icap ettirir. Bu hareketlerin umumi tesirâtı fizyolojiyesinden başka muayyen ve şedid tesirâtı mevziiyeleri de vardır.

**Asab nokta-i nazarından tahlil:** Adelat ile münasebettar olan merakizi kışriye-i dimağıye ve merakiz-i mahiyyedeki müteaddit nöronlar bir faaliyeti tevazüniye-i harekiye (*Dynamikgue-statigue*) husule getirmek için bir anda mütenebbih (*Excite*) olurlar ve cereyanı asabiler isal için aralarında ihtilat ederler. Bu seyyale-i takallüs, imtidad ve şiddet itibariyle hemen hemen yekdiğerinin aynıdır. İsveç usulü jimnastiklerde matlup olan mükemmeliyet mutlaka nazarı dikkate alınlrısa hareketlerde dikkat ve iradenin vücuduna şiddetle lüzum vardır.

Bundan istintaç olunur ki hareket her ne kadar mükerreren talim sayesinde daha kolay daha mükemmel daha tabii bir şekil allrısa da suuri olmaktan hali değildir ve

---

\* Takallüsât-ı tevazüniye (Contraction-statüque) hareket tevlid etmeyen tevazüni takallüslere denir.

\* Takallüsât-ı kuvvaniye veya mihanikiye (Contraction-dynamigue) hareket tevlid eden kuvvani takallüslere denir.

hiçbir vakit ileride dördüncü zümreye dahil ettiğimiz hareketlerin iktisap ettiği otomatik (*Automatique*) dereceyi bilemez.

**Mümareselerin talimi nokta-i nazardan tahlili:** Yukarıdaki tahlil hareketin her bir zamanına (*tcmps*) kabili tatbiktir. Hareketin muhtelif zamanlara taksimi yani müteakip vakfelere ayrılması mümareselere, zamanlara ayrılmamış olan dördüncü zümredeki hareketlerde görülmeyen bir mahiyeti hususiye bahşeder.

Bu kabil mümareseler basit ve sehlül icra olduklarından her hangi bir kıta-i bedeniyenin intizam ve ahenk hareketine tamamıyla tevafuk eder.

### **İkinci Zümreye Ait Hareketlerden**

1) Hazır ol! (Vaziyeti Esasiye) – Topuk kaldır! Bacakları bük! Kolları yana kaldır! Doğrul! Kolları indir! Topuk bas!

2) Hazır ol! Kolları süratle önden yukarı kaldır! Yana aç! Gövdeyi ileri uzat! Doğrul! Hazır ol!

**Adale nokta-i nazarından tahlil:** Bu mümareseler her zamanda başka başka fakat her biri birinci zümredeki hareketlere müşabih bir takım harekâtı teakubiye (*mouv.succesif*) den tereküp eder.

Vaziyeti Esasiyedeki takallüsâtı tevazüniye ve muhtelif zamanlardaki takallüsâtı kuvvaniye itibariyle burada da birinci zümredeki gibi bir tahlili adeli yapmak mümkündür.

Yalnız bu sonrakiler birinci zümredeki hareketlerin takallüsâtı kuvvaniyesine nispetle nütevali hareketlerde daha mudıl (*Complexe*) bir ameli adeliyi icap ettirir. Bu zümreye ait hareketler adelatı her bir zaman için başka bir ameli kuvvani (*trav. dynamique*) husule getirmeye alıştıırır ve ileride muhtelif faaliyetlerin terkib ve teşriki için ikinci bir merhale teşkil ederler.

**Asab nokta-i nazarından tahlil:** Bu daha büyük bir ihtilatı adeli pek kısa fasılalarla tembih edilen nöronların daha mudıl ve daha mütenevvi bir faaliyeti sayesinde istihsal olunabilir. Dikkat ve irade hakkındaki mülahazat birinci zümredekiyle aynıdır.

**Mümareselerin yapılışı nokta-i nazarından tahlil:** Vezin (*Ritim*) ve zaman (*temps*) hakkında birinci zümredeki hareketlerde nazarı dikkate alınan hususat bu zümredeki hareketler için de aynen caridir.

### **Üçüncü Zümreye Ait Hareketlerden**

1- Vaziyeti Esasiye – Ayakları yana açarken eller omuza! Sağ kolu sağa sol kolu yukarı uzat! Kolları değiştir!

2- Jimnastik sırasını ters çevir – Kuşak ağacı üzerinde vaziyet al! Eller omuzda olarak muvazene ile yürü! Aynı hareketi kolları yukarı uzatarak uzatarak tekrar et!

3- Vaziyeti Esasiye – Elleri köprücük kemiğine götürürken ayakları kapa! Kolları yana açarken sol ayakla arkaya hamle et! Aynı hareketi sağ ayakla tekrar et!

4- Esas Vaziyet: Sol ayağı yana bas! Kolları yana kaldırırken sol bacağı yana kaldır! Kolları yana kaldır! Gövdeyi sola veya sağa bükerken kolları yukarı kaldır!

**Adale nokta-i nazarından tahlil:** Bu hareketlerde esas vaziyetlerin icap ettirdiği takallüsâtı sakine veya tevazüniyeye vücudun aksamı muhtelifesinde (*simultanement*) müterafıkan vukua gelen takallüsâtı kuvvaniyeye iştirak eder.

Bu hareketlerde müterafıkan vukua gelen takallüsâtı adeliye-i tevazüniyenin yine müterafıkan vukuu bulan takallüsâtı kuvvaniyeye nispetle az olması terkibi adeliyenin en bariz alametidir. Mümareseler yalnız nûteakip (*successif*) hareketlerin terkiibinden değil hem müteakip hem zaman (*synechronique*) olan ve birinci zümreden istiare edilen hareketlerden terekküp eder. Bu nevi harekât pek zengin ve pek mütenevvidir. Bunlar bazı tekrar, müşareket ve teakubu kanunilerine münkad mürekkebattan teşekkül eder. Yalnız bir mümarese üçten ziyade zamana inkısam etmemelidir. Vezin ve ahengi yekdiğerinden çok farklı kıta-i bedeniyeler arasında müşareket yapılmamalıdır. (Başı döndürürken bacakları bükme gibi). Amudu fikrinin teşkilâtı teşrihiyesi nazarı dikkate alınarak gövde veya baş bir tarafa döndürüldükten sonra bükülmelidir.

Bu terkipler mukaddemki zümrelere nispetle daha mudıl ve daha karışık bir mecmua-i takallüsâtı kuvvaniye bais olur. Lakin vaziyeti esasiyeden dolayı vukua gelen faaliyeti tevazüniyeyi de ehemmiyetsiz ad etmemelidir. Çünkü İsveç usulü jimnastiklerde mevzii, şedid ve sureti kataiyede tesirâtı muslıhası olan ve binaenaleyh terbiyevi addedilen hareketleri yaparken yani kuvayı mihaniki bir iş vücuda getirirken gayrı faal olan diğer aksamı bedeniyeyi tesbit etmek yani o kısımlarıda bir takalusâtı tevaziye ile işletmek şarttır. İşte evvelki gruplara nispetle daha muğlâk olan bu faaliyet adelatı daha mütenevvi daha kesir takallüsâtı husule getirmeye ve aralarında daha şedid bir müşareket tesirine alıştıtır. Bu zümre-i harekât üçüncü bir hatvedir ve bu hatve oldukça ehemmiyetlidir. Çünkü hayata hadim hareketleri husule getiren adelatın arasındaki müşareketi temin ediyor. Bu ise zaman ve kuvvetten büyük bir tasarruf demektir.

**Asab nokta-i nazarından tahlil:** Bu mudıl ameli adeli tabii oldukları nöronların faaliyetinin mudıl olmasından tevliid eder.(Nöron)lar tesirlerini muhtelif ve mudıl olan cereyanı asabileri husule getirmek için aralarında tesis-i müşareket etmeye

mecburdurlar. İstikameti, sahası muayyen, mevzii, şedid ve ahenkdar bir tecridi adeli husule getirmek için asabın müşareketine şiddetle lüzum vardır. Binaenaleyh bu mümareseler mevziyeti dimağiye (**Localisation cerebrale**) için en kudretli birer amil teşkil eder.

### **Dikkat ve İrade Hakkında Tahlil:**

Dikkat, irade ve hareketlerin tarzı icrası hakkındaki mülahazat birinci ve ikinci zümredeki hareketlerin mahiyeti fenniye ve terbiyelerini hülasa edelim:

- 1- Bu hareketlerin terbiyevi bir jimnastik mahiyeti vardır. Yani hareketler düzgün, istikameti, şiddeti kudreti, vezin ve ahengi malum ve muayyendir.
- 2- Adelelerin büyük bir kudretle takallüsâtı tevazüniye ve kuvvaniyesini istilzam eder.
- 3- Ameli kuvvaniye mevzii kılar. Bu sayede tesirâtı fizyolojikiyede mukannen aksamı bedeniye üzerine emniyetle vukua gelir.
- 4- Bu mümareselerin usulü dairesinde tedrici olması insanı hayatın iktisadi olan bilcümle hareketlerine emin bir surette hazırlar.
- 5- Bu mümareselerin pek büyük bir kıymeti ruhisi de vardır. Hangi kıta-i bedeniyenin hareketi matlup ise yalnız onu işletmeyi ve bu suretle tekmil harekâta hâkim olmayı öğretir. En kısa bir zaman zarfında ezcümle kudretle faaliyeti temin eder ki bu hareketler iktisat nokta-i nazarından terbiyevi bir mahiyeti haizdir.

Eşkâli zahiriyesi gayet basit görüldüğü halde hakikatte mudıl ve mürekkep olan mümareselere mümaresâtı tahliliye denir. Vech tesmiyesini şu suretle tefsir edilebilir. Bu hareketler muayyen ve mukannin olan adelerinin faaliyeti kuvvaniyesinin tahlilinden hâsıl olmuştur. Adelenin vazifesinin tayini onun tecridi demek değildir. Diğer adelerle müşareket baki olduğu gibi dimağla müşareketi de baki ve daimidir. Bu tarife göre birinci zümreye dâhil olan mümareselere tahlil-i basit (Abalytique simple) ikinci ve üçüncü gruptakilere tahlili mürekkep ancak ikincilere mürekkebat-ı teakubiye (Combinaison de succession) üçüncülere ise mürekkebatı terafikiye (Combinaison de sümultaneite) tesmiye edebiliriz.

### **Dördüncü Zümre-i Hareketlerden**

Jimnastik Adımı – Muhtelif Koşu Hatveleri – Tatbikat Mümareseleri:

Tırmanmak, Atlamak, Maniden Aşmak, Yüzmek, Boks, Tenis, Eskrim, Raks ilha...

Bu mümareselerin çıraklık devrine ait talimlerini nazarı dikkate almayacağız yani acemilik devrinde gerek jimnastik adımı yürürken gerek diğer mümareseleri yaparken hareketler muhtelif zamanlara inkısam eder ki bunlar iktisaden istihzari birer hareket olduklarından yine mümaresâtı tahliliyeden madud olabilirler. Binaenaleyh

bunları üçüncü nevdan olan hareketler zümresine dâhil edebiliriz. Dördüncü zümre hareketlerinin tam ve mükemmel icra olduğunu farz ederek tetkik edeceğiz.

Adale nokta-i nazarından tahlil: Bu mümareselerden bazıları (atmak, eskrim, boks, kürek çekme gibi talimler) hareketten mukaddem bir vaziyeti esasiye veya iptidaiye almayı icap ettirir fakat diğerlerinin ekserisinde bu yoktur. Vücuda verilecek en müsait vaziyet bu mümareselerin eczayı mütemmimesinden maduddur ki mütemadiyen değişir. Mesela: Yürüyüş, koşu ve oyunlarda olduğu gibi. Bu kabil hareketlerde takallüsatı tevazüniye-i mahsusa hemen yok gibidir. Boks veya eskrimin esas vaziyetinde adalatın sarf ettiği kuvvet ya tabii derecede veya biraz onun fevkindedir. Ameli kuvvani evvelce mütalaa ettiğimiz hareketlerde olduğu gibi mevzii değildir. Uzunlardan her birinin ifa edeceği en nafi işi tayin etmek suretiyle oldukça vasi aksamı bedeniye üzerine bir anda dağılır. Yani ifası matlup olan işte gayeye vusul için doğrudan doğruya faaliyetine ihtiyaç görülmeyen adalattan sarfı nazar edilir ve en büyük bir iktisat ile vazifeye alakadar aksamı uzviyeye münhasır kalır. İşte bu kabil faaliyetlerde her uzun vazifesini hakkıyla ifa edebilmesi için mutlak bir surette mümaresatı tahliliye ile evvelce bir terbiye almış olması şarttır, yoksa hakiki bir taksimi amalin vukuu müstebaddır. Tahlili hareketlerde evvela harekâtın mevziiyetine saniyen müşareketlerin, tedailerin vukuuna vücut tedricen alışır. Vazifesini bihakkın ifaya meraklı bir terbiye-i bedeniye muallimi derslerinin tatbikat kısımlarını teşkil eden koşmaları, atlamaları, oyunları epeyce tetkik ettikten sonra onları münavebe ile öyle bir surette tatbik eder ki her seferinde mümkün olduğu kadar çok adalat müştereken ifayı vazife ederler. İşte bu muhtelif tatbikat mümareselerinin müselsel bir surette daima değişmesi sayesinde hem irade, mukavemet, maharet gibi melekâtı terbiye görür hem de bilcümle adalat ifayı vazifeye alışır. Bütün bu tekemmülatı fikriye ve bedeniye mümaresatı tahliliye temin eder.

Anlaşıyor ki üç gruba ait olan mümareseler vücudu raks, boks, eskrim, yüzmek ila ahir... gibi sporlara ve bilcümle tatbikat talimlerine hazırlıyor. Oyunlara gelince terbiyevi hareketler tabii oyunlar için de bir hazırlık mahiyetini haizdir. Çünkü vücudu dikleştiriyor, doğrultuyor, kalbi ve ciğerleri takviye ediyor. Mafsalları tahkim ediyor. Zaten muayyen bir oyuna en iyi hazırlık o oyunu aksamı muhtelifeye ayırmakla mümkün olmuyor mu? Bu da bir tahlil demek değil midir?

Fizyoloji nokta-i nazarından bu hareketlerin tesiri çok şedid fakat umumidir. Çünkü takallüsatı sakinenin âdem-i imkânı bu tesiri hiçbir zaman mevzii kılmıyor.

Asab nokt-i nazarından tahlil: Müşareketi dimağiye (association cerebrale) vüsat ve tenevvüü nispetinde vasi ve mütenevvi bir surette vuku bulur. Bu müşareket ekseriya oyunlarda, rakslarda ve sporlarda haddül gayeyi bulur. Ve bu tarz hareket eden kimselerde asabı muharrike merkezleri arasındaki tedailer tevellüd eder. Bu sayede onlar bilcümle hareketlerinde hem zaman ve kuvvetten tasarruf ederler hem geç yorulurlar.

Bu hareketlerin kesretle tekerrürü asabı muharrikeye en kısa ve en iradeli bir surette adalatı tembih etmeyi öğretir. O zaman bir adelenin başlı başına ifayı vazife edebilmesi için küçük bir tembih kâfi gelir ve yavaş yavaş hareketler hemen hemen gayrı meşur (otomatik) bir şekil alır. O zaman dikkat, hareketin icrasından ziyade takip edilen hedefe müteveccih olur. Bittabi fikir yorgunluğu da tahlili hareketlere nispetle daha az olur.

Sureti icrası nokta-i nazarından tahlil: Bunlarda tahlili hareketlerde olduğu gibi harekâtın ahkâmı muhtelifesi zamanlara ayrılmış olmadığından bir! İki! Üç! Diye kumanda edilmez. Hareketler birbirini takip eder. Hedef ittihaz edilen gayeye göre bir ahenk dairesinde aksamı bedeniye teşriki mesai ederler. Hülâsa dördüncü zümreye ait olan hareketlerin evsafı mümeyyizesi ber vechiatidir:

- 1-Ekseriya muayyen bir şekle haiz değildirler ve bir vaziyeti esasiye ile başlamazlar.
- 2- Müterafikan hareketi icap ettiren aksamı bedeniye'nin takallüsâtı kuvvaniyesini istilzam ederler.
- 3- İktisadidirler. Fakat tasarruf terbiye nokta-i nazarından değil muamelatı hayatta tatbiki cihetiyle vuku bulur.
- 4- Yalnız doğrudan doğruya sıhhi ve terbiyevi bir gaye takip olunmaz ekseriya şân ve şeref, mükâfat olmak gibi maddi veya manevi mucibi inşirah olan bir gaye takip edilir. İşte tevazüni bir takallüsaddan mahrum olan ve usul dairesinde mevzii olmayan ve birçok aksamı bedeniye'yi birden tahrik eden hareketlere mümaresatı terkibiye (exercice synthetique) tabir edilir.

#### - Mümaresatı Tahliliye ve Terkibiye Arasında Mukayese -

- 1-Mümaresatı tahliliye müşareketi adeliye'yi (*syner gie musc.*) \* iki kısma tefrik eder. Biri tespit edici ve aynı zamanda terbiye edici bir mahiyeti haiz olan ameli tevazüni (tr. Statique) diğeri tahrik edici ve aynı zamanda terbiye edici ve düzeltici bir tesiri mevzii husule getiren ameli hareki veya mihanikidir. (tr. dynamique) Bunlar bir takım harekâtı

---

\* Synergic, bir amelin ifası için birçok uzuvların müşareketi.

suniye-i mücerrededir ki vücudu tashih ve terbiye ve hayata ihzar için fizioloji ilmince faideleri fennen tahakkuk etmiştir. Bu mümareseler vücudun sıhhi bir vaziyet almasını temin ve hayata hadim olan bilcümle hareketlere bir vuzuh vermeye medar olan müşareketi dimağiye (ass. Cerebrale) tevlit ederler.

2-Mümaresatı terkibiye umumi bir takım tesirâtı sıhhiye ve hayatiyesi olan takallüsâtı tevazüniyenin bir müşareketi iktisadiyesidir. Bunlar fenni bir surette tahlili güç, gayet mütenevvi müşareketi dimağiye tevlit eden tabii ve müşahhas hareketlerdir.

Bunlar neticesi muayyen ve emin olan ve fenni bir teakup ve tedrice tabii olan mümaresatı tahliliyeye nispetle daha az terbiyevi bir mahiyeti haizdir.

3) Ameli tahlili (trav. Analytique) cehd-i azam (plus grande effort) nevindendir. Gayet büyük bir sarfiyatı asabiye icap ettirir. Yalnız kışrı dimağide bulunan nöronları mebzul ve mümted bir seyyale-i asabiye ifrazına mecbur etmekle kalmaz, vücuda en nafi bir vaziyetle azami bir istifade-i sıhhiye temin edebilmesi için aksamı muhtelifesine icrayı tesir eden hareketler üzerine daimi bir tekemmül ve dikkati istilzam eder.

Ameli terkibi her biri az imtidadlı müselsel safhalardan tereküp eden ve muhtelif fiiller ifa eden müteaddit adeli gruplarının bir anda ayrılmasıyla temayüz eder. Bu hareketler evvela kısmen tahlili olarak başlar şu suretle ki bidayetde işleyecek olan kısımlar üzerine diğerlerini tespit etmeksizin dikkate teveccüh eder. Tabii o zaman bi lüzum bir takım hareketler vukua gelir. Ameliyat bunları zamanla hazf ve tarh eder ve çok beyhude sarfiyatı adeliyeden sonra takallüsâtı adeliye hududu muayyeni dâhilinde vuku bulur ki bu sai akl kanununi zaruri kılar.

4) Tahlili mümareseler amel-i sakine ve ameli kuvvanilerin heyeti mecmuasıdır. Halbûki terkibi mümareselerde yalnız ameli kuvvani vardır.

5) Tahlili mümareseler hayatı mutadenin tasarrufu kuvva üzerine mübtteni hareketleridir ki en az zaman zarfında tesiri azami husulüne hadimdir.

Bunlardan bazıları gayrı şuuridir. Yarış, atlama muvazenelerde olduğu gibi bu hareketlerde vücudun bir kısmı dimağın doğrudan doğruya murakabesinden kurtulur yani gayrı şuuri bir halde vaki olur. Bazıları da şuuridir. Güç bir hareketin güzel yapılması için ona tahlili bir şekil verilir. Misal: Ufki ağaca asılıp kolları bükmeden gövdeye düzgün bir vaziyet vermek gibi .

### **Beşinci Zümre-i Hareketlerden**

Muhtelif sanatlardan alınan hareketler rendelemek, desterelemek, ekin ekmek, atmak gibi bunlar harekâtı mürekkebe-i mücerrededen maduddur. Çünkü hakikatte o eşya ve edevat yoktur. Çocuk yalnız vaziyetleri taklit ediyor. Tabii o aletler mevcut

olmayınca hareket tam sahîh ve münakkah olmaz. Binaenaleyh kıymetinden çok kaybeder. Şüphe edilemez ki hiçbir mürebbî bu hareketleri hayata hazırlık için derece-i kafiyyede addedebilir. Bunlar bir harekettir ki çocuk noksan olan aletin âdem-i vücudunu tahlil etmek suretiyle eğlenebilirse bu sayede mefasılı da az çok hareket eder fakat doğrudan doğruya terbiyevî ve musallah bir mahiyeti yoktur.

#### **Altıncı Zümre-i Harekâtın**

Esas vaziyet olmaksızın kolları kaldırıp baş ve gövdeyi arkaya bükerken bir bacağı yukarı kaldırmak.

Adale nokta-i nazarından tahlil: Bunlar harekâtı terkibiye-i basîta'dır. Kolların rafîa veya başın, gövdenin kabza veya bacakların rafîa zümre-i adeliyesi matlup olan takallüsâtı tevazüniyenin fıkdanından dolayı kuvvani bir tarzda çalışmakla beraber asgarî bir (enerji) kudret sarf ederler.

Asab nokta-i nazarından tahlil: Yalnız bu cümle-i adele-i faaleye merbut olan (nöronlar) alakadar olurlar. Bir hareket zihnin hiçbir dikkatine lüzum ve ihtiyaç görülmeden de yapılabilir. Pek az müşarekete lüzum vardır. Mamefih vücudun aksamı sairesi gayrî şuurî bir halde harekete iştirak ederler. Bu kabil mümaresâtı terkibiye tahlilî olmasına nispetle pek az müşareket merkezleri tevlit ederler ve daha az şiddet istilzam ederler çünkü metin bir nokta-i istinadiyeden mahrumdurlar.

Sureti icrası nokta-i nazarından tahlil: Mimaressâtı tahlilîyeleri yedi yaşından küçük çocuklara yaptırmak caiz değildir. Onların adelatı takallüsâtı tevazüniye ve kuvvaniyeyi husule getirecek kadar kavi değildir. Onlarda hareketler düzeltici, doğrulatici olmaktan ziyade işletici, eğlendirici bir mahiyette olması yani terkibi olması daha muvafıktır. Binaenaleyh münakkah olmayan ve esas vaziyetlerden mahrum olan harekâtın pek küçük yaşında çocuklara tatbikinde beis yoktur. Yedi yaşından itibaren on yedi yaşına kadar tahlilî mümaresselerin tedricen kudret ve şiddetlerini tezyid ederek tahlil-i basitten tahlil-i mürekkebe geçmeli ve irade terkibi harekâtın madud olan oyunları ve tatbikat mümaresselerini yaptırmalıdır. Tahlilî ve terkibi mümaresselerde tedricen mürekkebatı teakubiye ve mürekkebatı müterafıkaya yaptırılır. On yedisinden sonra mümaressâtı terkibiye olan bilcümle sporlara başlanabilir. Çünkü artık gençlerde gerek nöronlar ve gerek cümle-i adeliyeler arasındaki ahenk ve müşareket tamamıyla teessüs etmiş bulunacağından vücutta taksim-i amal hakkıyla vücuda gelir. Beyhude kuvvet sarf edilmez ve bu sayede her türlü tehlike ve mahzurların önü alınmış olur ki İsveç usulü de bu gayeyi temine uğraşır.

## **Tahlili ve Terkibi Mümareselerden Yüzmek ve Kürek Çekmek**

Muallim evvela karada talebesini karnı üzeri yüzme sandalyesine yatırır. Bilfarz makaslama nasıl yüzüleceğini tarif eder çocuklar evvela ayaklarının ucu yere temas ettiği halde kumanda ile bir vezni muttarid ile kollarını işletirler. Sonra ellerini kalçaya koyarlar ve bacaklarını işletirler. Kolların ve bacakların bu harekâtı mütenaviyesine tahlil-i basit denir.

Kollar işlediği kısımda hareket kuvvani, vücudun sabit kalan kısmında hareket tevazünidir, böylece lüzumu kadar mümarese hâsıl olduktan sonra hareket tahlili-i teakubi-i mürekkebe şeklini alır yani kollar bacaklarla birlikte işletilir. Hareketlerde intizam ve ahenk hâsıl olduktan sonra denize girilir. Sahilde duran muallim elinde tuttuğu sırtın ucundaki ipin halkasını denizde bulunan talebenin belindeki kemerin halkasına takarak ve çocuğu suyun yüzünde tutacak kadar bir kuvvet sarf ederek kaldırır ve yine kumanda ederek aynı hareketi yaptırır. Hareketler yine müteradife-i mürekkebe şeklindedir. Muallim kuvvetin tesirini yavaş yavaş azaltarak talebe farkına varmaksızın muntazam yüzmeye başlar. Evvelce bellediği hareketleri bir vezin ve ahenk dairesinde emniyet ile tekrar ederek yüzer. Bilahare gençler sporlardan madud olan yüzme yarışlarına heves alacaktır. Kol ve bacakların sürati hareketi husulüne getiren cümle-i asabiye ve adeliye grupları arasında gayrı meşur bir müşareket hâsıl olur. İşte bu müşareket az kuvvet sarfıyla çok iş husulüne temine medar olur. Hem yüzücü çabuk yorulmaz hem de süratle yüzmeye muvaffak olur. Böyle olmayıp da insan kürenin sureti ile hiçbir usule tabi olmayarak ihtiyari bir şekilde yüzmeye alışsa idi suyun yüzünde durabilmek için beyhude çabalayacak çok kuvvet sarf ettiği halde az ilerleyebilecekti. Böyle birçok zaman uğraşa uğraşa yüzme öğrenecek fakat adelelerin hareketleri daima na tamam kalacak adale grupları arasında ahlak ve müşareket teessüs etmeyecekti.

## **Kürek Çekme**

Muallim talebesini sandala bindirir. Kürekleri nasıl tutacağını, denize nasıl daldırılacağını, sudan nasıl çıkaracağını tarif eder. Sonra kumanda vererek iki zamanda harekâtı muttarida ile kürek çektirir. Bu bir hareketi tahliliyedir çünkü vücut muntazam bir esas vaziyeti almak için adelatı süfliye tevazüni bir surette takallüs eder ve kollarla gövdenin harekâtı kuvvaniyesine muhkem ve kavi bir nokta-i istinad teşkil eder. Görülüyor ki kürek çekme hareketi tevazüni ve kuvvani bir tarzda vukua gelir. Hareket acemilik devrinde şuuridir ve merakibi muharrike ile adelatı tesbitiye, müdire ve mütezade arasında bir müşareketi tamme hâsıl onuncaya kadar insiyaki bir şekil alamaz. Kürek çekmekle lüzumu kadar mümarese hâsıl olduktan sonra hareket bir vezn ü ahengi

tabii iktisap eder. Tahlili olan hareketler terkibi bir şekle münkalib olur. Acemilik devrinde tahlili hareketlere ne kadar itina edilirse terkibi hareketler de o kadar mükemmel olur. Her gün veya haftanın birkaç gününde muayyen bir müddet zarfında muntazaman kürek çekme mümareseleri yapılırsa bu mümareseler gayrı muayyen bir mesafe dâhilinde sürat veya mukavemet yarışları yapılırsa o zaman spor şeklini alır gençler geçmek ve birinci çıkmak için asab ve adelelerin bütün kudret ve kuvvetini sarf ederler. O zaman hareketler tamamıyla terkididir. Mamafih ne kadar süratle kürek çekilirse çekilsin eğer vücut bir terbiye-i mahsus sayesinde kuvvani hareketlerde nokta-i istinadını layıkıyla tespitte alışmış ise de az kuvvet sarfıyla çok iş görülür. Hem küreği çeken yorulmaz hem sandalı süratle yol alır.

Şimdi bir de bunun aksini düşünelim. Yani bir kimsenin usulsüz ve ihtiyari bir şekilde kürek çektiğini farz edelim acemi kürekleri denize batırır çıkarır. Sandal bu muvazenesiz kuvvetin tahtı tesirinde bir sağa bir sola giderek betaetle ilerler ve bir müddet sonra kürek çekenin kuvveti kesilir. Çünkü adale gruplarının rastgele işlemesi kuvvani hareketlerin muhkem bir nokta-i istinad bulmayı ve beyhude kuvvet sarfını binaenaleyh taabi intac eder.

## **2.22. JİMNASTİK ALET VE EDAVATI**

### **Mesnedler – Ufki Ağaçlar – Ufki Parmaklıklar – Çerçeveler –ila ahir**

İsveç jimnastiklerinde alet, mesned hizmeti görür, hareketlerin icrasını kolaylaştırmaya yarar ve istinadın mahiyeti evvelden taayyün etmiştir. Kullanılan aletlerin hepsinin sıhhi ve terbiyevi bir faidesi vardır. Halbûki başka usullerde ekseriya aletler bir hüner ve marifet yapmaya hadimdir. Binaenaleyh alet vücuda değil vücut alete uydurulmaya çalışılır. Bedenin nevakısı düzeltilecek yerde daha ziyade bozulur. Filhakika bu gibi aletlerde pek mütenevvi, pek güç hatta harikulade marifetler yapılabilir. Fakat ekseriya bu mümareselerin kıymeti fizyolojyesi hiçtir.

İsveç usulünde ise mesele tamamıyla bunun aksinedir. Ling evvela vücudu beşerin makul ve tabii bir surette inkişaf ve tekemmülünü temine has olan mümareseleri düşünmüş ve ancak o maksatla bir usulü tedrici dairesinde bu mümareselerin icrasını teshile hadim aletleri taayyün etmiştir. İsveç aletlerinin hikmet icadı malum olunca artık bu aletlerin üzerinde çok marifet gösterilemiyor veya (sirk)lerde görülen cambaz hünerlerini bunlarda göremiyoruz demek doğru olmaz.

Ling'in aletleri faideli bir hareketin yapılmasını kolaylaştırmaya yarar. Mübtedilere bir hareketi muntazam yapabilmeleri için yardımcı veya sabit bir mesnet

vazifesini görür. Bunlardan bazıları çocukların boylarına tevafuk eden bir mahalli istinad teşkil etsin diye istenilen irtifaa kaldırılabilir surette imal edilmiştir. Bu aletler yapılırken bilüzum kazalardan ictinab etmeyi de nazarı dikkate almışlardır.

İsveç aletlerinde talebenin kısmen bazen umumunun birlikte mümarese yapması da mümkündür ve aletler öyle tertib edilmiştir ki muallim uzaktan on, on beş çocukta hangisinin kusurlu çalıştığını derhal görür.

İsveç usulünde yapılan jimnastikhanelerin içindeki jimnastik takımlarının bir kısmı duvarların boyunca mihli, bir kısmı tavana asılı ve bir kısmı da döşemenin altında saklıdır. Bunu sebebi icabında rakslar, oyunlar, yürüyüşler, nizam mümareseleri ve koşular yapabilmek için jimnastikhaneyi büyük bir salon haline koymaktır. Halbûki Yan Omoroz usulünde yapılan jimnastikhanelerin zeminine ya kum döşeli veya minderler yayılıdır. Mümareselerin birçoğunun kazalı ve tehlikeli mahiyeti bunu icap ettirir. Halbûki gerek kumdan ve gerek minderden kalkan toz sıhhate muzırdır.

İsveç usulü jimnastiklerde mesnet makamında kullanılan jimnastik aletlerinin yerine bazen çocuklar birbirine karşı muhtelif vaziyetler alarak aynı işi görebilirler. Mesela bir kırdaki jimnastik yapıldığı zaman bu suretle talim etmek mümkündür. Fakat insan alet kadar muhkem ve sabit olmadığından bu müteharrik mesnetler mühtedilere sayanı tavsiye değildir.

Talebeden mesnet teşkil edileceği zaman bilfarz kırk kişilik bir sınıf iki kısma ayrılır yirmisi hareketi yaparken diğer yirmisi hareketin icap ettirdiği vaziyeti alarak mesnet hizmetini görür. Ancak hareketi yapanlar ne kadar itinalı çalışırlarsa mesnet hizmeti görenlerin de vaziyetlerinin o nispette mükemmel, o nispette kusursuz olması şarttır. Bu bir kaide-i mutlakadır. Terbiyevi jimnastikler de bir hareket yapılması mümkün olduğundan değil bir hikmeti fizyolojisi bulunduğundan için yapılır.

(*Yan Amoro*) usulündeki aletlerin hemen kâffesinde vücudun sıkleti kollara yükletilmek suretiyle talim edildiğinden adeleler mütemadiyen inkıbazı bir şekilde takallüs ederek kanı daima merkezlere celb eder onun içindir ki bu mümareselere (*konjestyunan*) tabir edilir. İsveç usulünde ise adeleler temdidi ve inbisati bir tarzda takallüs ederek kanı def edici bir tesir husule getirirler.

Terbiyevi jimnastiklere mahsus aletler ber vechiatidir:

- 1) Bom (bomme) ufki ağaç
- 2) Espaliye (espalier) ufki parmaklık
- 3) Kader (cadre) çerçeve
- 4) Pelint (plint) kasa

- 5) Motun (mouton) koyun
- 6) Şival (cheval) bikir
- 7) Ban (banc) sıra ve tabure (tabouret) iskemle
- 8) Perş (perche) sırık
- 9) Kurd (corde) ip
- 10) Kurd inkline (corde iuclinee) mail ip
- 11) İp merdiven
- 12) Atlama sehpa

### **2.22.1.Bome (Bomme) Ufki Ağaç**

Bu alet zemini parke veya leynevleüm döşeli jimnastikhanenin döşeme tahtaları altında saklı durur. Muallim ufki ağaçlara hareket yapılacağını söyler söylemez döşemenin muhtelif mahallelerinden yirmi santimetre genişlik ve iki buçuk metre uzunlukta birer mustatili menteşeli kapak açılır. Mustetil'in iki müntehasına üç metre irtifaında birer sütun ikame edilir ve sütunların oyuk olan iç kenarlarında hareket eden ufki ağaç takılarak birer demir çivi ile tespit edilir. İstenilen irtifaa kaldırılabilen ufki ağaç balıksırtı gibi müdevver olan bir tarafı asılma mümareselerine, düz olan diğer tarafı ise muvazene mümareselerine yaradığı gibi çocukların boylarına göre tanzim edilerek ellere, kalçaya, yana, sırta, bacaklara ve ayaklara icabı hale göre mesned hizmetini görür. Ufki ağaç atlama aleti makamında kullanıldığı gibi jimnastik sırasını çengelleyerek bir sathı mail teşkiline de yarar.

Ufki ağaçların tulu iki buçuk ila üç metre arz yirmi ila yirmi beş santimetre tahtı üç santimetredir. Ufki ağaca iki baştan istinad ettiği oluklu sütunlar üzerinde her on santimetrede birer müdevver delik açılmıştır. Demir iki çivi ile ufki ağaç istenilen irtifaa kaldırılır.

### **2.22.2.Espaliye (Espalier) Ufki Parmaklık**

Ufki parmaklıklar jimnastikhanenin bir veya iki duvarını kâmilten kaplar. Her ufki parmaklıkta bir kişi talim etmek üzere bir jimnastikhanede lâakal yirmi taneye lüzum vardır. Her takımında yirmi parmaklık vardır. Aşağıdan itibaren her parmaklığın aralığı on iki santimetredir. On yedinciyle on sekizinci arası ellisantimetredir. On altıncı ve on dokuzuncu parmaklıklar biraz geridedir. Parmaklıklar kolay tutulmak için biraz beyzidir tahtı iki buçuk santimetre tulu içeriden içeriye bir metre yirmi yan ağaçların dışarısı kısmı da on ikişer santimetredir.

Ufki parmaklık önden ve arkadan asılarak sırt, bel, batin ve bacak mümareseleri yapmaya yarar. Ayaklar yerde olduğu halde inbisatı zuhuru hareketlerinde kollar gergin olarak ellere iyi bir mesnet hizmeti görür. Cenbi hareketlerde bazen kollara bazen bacaklara mesnet olur. Jimnastik sırasına oturulduğu zaman batin hareketlerini ve cephe üstü vaziyet alındığı zaman mümaresatı zuhuriye için ayaklara istinad teşkil eder.

Jimnastik sırasına irtifa tedricen arttırılmak üzere istenilen parmaklığa çengellenerek sathı mail teşkil eder. Jimnastik sırası tersine konarak maili muvazene ağacı gibi kullanılır.

### **2.22.3. Kadre (cadre) Çerçeve**

Yekdiğerine lamba, zivana ile geçme murabbalardan teşekkül eder. Murabbaların adedi yirmi, yirmi beş, otuz olabilir. Çerçeve duvarında yarım metre uzak olmak üzere ya tavana veya demir kollar vasıtası ile duvara muvazi olmak üzere asılır. Çerçeve ağaçlarının tahtı bir santimetre arzı beş santimetredir. Her murabbain dılları kırk sekiz santimetredir. Bazen kırk beş santimetre ve arzı ve kırk sekiz santimetre tul olmak üzere murabbalara müstetil bir şekil vermek de caizdir. Vücudu acıtmaması için çerçevenin deliklerinin birinden girip diğerinden çıkmak suretiyle talim edilir. Aşağıdan yukarı, yana ve çaprazvari olarak baş ileride gidildiği gibi, aksine olarak ayaklar önce hareket etmek suretiyle bir çerçeveden diğerine geçilir. Muhtelif surette yapılan yilankavi hareketlerden bel kemiği gayet işlek bir hale gelir. Vücudun her mafsalı ayrı hareket eder. Çerçeve vücuda adeta masaj yaparak fazla yağları da eritir. Bir jimnastikhaneye lâakal dört çerçeve lazımdır.

### **2.22.4. Motun, Şival, Pelint**

Bu aletlerin üçü de atlamalara mahsustur. (Pelint) jimnastik kasası ayrı ayrı birbirini üzerine geçme beş altı parçadan ibaret olduğundan kasayı tedricen yükseltmek mümkündür. (Şival) beygir ve (motun) koyunda ayaklarındaki tertibat sayesinde alçalıp yükselebilir. Her üçünün de üstü ot minder üzerine meşin kaplıdır. Kasanın kiadesi arzen (0,75) tulen (1,50) metredir. Heyeti mecmuasının irtikası (1,20) metredir. Her üçünden de istinatlı atlamaların envayı yapılır tulani atlamalarda ayaklar yere temas ettiği zaman acımaması için paspas kullanmak caizdir. Motun, şival, pelint tedarik etmek mümkün olduğu takdirde haçvari mihlanmış iki ağacın ortasına dört köşe iki üç metre irtifaında bir ağaç dikerek her santimetreye birer delik açarak atlama sehvası yapılır. Deliklere birer çomak sokulur uçlarına kum torbası asılı ipi çomaklara takarak

üzerinden atlanır. Ve tedricen irtifa tertib edilir. Bu aletin heyeti mecmuasına atlama sehpası denir.

#### 2.22.5. Ban (*banc*) Sıra ve İskemle

Yirmi beş santimetre arz üç santim tahtı ve üç ile üç buçuk metre tulunda alçak düz sıralardır. Çıralı camdan yapılır altında üçayağı vardır. Ayaklardan ikisi başlarda biri ortadadır. Ayakları yekdiğerine rabteden bir kuşak ağacı vardır. O da beş santimetre murabbaındadır. Sıranın bir başında iki demir çengel mıhlıdır. Bazen sıra yerine kırk santimetre irtifaında aralıksız düz iskemleler de kullanılır. Fakat iskemle tamamen sıranın hizmetini göremez.

Sıra oturuş vaziyetinde yapılacak bütün zahr ve batın mümareselerine yarar. Cephe üstü vaziyet alınarak yapılacak mümareselerde muhkem bir istinad vazifesi görür. Ters çevrilerek kuşak ağacı üzerinde muvazene mümareseleri yapılır. Çengellerden ufki ağaca veya ufki parmaklığa rabt edilerek sathı mail teşkil edilir. İskemle üzerinde ise yalnız oturuş ve cephe üstü vaziyetlerndeki batın ve zahr mümareseleri yapılır. Sıralar atlama mümareselerinde de mani gibi kullanılır. Bir jimnastikhaneye lâakal sekiz sıra lazımdır.

Sırık (perş) İp (kurd) Mail İp, İp Merdiven

Sırık tulu lâakal beş altı metre tahtı dört ila beş santimetredir. İplerin tahtı muhteliftir. Mail ipler iki buçuk santimetre kalınlığındadır. İp merdivenin basamakları şemşirdendir.

Bir jimnastikhaneye sekiz sırık sekiz şakuli ip, dört mail ip, dört ip merdiven lazımdır.

Bu aletlerin hepsi de asılma ve tırmanma mümareseleri içindir. Bu muhtelif aletlerin evvelce de söylediğimiz gibi hem terbiyevi, hem sıhhi hem de faidevi bir mahiyeti vardır. Bazı pedagoji kitaplarında İsveç jimnasitkleri yeknesak, can sıkıcı ve gayet basit kol ve bacak hareketlerinden ibarettir diye İsveç usulünü tetkik etmeden aleyhine idare-i lisan etmeleri veya isimlerini işitip şekillerini görmedikleri aletlere direk, pike gibi yanlış isimler vermeleri muvafık değildir. İsveç usulündeki mümareseler yeknesak değil mütenevvidir. Can sıkıcı değil eğlendirici ve terbiye edicidir. Aletleri rastgele şeyler değil bir hikmeti fizyolojiye üzerine icat edilmiş makinelerdir.

Bu aletlerden başka jimnastik salonlarının ittisalinde elbise değişmeye mahsus bir oda, her talebeye mahsus küçük birer dolap önünde yanında duş locaları bulunur.

Talebe jimnastikhaneye girmeden elbise değişir pantolon, gömlek ve jimnastik terliğini giyer jimnastiğini yapar, duşunu alır ve tekrar elbisesini giyerek sınıfına gider. Jimnastik salonları ve soyunma mahalleri kışın kaloriferle teshin edilir.

### **2.23. JİMNASTİK DERSİNDE HAZIRLIK MÜMARESELERİ**

Terbiyevi jimnastik dersi sınıfta oturmaktan mütevellit gevşeklik ile faaliyeti icap ettiren asıl jimnastik mümareseleri arasında bir geçit teşkil etmek üzere daima hafif ve basit mümareseler ile başlar. Bu hareketlerin gayesi talebenin dikkatini uyandırmak, uzuvlarının uyuşukluğunu gidermek ve tedricen teneffüsü ve devranı faaliyete getirmektir.

Bu basit mümareseler tahfif edilmiş hakiki bir derstir. Evvela intizam ve dikkat mümareseleri yapılır, sonra vücudun muhtelif kısımlarına tesir icra eder, hafif ve musallah hareketler onu takip eder.

Dikkat ve intizam mümareseleri sayı saymak, hizaya gelmek, aralık almak, açılmak sağa sola geriye dönmek, toplanıp, açılmak, bir, iki, üç ilahaç adım ileri çıkmak gibi dikkati ve intizam hislerini terbiye eden mümareselerden ibarettir.

Muslih mümareseler dersin daha bidayetinde esas vaziyetlerdeki kusurları düzeltmeye hadimdir. Çünkü esas vaziyetler kusursuz ve mükemmel olmadıkça asıl jimnastik dersine teşkil eden mümareseler sıhhi ve terbiyevi olamaz. Bunun için muallimin en ziyade (hazır ol vaziyeti) nazarı dikkatini celp etmelidir.

Öncülerin bir hizada bitişik, ayakların bir zaviye-i kaime kadar açık, dizlerin gergin, sırtın düz, göğsün biraz dışarıda, başın dik kolların yanda sarkmış bulunup bulunmadığı mütemadiyen tetkik etmelidir. Bunun için ayakları kapatıp açtırır, başı sağa sola döndürtür. Her iki cihete bükdürür. Kolları yukarı kaldırtıp aşağıya sarktırır.

Esas vaziyetler meyanında en ziyade ehemmiyetli olanlardan birisi “ eller omuza” vaziyetidir. Kolların bükölme hareketinden tevellüt eden kolları yukarı, yana, öne uzatmadan evvela alınan bu vaziyet mükemmel ve doğru yapılırsa omuzların arkaya tespitine ve göğsün yukarı kalkmasına medar olur.

Hazırlık mümareselerinden bazılarını tahlil etmek faideden hali değildir. Mesela bu basit mümareselerden bacakları bükmek hareketini tahlil edersek o zaman bu hareketten maksat yalnız bacakların bilek, diz ve kalça mafsalını işletmek olmadığını anlarız.

Muallim evvela elleri kalçaya kumandasını verir ve müteakiben dört sayı ile bacakları bük: Bir! İki! Üç Dört diye kumanda ederek hareketi yaptırır. Bu hareketi dört

zamana ayırabiliriz. Bir! Kumandası ile topuklar yavaş yavaş kaldırılarak ayakların ucunda mümkün olduğu kadar yükselinir. İki! İle dizler birbirinden 45 derece ayrılıncaya kadar ve dizlerin altında bir zaviye-i kaime teşekkül edinceye kadar yavaş yavaş bükülür. Üç! İle yine yavaş yavaş dizler gerilir. Dört! İle yavaş yavaş topuklar indirilir.

Hareketin devamı müddetince ayakların ucu üzerinde vücut dik ve zemine tamamen amud bir vaziyette bulunur, vücudun kaide-i istinadiyesi küçüldüğü için vücut amudi vaziyeti muhafaza edebilmek için adalatı mütezadenin tekallüs ve muvazenetin temini için göğsün dışarda sırtın düz bulunması şarttır.

Sırtı kamburlaştırmadan bacakları bükmek için dizlerin 45 derece ayrılması elzemdir. Çünkü dizin mufassaları ile mufassalı kabinin istikameti dışarıya doğrudur. Fazla olarak bükülmeye mukavemet gösteren büyük adalelerin irtikaz noktalarına daha tabii bir vaziyet bahşederek onları azami bir tahammülle müstaid kılar yine onun içindir ki atlayıpta yere düşüldüğü zaman dizlerin esnetilerek hafifçe yanların açılması kasık çıkma tehlikesini bertaraf eder.

Bu hareketin dört zamanı teneffüsün vezni tabisine uydurulur. Şehik ile topuk kaldırılır, zefir ile bacaklar bükülürse, aynı zamanda ciğerlerinde ahenki teneffüsü tanzim edilmiş olur.

Fil hakika diz ve ayak burunları bitişik olduğu halde kolları uzatarak topuklarını yerden kaldırmadan bacaklar bükülür ve bu oldukça zor bir mümaresedir. Terbiyeve jimnastiklerde zor mümareseleri değil faydalı mümareseleri yapmak lazımdır.

İşte kollara, bacaklara, gövdeye ait basit mümareseler ve nizam temrinleri dersin birinci kısmını teşkil eder. Muallim bu basit mümareseleri her ders muhtelif esas vaziyetleri aldırarak yaptırır ve hataları dikkat ve itina ile tashih eder.

### **2.23.1. ESAS MÜMARESELER**

Her jimnastik dersi talebinin bileni ve mümaresesi ne dereceyi bulursa bulsun mutlak evvele hazırlık mümareseleri ile başlayacaktır. Ve ondan sonra tedricen esas mümareselere geçilecektir. Bir sureti tedricede tertip ve tasnif edilmiş olan bu mümareseler vücudun dinçliğini, sıhhatini tahammülünü ve çevikliğini temine hadimdir.

Mümaresatı ibtidaiye vücudun gevşekliğini geçirmek dikkati uyandırmak, adalatı düzgün bir şekle koymak için basit ve kolay hareketlerden ibaret idi halbûki esas

mümareseler hiç öyle değildir. Bunların vücut üzerine olan tesirlerine göre guruplara ayrılırlar. Guruplarda tedricen güce doğru gitmek üzere(seri) teşkil ederler.

Mümareselerin güçlüğünü veya ihtilatını nazarı dikkate alan bir muallim derslerinde pek faal tedriç husule getirebilir. Bu tedriç o kadar makuldür ki en güç zan olunan mümareseler bile yavaş yavaş his olunmayacak kadar kolay yapılabilir. Fakat tedriç ihmal edilirse iktihamı kabil olmayan birer müşkül şeklini alır. Demek mualliminde daima hareketler arasındaki güçlük nisbetini ve terkip ile ihtilattan husule gelen güçlüğü nazarı dikkatle alarak bir tedrici makul ile kolaydan güce doğru hareket etmesi lazımdır. Aksi takdirde rastgele yapılan tadrısın neticesi de rastgele olur.

### **Esas mümareselerden -bacak mümareseleri**

Bacakların kuvvet ve çevikliğine hadim olan esas mümareseler üçer gruba ayrılır:

- 1- Asıl bacak mümareseleri
- 2- Yürüyüş ve koşu mümareseleri
- 3- Atlama mümareseleri

Bacakların basit mümareseleri düzeltici ve mesken bir mahiyeti haizdir. Çok kuvvet sarfını icap ettiren veya kanı merakize celp eden esas mümareseler arasında deveranı demi taaddiyle veya merkezlerden çekmek için yahutta büyük kan damarlarının hareketini kolaylaştırmak için bacakların basit hareketleri yavaş yapılır.

Bacakların basit mümareseleri azayı sufliyenin tebdili mahal etmesinden ayakları yana açmak, öne, ileri, arkaya, geriye basmaktan topuğu kaldırıp bacakları bükmekten, dizi yukarı bükmek, bacağı muhtelif istikametlerde kaldırmaktan, öne arkaya hamle etmekten ve bu hareketlerin yekdiğeriyle terkibinden hâsıl olan esas vaziyetlerden ibarettir.

Muhtelif yürüyüşler, koşular ve atlamalar ayrı bir grup teşkil ederler.

Bacakların hareketlerinde en ziyade vukuu bulan hatalar şunlardır:

- 1- Ayakların ucu üzerine kalkıldığı zaman topuklar ayrılır. Dizler hafifçe bükülür ayağın bileği iyi girilmez omuzlar kalkar ve ona çevrilir.
- 2- Bacakları bükerken topuklar alçalır, dizler lazım olduğu kadar ayrılmaz. Kalçalar geriye gider, gövde ona eğilir.
- 3- Bacağı yukarı bükerken veya kaldırırken sırt kamburlaşır. Diz içeri kaçır, omuzlar kalkar kalçalar geri gider.

### 2.23.2. SIRTIN İNBİSAT MÜMARESELERİ

Sırtın inbisat mümareselerinden maksat müessir mümareseler sayesinde amudu fekriyi dikleştirmek ve sadrıda genişletmektir. Bu hareketi yapmak için talebe bir ila üç adıma kadar jimnastik aletinin veya canlı mesned önüne sırtını dönüp durur. Ve kollarını yukarı kaldırıp ya ellerini altına istinat ettirir veya canlı müstedavanın bileklerini tutar ve bu vaziyette göğsünü yukarı kaldırmaya uğraşır. Bu vaziyeti aldığı zaman başlıca cümle adaleleri ber vechiati harekete iştirak ederler: Fıkratı zahriye adalatı zahriyenin tesiri ile dikleşir adalatı zahriyenin takallüsü kısmı batının öne çıkmasına da mani olur. Zahrın kısmı ulyasındaki adaleler takallüs ederek hem ensenin mukaariyetini izale eder, hem sadrı öne ve yukarı kaldırır.

Bidayette talebe istinad altından bir ayak boyu uzak durur ve aleti mümkün olduğu kadar yukarıdan omuzların genişliği kadar açık tutar. Mümaresenin şiddetini tezbit için jimnastikçi tedricen ayaklarını öne çıkardığı halde göğsünün içeri çökmesine belin çukurlaşmasına itina eder.

Bu vaziyeti kusursuz ve sıkıntısız almaya alışınca bacakları münavebe ile yukarı bükerek ileri uzatmaya sonra topuk kaldırıp indirmeye daha sonra hem topuk kaldırıp hem bacakları hareket ettirmeye alışılır.

Sırtın inbisat mümareselerinde tedriç ber vechiati:

- 1- Aletten evvela bir ayak sonra bir buçuk sonra iki ve nihayet üçayak uzak durulur.
- 2- Ayakların ucu üzerinde vaziyet alınır.
- 3- Ayaklar yana açılır.

Zahrın inbisatı için en elverişli alet ufki parmaklıktır. Bileklerin irtifasına kaldırılan ufki ağaçda da yapılır.

Muallim adalatı batıniyenin adalatı zahriye gibi takallüs ederek karnın öne çıkmasına mani olmalı ve belin katiyen çukurlaşmasına dikkat etmeli ve göğsünde yukarı kalkmasını dikkaten uzak tutmamalıdır. Öyle olmazsa bu hareket göğsün inkişafını temin edemez.

Hareketi müteakıb gövdeyi birden aşağıya bükerek adalatı zahriyeyi kuşatmak pek faidelidir.

Mübtedileri bu harekete alıştırmak için ufki ağacı kürek kemiklerinin alt tarafına istinat ettirmeli kollarını da yukarı kaldırıp sırtını ufki ağaçtan ayırmadan gövdeyi geri uzatmaya alıştırmalıdır.

Aletsiz gövdeyi geri uzatma mümareselerinde tedriç ber vechiati:

- 1- Elleri kalça da gövdeyi geri uzatmak.

- 2- Eller omuzda
- 3- Eller ensede
- 4- Kolları yukarı kaldırıp gövdeyi geri uzatmak.
- 5- Kolları önden yukarı kaldırıp, bir ayağı öne basıp gövdeyi geri uzatmak.
- 6- Kolları önden yukarı kaldırırken bir ayağı öne basıp gövdeyi geri uzatırken kolları yana açmak doğrulurken kolları yukarı kaldırmak.

Sırtın inbisat mümareseleri merakızı bedeniyedeki büyük kan damarları üzerine icrayı tesir eder. Bu mümareselerin harekât meskenesi gövdenin öne bökülme hareketleridir.

Bu mümareseleri yaparken talebenin kesretle yaptığı kusurlar ber vechiati: Göğüs içeriye çöker, kollar bükülür, dizler kırılır, baş öne gelir, karın öne çıkar, dizler bükülür.

### 2.23.3. ASILMA MÜMARESELERİ

Asılma mümareseleri amudu fikrinin dikleşmesine göğsün inbisatına ve işlek bir hale gelmesine göğsün, sırt ve kol adelelerinin kuvvetlenmesine icrayı tesir eder. Bu mümareseler başlıca üç gruba ayrılır:

- 1- Ayakların istinadı sayesinde kollarla asılmaya yardım eden mümareseler
- 2- Batın adelelerinin iştirakını icap ettiren mümareseler.
- 3- Vücut yalnız kollara asılı olduğu halde yapılan mümareseler.

Birinci gruptan olan mümareseler de ufki ağaçla ufki parmaklık istimal edilir. Çünkü göğsün iyice inkişafını temin için kolların omuz genişliğinde açık ve ellerinden muhkem olarak alta istinat etmesi şarttır. Göğsün inkişafına hadim olan hareketler de istinat noktasının sabit olması göğsün tamamıyla serbest olmasını temine çok yardım eder. Eğer asılma mümareselerini yaparken derin nefes almak ihmal edilirse kaburga kemiklerinin bi nefse vukua gelen terfi ile hâsıl olan cevfi sadrı, ehşâ-ı dâhiliye derhal imla eder. Ciğerleri şişiren derin nefesler alınmazsa sadrın inbisatı nakıs ve bilhassa münfaile (*passif*) şeklinde vukuu bulunur. O vakit bu mümareseler de kaburga kemiklerinin mafsalları bu dereceye kadar işlek bir hale gelir. Bu ise kâfi değildir.

Jimnastikçi asılma mümareselerinde göğsünü katiyen içeri çökmeye bırakmamalı, kollar gerili olduğu halde sırtını gererek göğsünü öne çıkarmaya gayret etmelidir. Bir ciğer parçası gibi alta asılıp kalmak fayda yerine zarar verir, çünkü böyle bir vaziyette göğüs içeri çöker, sırt kamburlaşır, omuzlar yukarı çekilir.

Diğer mümareselerde olduğu gibi asımları mukannin bir usul dairesinde terkii tedriciyi takip eder. Bidayetde asımlarda teshil için ayaklar yere istinad eder. Sonra ayakların topuğu veya ucu yere temas etmek ve kuvvetin kısmı azamı kollara tahmil edilmek üzere mail vaziyetler gelir, daha sonra ip merdivene çıkma, çerçeveden geçme mümareseleri yapılır.

Ondan sonra irtifai tedricen alçaltılan ufki ağaç da öne arkaya asılarak kolların bükme hareketleri yapılır. Batın adelerinin iştirakiye yapılan asılma mümareselerinde ufki parmaklığa asılarak ayaklar yana açılır, bacaklar yukarı bükülür, ileri uzatılır ve ufki ağacın en aşağı irtifaa indirilir ve tedricen yükseltilerek ayakları yere dokunmayacak irtifaa kadar kaldırılır. Nihayet yalnız kollarla asılarak yapılan mümareselerde çapraz ve yan vaziyetlerde ilerleme, kolları bükerek kendini çekme sırtığa ipe mail ipe çıkma mümareseleri yapılır.

Sırtığa ve ipe çıkma mümaresesinde ellerin ve ayakların vaziyeti mütemadiyen değiştirilerek münavebe üsulüne riyaet edilir vücudu her yukarı çekdikçe bir defasında sol ayağın öncüsü ipin üstüne getirilirse bir defasında sağ ayağın öncüsü vazı edilir. Ellerin değiştirilmesinde de kuvveten büyük tasarruf husule gelir, muhtelif cümle –i adeleler münavebe ile sarfı cehd ederler.

Asılma mümareselerinde ictinabı lazım gelen hatalar şunlardır: Talebe ekseriya omuzlarını dirseklerini başını öne götürür sırtını kamburlaştırır ve lüzumu kadar teneffüs etmez. Mail asımlarda başı öne getirmekten dizleri bükmekten, topuklarını ayırmaktan ictinab etmelidir. Bu hataların vukuu tedrice riayet olunmadığına delalet eder.

#### **2.23.4. MUVAZENE MÜMARESELERİ**

Muvazene mümareselerinin dimağı ve asabı muharrikeyi inzibata alıştırıcı bir tesiri fizyolojisi vardır. Çünkü bu mümareseler hem jimnastikçinin mütemadi dikkatini hemde muhtelif adale guruplarının müteraffikan ve ahenk ve intizamla müşareketini istilzam eder. Muvazene mümaresleri vücudun heyeti umumiyesine işleklik, maharet verdiği gibi insana azim ve istikrar verir yürüyüşüne bir suhulet bahş eder.

Adeleler beraberlikle ve sıhhatnamme ile işlediğinden muvazeneler jimnastikçiyi hareketlerin intizam ve insibakını ve asabiyeinin inzibatını öğretir.

Çocuklar pek küçük yaşta evvela yerde muvazenelere başlatılabilirler. Ve tedricen sıranın kuşak ağacı üzerinde ve daha sonra ufki ağacın ters tarafında muvazene yapılır. Ve ufki ağaç tedricen yükseltilir.

Muvazene hareketlerinde talebenin başını öne eğmesine ve daima ileri bakmasına muallim çok dikkat etmelidir. Biraz yüksek alet üzerinde ise çocuk yürüyüşü tacil eder.

Muvazene mümareseleri grubuna dâhil olan hareketlerin cümle asabiye, devraniye ve teneffüsiye üzerine mesken bir tesiri vardır. İşte muvazenelerin tesiri fizyolojicisini bilen bir muallim bu hareketleri icabına göre mesken olarak kullanılabilir.

### **2.23.5. YÜRÜYÜŞ VE KOŞULAR**

Yürüyüşler ve koşular jimnastikhanenin yakınında bir açıklık var ise orada yapılması daha muvafaktır fakat jimnastikhanenin zemini tozsuz ve pencereleri de açık olursa dışarıya çıkılmasa da olabilir.

Fizyoloji nokta-i nazarından mesken bir mahiyeti haiz olan yürüyüşlerle, koşuları birbirinden tefrik etmek lazımdır. Sürat yarışlarında bu tesir ecmehezze üzerine o kadar şiddetli olur ki idman etmiş gençlerin bile 100 ile 150 metreden fazla koşmaları tervic edilemez. İnsan bacakları ile yürür fakat ciğerleri ve kalbi ile koşar.

Yürüyüşlerde ve koşularda tedric şöyledir. Evvela adi yürüyüşle başlanır sonra her üçüncü hatve sayılmak üzere hatve-i muntazamiye ye geçilir sonra diz kaldırarak yürünür, daha sonra topuk kaldırarak dizleri süratle büküp gererek küçük ve çabuk adımlar atarak yürünür ve nihayet jimnastik adıma geçilir. Yine muntazam yürüyüşe geçilerek durulur. Bu yürüyüşlerin heyeti mecmuasına beş altı dakikalık zaman tahsis edilir. Jimnastik adım yürüyüşleri iki dakikadan başlayarak tedricen beş dakikaya çıkartılır yazın 3 ve kışın 5 dakika jimnastik adımı koşmak muvaffaktır. Alelade yürüyüşlerde kolların serbest sallamasına, başın dik durmasına, ayakların mevzün hareket etmesine dikkat etmelidir. Topuk kaldırarak yürüyüşlerde elleri ya kalçaya ve ya enseye götürmelidir. Jimnastik adımı yürüyüşlerde elleri yumruk yapıp, kalça hizasında vücuda muvazi sallamalıdır ve hiçbir vakit göğsün üzerine koymamalıdır. Jimnastik adımı yürüyüşlerini müteakip jimnastikhanede toz yok ise hareketi teneffüsiye ile kanın ve rielerin hareketini tanzim etmek lazımdır.

### **2.23.6. SIRT ADALELERİNE MAHSUS MÜMARESLER**

Sırtın bilhassa yukarı kısmındaki adeleleri faaliyette bulunduran bu mümareselere “Mümaresatı Ketfiye” namı da verilir omuzları ve ketifleri arkaya tespit eden ve dolayısıyla amudu fikriyi dikleştiren, kusre-i sadrı genişleterek fiili teneffüsü kolaylaştıran bu mümareselerin galebe bir nüfusu vardır.

Fil hakika gövde ona uzanmış bir vaziyette kolların bilcümle hareketlerinde omuzların geride bulunabilmesi ketiflerin tespiti vabestedir. Bu vaziyeti idame için kaburga kemiklerinin adalatı rafiasının irtikaz noktaları geri çekilir adalata azami bir kudreti takallüsiye temin edilir. Sırtın dik durabilmesi için adalatı zahriyenin kısılması lazımdır. Bu adalelerin kuvvet ve elastikiyeti sayesinde omuzları gerik çekilerek adalatı sadriyeye metin bir noktai istinad teşkil edilmiş olur. Eğer adaleti sadriye ile zahriye arasındaki muvazenet ihlal edilirse ve eğer adalatı sadriyenin kuvveti galip gelirse omuz başları ona çevrilir. Bu vaziyet ise adalatin adalatı rafiasının irtikaz noktalarını birbirine yaklaştırır o zaman sia teneffüsiye de daralır.

Yine bu sebepten dolayıdır ki İsveç jimnastiklerinde en ziyade zahriye-i kebire, münharife ve muine adalelerinin kısılmasını temine hadim mümareseler yapılır. Buna mukabilde adalatı sadriyeyi daima genişletmeye uzatmağa gayret edilir.

#### **Sırt adalelerine mahsus mümareseler tedric:**

Eller kalçada olduğu halde gövdeyi öne uzatmak, eller omuzda eller ensede kolları yukarı uzanmış olduğu halde hareket tedricen güçleştirilir. Ayakta yapılan bu sırt hareketleri basit olmakla beraber göğsü çukurlanmadan, başı öne eğmeden yapmak oldukça zordur.

Sırt adalelerinin esası karınları öne hamle vaziyetinde kolları yukarı kaldırıp gövdeyi öne uzatmak, jimnastik sırası üzerinde cephe üstü vaziyet alıp ayaklar topuklardan ufki parmaklığa veya canlı bir mesnede istinad ettirilerek eller kalçaya, omuza, enseye, kolları ileri uzat! Vaziyetlerinde yapılan hareketlerdir.

Mümaresati ketfiyede cazibenin tahtı tesirinde bulunan baş ve omuzlar mukavemeti teşkil ettiğinden ellerin omuza, enseye götürülmesi veya kolların ileri uzanması bu mukavemeti tedricen tezyid eder. Bu mukamete karşı koyan kuvveti adalatı unkiye, merbui münharife, muine ve zahriye-i kebiredir.

#### **2.23.7. ADALAT-I KUDDAMİYE MÜMARESELERİ**

Şiraze-i batniyi teşkil eden adalelerin kuvvetlenmesinin sıhhati umumiye üzerine tesiri olduğu gibi midenin, emanın layıkıyla ifai vazife eylemesine de yardımcı olur bu sayede şişmanlamaya olan istidadın önü alınmış olur

Adalatı kuddamiye mümareseleri ekseri ya oturmuş ve ya diz çok vaziyetinde ve bir de cephe üstü vaziyetlerinde yapılır. Oturuş vaziyeti yerde ve ya jimnastik sırası üstünde yapılır fakat iki vaziyettede ayakuçlarının cansız veya canlı bir mesnede dayanması lazımdır.

Oturuş vaziyetinde gövdenin heyeti umumiyesi mukavemeti batın adaleleri ise kuvveti teşkil eder. Eller kalçada, omuzda, ensede ve kollar yukarı uzatarak mukavemetin şiddeti tedricen tezyit edilir. Diz çok vaziyetinde eller kalçada sonra omuzda, ensede daha sonra kollar yukarı kaldırarak tedrici husule getirilir. Cephe üstü vaziyette ayaklar ve eller münavebe ile yukarı kaldırılır.

Bu mümareselerde başın öne düşmemesine, sırtın kamburlaşmamasına çok dikkat etmeli ve talebeye daima nefes alması için ihtaratta bulunmalıdır. Mümareseti kuddamiye gayet yavaş yapılır ve adaleler kesbi kuvvet edince kırk beş derecelik meyl de bir iki saniye tevakkuf edilir.

### 2.23.8. MÜMARESATI CENBİYE

Mümaresatı cenbiye mutenaziren talim edilirse amud-u fıkırının etrafındaki damarlar, sinirler, azalar üzerine ehemmiyetli bir tesir icra eder. Ondan başka amud-u fıkırının doğru ve dik durmasına da yardım eder. Ekseri ya inhirafatı cenbiyenin sebebi amud-u fıkırının merbut olan adalati cenbiyenin kuvvet ve inkişafatının müvazenesizliğinden tevellüt eder. Mekteplerde fena bir itiyat halini alan çarpık oturuşlardan pek genç yaşında çocukların belli kemikleri bir tarafa inhina peyda eder ve çaresine bakılmazsa bu çarpıklık gittikçe artar.

Mümaresatı cenbiye ayakta gövdeyi sağa sola bükme, döndürme, hem döndürme hem bükme hareketlerinden ibarettir. Bu hareketlerde tedricen elleri kalçaya, omuza, enseye götürerek ve kolları yana, yukarı kaldırarak yapılır. Gövdeyi sağa bükerken sol tarafın adalelerini iyice inbisat ettirebilmek için sağ ile kalçaya sol ile enseye ve ya sol kolu kâmilten yukarı kaldırmak lazımdır. Gövdeyi sağa veya sola döndürürken evvelce ayakların burnunu kapamak vücudun 90 derece üzerine dönmesine tehsil eder.

Ufki ağacı kalçadan istinad ettirerek veya bir eli yere birini gergin olarak ufki parmağıyla dayayarak veyahutta yerde cephe üstü vaziyet alındıktan sonra sağ veya sol yan vaziyetine geçilerek ayakları açıp kapamak suretiyle mümaresatı cenbiye yapılır.

#### **Mümaresatı cenbiyede vukua gelebilen başlıca hatalar:**

- 1- Gövdeyi yana bükerken kalçalar aksi cihete çarpılır, topuk yerden kalkar baş omuzlara nisbetle fazla bükülür, gövde sathı şakulden harice çıkar.
- 2- Gövdeyi yana döndürürken kalçaların sabit kalması iktiza ederken onları da döndürülebilir. Baş omuzlara olan şakuliyetini gayb eder.
- 3- Teneffüs sekteye uğrar.

### 2.23.9. ATLAMA MÜMARESELERİ

Atlamalar terbiyeli jimnastik derslerinin şemasında uzviyet ve adalat için en şedid ve en enerjik mümareseleridir. Bu mümareseler pek mutenevvi ve bu hususta istimal edilen alet ve edevat da muteaddiddir. Aletlerin başlıcaları şunlardır: Atlama sehpa, tahta beygir, kasa, tek ve çift ufki ağaç.

Atlamalarda da sair mümareseler de olduğu gibi harekâtın mükemmel olması matlubtur. Atlamalarda hazırlık mümareseleri hareketi basıta meyanında öğrenilir. Mesela süratle topuk kaldırıp bacakları bükme hareketi bacakların basıtarını kuvvetlendirdiği gibi mafsallarında işlek bir hale koyar. Talebe surat ve suhuletiyle muvazenesini kayıp etmeden bacaklarını büküp doğrulamaya alışınca muallim yerinde sıçrama hareketleri, öne, yana, geriye sıçramaları yaptırır. Sonra bir adım hız alarak, üç adıma hız alarak atlamayı öğretir. Bu hazırlık mümareselerinden sonra hız alarak ipten atlatır. Sonra muayyen bir mesafe dâhilinde sol ve ya sağ ayakla başlamak üzere iki veya üç adıma hız alarak atlanır. Atlama hareketlerinin seyrince jimnastikçi vücudunun dikliğini, göğsünün ileride bulunuşunu, başının vaziyetini muhafaza etmeye itina eder. Dizlerini, ayakları yere temas eder etmez bükmeye gayret eder. Sonra nereye düşmüş ise orada adeta mihli gibi kalmaya ayaklarının ucunda doğrulup topuklarına basmaya ve katiyyen muvazenetini bozmamaya çalışır.

Atlamalarda tramlin tabir edilen (yaylı basacak) katiyen istimal edilmez çünkü o zaman yaylanması iktiza eden bacak mafsalı yerine makina mafsalı kaim olur ki bu hiç caiz değildir. Atlarken şilteyede lüzum yoktur ayağın bilekleri vücudun sıkletini tadile idman etmelidir. Hiçbir tabii mânia aşılrken şilte bulmak mümkün değildir.

Derinliğe atlamalar ufki ağaç ve ya ufki parmaklık ile yapılır. İstinadli atlamalarda ise tahta beygir, jimnastik kasası ve ufki ağaç kullanılır.

#### **Atlamalarda kesretle yapılan hatalar şunlardır:**

1-Yükseklığe ve uzunluğa atlarken lüzumu kadar şiddetli hız alınmaz, son adım uzun atılır, dizler matlup derecede esnetilmez ve mâniayı aşarken iyice gerilmez, ayaklar birlikte yere temas etmez, dizler yerde ya az esnenilir veya altında 90 derece hâsıl oluncaya kadar bükülmez, muvâzine gaib olur, baş öne uzanır.

2-İstinadli atlamalarda bacaklar ayrılır, sırt kamburlaşır, aletin çok yakınına düşülür.

3-Atlamala mümareselerini mükemmel yapmak için vücudun bilcümle adaleleri ile mafsallarının gayet işlek ve kuvvetli olması, asabında o derecede şiddetli faaliyete gelmesi lazımdır. Terbiyevi jimnastiklerde gaye yalnız yüksek ve uzun atlamak değil aynı zamanda mükemmel ve zarif atlamaktır.

### 2.23.10. TENEFFÜS MÜMARESELERİ

Hazırlık mümareseleri nasıl mesai fikriye ile mümareseti bedeniye arasında bir geçit teşil ediyorsa teneffüs mümareseleride şiddetli ve oldukça büyük kuvvet sarfını icab ettiren esas mümareseler ile dersin müntehası arasında bir geçit teşkil eder. Ancak bu sayede kalbin rielerin hareketinin ahenki tanzim edilir. Ondan başka ders arasında da mümareseti teneffüsiye hareketi makine makamında kullanılır.

Bu gruba dâhil olan hareketler şehik ile zefire tevafuk eder ve şehik esnasında göğsün genişlemesine yardım eden kol hareketlerinden ibarettir.

Kollar yavaş yavaş yana veya önden yukarı kaldırılırken, şehik ve kollar indirilirken zefir yapılır. Şehikin zefirden uzun olması bir kaideyi fizyolojidir. Her şehikde göğsü mümkün olduğu kadar açmaya gayret etmeli ve hicabı hacizi teneffüse iştirak ettirmelidir.

## DÖRDÜNCÜ KISIM

### 2.24. OYUNLAR

#### Stuart MİLL ve Oyun- Klapart'ın Fikri -Bazı Terbiyeciler Ne Diyor?

Terbiye-i bedeniye vasıtalarından ikincisi oyundur. Filhakika meseleyi ta esasından tetkik edecek olursak görürüz ki çocuk dünyaya geldikten sonra ruhen ve cismen yavaş yavaş tekemmül eder. Bu tekemmülün tabii kendi kendine vuku bulduğu zan edilmemelidir. Çocuk bütün kuvvasını sarf ede ede fitri istidadları tenemmüv eder. Çocukta ilk tecelli eden hadise oyuna münkalib olan harekettir.

Taklid oyun meylerinden birkaç ay sonra başlar. Oyun çocuktaki zevk ve neşenin müvellididir. Çocuk oyunla güler, haykırır, sıçrar, eğlenir. Oyundan mahrum edilen çocuk sudan mahrum edilen çiçek gibi sararıp solar. Oyun sıhhat ve saadetin nazımıdır. Zevk ve neşei bir münebbih mahiyetine haizdir.

Stuart MİLL, hatıratında diyorki: Yirmi beş otuz yaşına kadar fevkalade faaliyeti fikriyede bulunmakla beraber kalbim daima mahzun, ruhum meysus oldu. Bana edebiyatla, şiirle mutevaggil olmayı tavsiye ettiler hiçbir faide hâsıl olmadı. Benim zannıma göre bu meysusiyetim küçük yaştan beri sair çocuklara benzemeyecek surette terbiye görmüş olmaklığıma atıf olunmalıdır. Ben küçük iken başka çocuklar gibi oyun oynadığımı hiç hatırlamıyorum. Çocukluğun o zevkli hayatından mahrum oluşum beni bütün hayatımda gamkin bırakmıştır. Filhakika Espenser (*Stuart MİLL*)den bahsederken bu filozofun müddeti hayatında gülüp eğlendiğini kimse görmemiştir diyor.

Oyunun mahiyeti hakkında ruhiyet ve terbiye-i etfal mütehassızlarının bazı mülahazalarını buraya telhisan nakl ediyoruz.

Oyun öteden beri zihin yorgunluğu telafi eden bir vasıta gibi telakki edilmiştir. Mesela bir müddet dershanede hocasının takririni dinleyen çocukların dikkati yoruluyor. Dimağ yorgunluğunu bütün uzviyet üzerinde hissettiriyor.

Bu taab-ı fikriyi telafi için çocuklar bahçeye salıverilir. Hemen neşeleri avdet eder. Bağırmalar, koşuşmalar, oyunlar başlar. Fakat çocuğun dershanede yorgunluğunu yalnız dikkatin israfından ibarettir değildir. Otuz kırk çocuğun teneffüsü kapalı bir odanın havasını derhal ifsad eder. O hamiz karbonlu hava bütün çocukların kanına karışır, ondan başka, çocuklar dersin imtidadınca aynı vaziyete oturmaya mecbur olduklarından kan vücutlarında iyi cevelan etmediği gibi umumiyetle adalatı kuddamiye takabbuzi bir vaziyette kalmaktan yorulur. Bütün bu muhtelif sebeplerden müteessir olan uzviyetin açık havaya şiddetle ihtiyacı vardır. Ancak teneffüs müddeti çok uzarsa çocuklar farkına varmaksızın ikinci bir taaba duçar olurlar. Ve o zaman fikri

yorgunluğuna bir de beden yorgunluğu munzuam olur. Binaenaleyh al el ummiye oyun fikri yorgunluğu telafi eder demek doğru değildir yorgunluğu telafi eden temiz havada biraz hareket veya doğrudan doğruya istirahatdir.

Dikkat olunacak olursak olursa çocuk yatağından kalkınca oyuna başlar. Yani öyle bir zamandaki henüz daha kendisinde hiçbir fikir yorgunluğu yoktur. Hele hayvanatı düşünerek olursak kendi, köpek yavrularının mütemadiyen oynadıklarını görürüz. Onlarda ise hiçbir fikir yorgunluğu mutasavvur değildir. Binaenaleyh oyuna doğrudan doğruya fikir yorgunluğunu telafi eder demek doğru değildir.

Hekim ve şair şiller “*Schiller*” oyun hakkında çocuk çabuk neşvünama bulduğu için vücudunda biriken kudret ve faaliyeti asabiye yi oyunla sarf eder diyor. şiller’in bu nazariyesine hekim Espenser de taraftardır. O da diyor ki: “Oyun fazla kudret ve asabiye nin tezahürüdür. Bir çocuk oynamıyor mu, biliniz ki hastadır. Çünkü onun hayat bütçesinde sarf edecek fazla sermayesi yoktur. Doktor Demor (*De Moor*) de aynı fikirdedir oda diyor ki sıhhatde bulunan bir çocuk oyunla fazla kuvvetleri yakar, sarf eder ve kendi tabirince bir sefahet masrafıdır (*de Luxe depense*) Sıhhati muhtel olan çocuk oynamaz. Çünkü sarf edecek kuvveti yoktur, fakirdir. Binaen aleyh oyun uzvuyetin bir nevi emniyet supabıdır.

Cenevre darülfünunu ruhiyet muallimi Klapart bu fikre hiç taraftar değildir ve diyor ki: Çocuk hayat bütçesinde sarf edecek fazla kuvveti olmadığı zamanda da oynamak ister çok defa çocukların oynaya oynaya oyuncakları üzerine bitab düşüp uyuya kaldıkları vakıadır. Ondan başka iyice mühim rahatsızlık geçirmiş zayıf çocuklar görürüz ki daha hali nekahetde yataklarında oynamak isterler. Klapart bu hususta (*Bale*)darul fununi ilminnefes muallimi (*Karlağros*)un fikrini en muvafık buluyor. Müşaru ileyh 1896 da neşr ettiği “Hayvanların Oyunları” namındaki eserinde oyunun hayat âlemine hazırlık olduğunu söylüyor ve hayvanlar üzerindeki tetkikatını şöyle nakl ediyor: Henüz yuvada bulunan bir yavru kuş sevinçle kanatlarını sallayarak uçmak mümareselerine hazırlık görür. Gazal daha 6 haftalık iken sıçramalar, atlamalar, hoplamalar yaparak oynar. Genç bir maymun oynarken uzanabildiği dallara elleri ile kuyruğu ile asılmayı talim eder. Kedi yavrusu bir makaranın peşi sıra koşar, atlar, pençesi ile urur ve böylece saatlerce talim eder. Köpek yavrusu bir bez parçasını yeni çıkan dişleri ile didiklemeye uğraşarak oynar. Keçi yavruları pek küçük iken iki ayak üzerine kalkarak tos urmağa çalışarak oynarlar.

Yalnız dikkat olunacak olursa her hayvan kendi cinsinin iktiza ettirdiği oyunları oynuyor. Mesela büyüdüğu zaman fare tutacak olan kedi makarnanın peşinde koşarken

şekerine saldırır gibi vaziyetler alır. İleride aynı hücumu farelere yapar. Keçi ise ekseri ahvalde boynuzlarını kullanacaktır. Bir keçinin makara ile oynadığı veya bir kedinin tos urduğu görülmemiştir. Dikkat olunacak olunursa çocukların fitraten münhemik oldukları oyunlarında bu hakikat anlaşılır. Erkek çocuklar üç dört yaşına gelince bir değnek bulur, at gibi üzerine biner veya bir tahta parçasını kılınç gibi boynuna asar. Kızlar ise ellerine geçirdikleri bez parçalarından bebek yapmaya uğraşırlar. Bu oyunlar hiç şüphe yok ki onların ilerde dâhil olacakları hayata hazırlık mümasesinden başka bir şey değildir.

Oyun ister fikri yorgunluğunu telafi için olsun, ister fazla kuvvetlerin sarf ve istihlaki gibi telaki edilsin, isterse hayata hazırlık için olsun tabii bir ihtiyaç olduğu muhakkaktır. Çocuğun sıhhatine beden ve fikrinin inkişafına hadimdir. Oyun sayesinde vücut büyük bir taaba duçar olmaksızın azayı bedeniyenin vazifeleri kolaylaşır, hicabı hacizin faaliyeti artar, tagaddi eden fiilin kudreti tezayüd eder, sık sık teceddüd eden mebzul bir kan vücudun en uzak aksamından cereyan eder. Oyunun fikre ve ruha taalluk eden faidelerine gelince oyun zihni tenbiye ve talim eder. Sürati intikal, isabeti nazar, dikkat, cesaret, cüret gibi evsaf ve melekât oyunlar sayesinde takviye bulur. Oyunlarla çocuklar kendi kendilerini idare etmeyi öğrenirler. Oyunlarda ahlaki ve içtimai faide azamı dereceyi bulur. Çocuklar kendi aralarında reisler intihab ederler, nizamname yaparlar. Yavaş yavaş ve farkına varmadan hürriyeti içtimaiyenin ilk tecrübelerini görerek hayatının adeta çıraklık devrini yaşarlar. Feragatı nefsiyeyi, istihkarı menfaati, diğer kâmlığı yani kendi menfaatlerini vicdani temayüllerini arkadaşlarının uğruna feda etmeyi öğrenirler. Fennin en yeni nazariyelerine göre yaptırılan jimnatik hareketleri en âlimane tatbik edebilen ders-i sazi mümasesleri oyunların yerini tutamaz. Ancak oyunlarda jimnastik hareketlerinin yerine kaim olamaz. Bu iki faaliyeti hayatiye yekdiğerinin lazım gayri müferrikidir. Oyunsuz jimnastik nakıs olduğu gibi terbiye-i bedeniye için yalnız oyunlarda kâfi değildir.

Oyunun asabı ve adalat üzerine faideli tesirlerini gören bazı terbiyeciler vardır ki çocukların terbiye-i bedeniyesinde bu tabii ve zevki avar vasıta ile iktifa ederek suni ve can sıkıcı zan ettikleri jimnastiklerden sarfı nazar etmek isterler. Onlara göre çocuğu oyun mahalinde keyfine bırakmalı, onlar oyunlarını tertip ederler. Bu fikir çok batıldır. Jimnastik ve oyun arasında bir mukayese yaparsak mesele kendi kendine tevzih eder.

Oyun haricden hiçbir tesire tabi olmayıp kendi kendine zuhura gelen insiyaki bir fiildir. Halbûki jimnastikin böyle insiyaki bir mahiyeti yoktur. Hareketler bir başkası tarafından düşünülerek tertip edilir. Çocuk oyunda olduğu gibi rastgele hareket edemez.

Kumandalar ile ifade edilen muayyen ve mahdud hareketleri yapar. Çocuk oyunda icat ve ihtira eder. Jimnastik de hareketler büyük bir intizam ve inzibata tabidir, oyunda ise bu inzibat asla yoktur. Oyunun eğlendirici bir mahiyeti vardır. Çocuk oynarken müthiş olur. Jimnastik akli ve tahlili bir fendir. Fena talim edilirse can sıkar, iyi talim edilirse çocuğun merak ve dikkati artar. Oyunun lüzumunu çocuk his eder, jimnastiğin lüzumunu idrak eder. Oyun zihni jimnastikten daha az işletir. Dimağın müdahalesi ekseriya oyunların başlangıcında yani çıraklık devrindedir. Sonraları oynadıkça lüzumuna ihtiyaç görülen efalin nesk ve nizami kendi kendi yoluna girer. Fikrin iştirakına pek az lüzumu kalır. Yalnız bazı maharet oyunlarında ne kadar kuvvet sarf etmek lazım geldiğini evvelden hesap etmeye lüzum vardır. Mamafin zihnin büsbütün müdahalesinden istiğna hiçbir oyunda mümkün olamaz.

Oyunlarda meleke hâsıl olduğca merakizi asabiyenin müşareketi kesbi suhulet eder. Bu sayede bil cümle efali uzviye gayet kolaylıkla husule gelir. Jimnastikte her bir hareket için dimağ muayyen bir kütle adaleye yani adelatı faile, tesbite ve mütezadeye ayrı ayrı emirler tebliğe mecburdur. Bu insicam ve ahenk hareketlerin her safhasında o kadar mudil, o kadar muhteliddir ki dikkatin kendiliğinden vukuuna ihtimal yoktur. Yalnız bir hareket beş altı defa tekrar edilir veya aynı hareketler aynı vezin ve ahenkle her gün yapılırsa o zaman büyük bir dikkat sarfına lüzum kalmaz. Hareketler otomatik bir şekil alır. Bu ise vazifesini iyi bilen bir muallim için katiyyen tecviz edilemez. Yeknesak olan, tenevvü etmeyen hareketlerin fizyolojik faidesi mahdud olduğu gibi talebeninde pek çabuk canını sıkar. Ekseriya İsveç jimnastikleri hakkında yanlış hükümler verdiren böyle na ehil kimselerin ihtibarı bir tarzda her gün tekrar ettikleri mümareselerdir.

Jimnastik hiçbir vakit oyun gibi müsekkkin bir mahiyete haiz değildir. Oda fikre taalluk eden dersler gibidir. Faidesi anlaşıldıkça sevilir. Oyundan adelatı umumiyetlerle müstefid olur. Bu istifade terkibi bir mahiyettedir. Ekseriya na tamamdır. Vücudun çevikliği artar, mafsallar işlek bir hale gelir. Jimnastikte ise hareketler tahlilidir tam ve mükemmeldir. Adelat hakiki bir terbiye görür az kuvvet sarf ederek çok iş görmeyi önerir.

#### **Terbiye-i bedeniye derslerinde tatbik olunacak oyunlar:**

- 1-Kaç, Kurtul!
- 2- Sıçra Kurtul!
- 3- Balık Ağı,
- 4- Kap, Kaç!

- 5- Kedi ile Fare,
- 6- Dokun Tut!
- 7 -Düşman Nereden Gelir?
- 8- Kırmızı, Beyaz
- 9-Kurtla Kuzu,
- 10- Fes Düştü
- 11- Hücum Emri
- 12-Esir Almaca
- 13- Top Oyunları

### **1- KAÇ KURTUL!**

Sekiz, on veya on iki çocuk ikişer adım ara bir halka teşkil ederler. Ayrıca iki çocuktan biri dışarıda ebe olup içeridekini tutmaya çalışır, yetişebilirse eliyle temas eder ve hemen kaçır. Kaçan çocuk kendisini kurtarmak için yüzleri dairenin içine müteveccih bulunan arkadaşlarından birisinin önünde durmaya gayret eder ve şayet kendisini kovalayan ebe yetişmeden arkadaşının önünde durmaya muvaffak olursa ebe arkadaşını tutmaya çalışır tutamazsa kaçan biri diğerinin önünde durur böylece oyun devam eder. Önde gelip duran arkadan arkadaşı kaçır kaçmaz bir adım geri gider ve bu suretle dairenin şekli muhafaza edilir.

2- Oyuna iştirak eden on iki çocuktan önce ikişer ikişer biri biri arkasında durmak sureti ile daireyi teşkil ederler açık da kalan iki kişiden biri ebe olur diğerini kovalar. Kaçan çocuk çift duran arkadaşlarından birinin önünde durur ebenin takibinden bu suretle kurtulabilir ebe bu defa en gerideki üçüncüyü tutmaya çalışır bittabi oda derhal kaçır. Çift duran arkadaşlarından birinin önünde durur oyun böylece devam eder.

3- Oyuna iştirak eden on iki çocuktan onu ikişer ikişer yüz yüze dururlar. Açıkta kalan iki çocuktan biri ebe olup diğerini takip eder kaçan yüz yüze duran arkadaşlarından birinin önünde durur ve kendini kurtarır bu defa arkasında kalan kaçmaya ve yüz yüze duran arkadaşlarından birinin önünde durmaya gayret eder. Ebe bu defa onu takip eder ve yetişebilirse eliyle dokunur ve derhal kaçır. Oyun bu suretle devam eder.

### **OYUNUN TAHLİLİ**

Bu oyunda mütemadiyen biri kaçır ve diğeri takip eder kısa kısa fasılalarla her çocuk biraz koşar. Kâh kovalar ve kâh kaçır. Her iki suretle de vücut için faydeli bir

harekettir. Kaçarkem tutulmamak kovalarken tutmak zevki çocuğu harekete sevk etmek için münebbih hizmetini görür.

Yalnız koşmak daha doğrusu kaçmak (*İnsiyaki*) hayvanı bir harekettir. Ebenin takibinden kurtulmak için kaçan çocuğun derhal arkadaşlarından birinin önünde durması lazımdır. O zaman hareket şuuru olur. Ve bu oyundan matlub olan neticede budur. Tehlike anında kaçmaktan ziyade kendisini koruyacak bir mecel bulmaktır. Kaçan çocuğun heran halkayı teşkil edenlerden birinin önünde durmak ihtimali her çocuğun dikkatini koşanın hareketine rabt eder ki bundan hem hafıza hem göz terbiye görür. Önünde durur durmaz çocuğun süratle kaçabilmesi şiddet ve kudretinin terbiyesine medar olur. Oyunun ikinci ve üçüncü şekildeki güçlükleri dikkati terbiye eder.

## **2- SIÇRA KURTUL!**

Sekiz, on, on iki, çocuk el ele verip bir halka teşkil ederler. Ebe olan dairenin ortasına gelir ve ucuna kum torbası bağlı olan ipi zemine yakın çevirerek gittikçe büyük daireler resm eder. Kum torbası arkadaşlarının ayakları hizasına gelince ayaklarına tam temas edeceği sırada süratle sıçrarlar. Torba kimin ayağına dokunursa ebe olur. Ebe torbayı ipi ona teslim eder ve çekilir böylece sıra ile ayaklarına torba dokunanlar ebe olurlar. En son kalan iki çocuk oyunu kazanır.

## **OYUNUN TAHLİLİ**

Torba çocukların ayağının altından geçtikçe yaptıkları sıçramalar, kalçalar ve diz ve ayak bilekleri için ve amud fakarının adeliyeti için faydalı olduğu gibi kanı merakize celb ve davet ettiğinden münebbih mahiyetine haizdir.

Bu oyunda da dikkat, sürati intikal, irade terbiye görür.

## **3-BALIK AĞI**

En az on beş adım uzunluk ve on adım genişliğinde bir yerde yirmi çocuk bu oyunu oynayabilir. Ebe olan mustatil şeklin küçük zılının ortasında mesela duvar dipinde durur ve kollarını yana açar. Muallim düdüğü öttürür öttürmez arkadaşlarını tutmak üzere koşar. Ebe geri dönmediği gibi geri geride gidemez. Böylece kolları açık olarak karşı cihete koşar şayet hiç kimseyi tutamaz ise tekrar yüzünü arkadaşlarına tevcih eder ve yine ileri doğru koşar bu defa birisini tutmaya muvaffak olursa onun bileğinden tutar ve birlikte küçük zılın bir ucundan diğer ucuna doru koşmaya başlarlar. Bir üçüncüyü yakalayabilirlerse onuda birlikte alırlar balık ağı büyüye büyüye hepsini

tutmaya çalışır. En sona kalan bir, üç, beş kişi ne yolda mukavele edilmiş ise oyunu kazanır.

Tenbih:

1-Tayin ve tahdid edilen mahalden dışarı çıkanlar yakalanmış itibar edilir.

2-Ebe olanlar biri birinin ellerini bırakırlarsa tuttukları sayılmaz.

3-Orta yerde bulunanların tutmaya hakları yoktur.

4-Balık ağının altından veya üstünden zorla geçmek caiz değildir.

### **OYUNUN TAHLİLİ**

Kaçmak ve tutulmamak, kovalamak ve tutmak oyunda zevk ve neşeyi tevellüd eder. Mahdud bir zaman için koşma ve kaçma hareketleri kanın cevelanına medar olur. Vücut her cihete hareket eder. Bu oyun cüret ve cesaret, çeviklik, atiklik, ihtisasatı rakika, tesanüd, maharet gibi evsafı tenmiye eder.

### **4- KAP KAÇ**

Yirmi kadar çocuk karşılıklı iki posta olurlar ve seksen adım aralıkla kale hattı çizerler. Her posta o çizginin arkasında bir sıra teşkil eder. Postalardan biri kollarına bir mendil bağlar ve bir taraf beyaz diğer tarafı kırmızı itibar edilir. Her iki kalenin tam ortası bulunur. Ve ortadan beş adım bir tarafa yürünerek oraya bir iskemle vaz edilir. İskemlenin üzerine de bir mendil veya bir fes konur. İskemle kalelerden birine otuz beş adım diğerine kırk beş adım mesafede bulunur. Yakın olan tarafın beyazlar olduğu farz edilir. O taraf oyuna başlar. Muallimin kap kaç! Kumandası üzerine beyazlardan biri kemali süratle koşup mendili kapıp kalesine kaçmak ister fakat aynı zamanda mukabil kaleden çıkan kendisini takip eder ve kalesine girmeden yakalayabilirse esir edip götürür.

Beyaz, mendilin yanına geldiği halde tekrar! Diye bağırıp kalesine kaçarsa aynı zamanda kırmızıda kalesine gider. Ve beyazın avdeti ile oda avdet edip beyaz olan mendili aldıktan sonra tutmaya çalışır. Bu ikinci defada yakalanmazsa beyazlar bir sayı kazanır. Beyazlardan birer birer çıktıktan sonra kaleler tebdil edilir ve bu defa kırmızıları beyazlar takip eder.

### **OYUNUN TAHLİLİ**

Bu oyunda tutulmamak ve yakalamak zevki çocuğu harekete sevk eder. Mesafe muayyen olduğundan faaliyeti adeliye taab derecesini bulmaz. Kaçanlar tutulmamak için kovalayanları şaşırtmaya uğraşırlar. Kovalayan ise çevirme hareketleri ile kaçanın

yolunu kesmek ister. Her ikisi de faaliyeti fikriyede bulunurlar. Dikkatleri, muhakemeleri terbiye görür, kuvve-i iradiyeleri takviyet bulur.

## **5-KEDİ İLE FARE**

Sekiz, on, on iki çocuk el ile tutup bir halka teşkil ederler. Halakanın karşılıklı iki yerinden birer kapı bırakılır, kedi bu kapılardan girip çıkabilir, fare ise hem kapılardan hem arkadaşlarının kollarının altından girip çıkar. Kedi fareyi takip eder. Fare arkadaşlarının elleri altından geçerken yol verirler. Kedi geçmek isteyince mumâniat eder. Fare yakalanınca sıraya girer. Bir başkası kedi olup arkadaşını kovalar.

### **OYUNUN TAHLİLİ**

Bu oyun kaçmak ve kovalamak hususundaki sürat ve melekeyi tezyit ettiği gibi sürati intikal, serinkanlılığı, bir anda karar vermeyi, idareyi takviye eder. Dikkat ve muhakeme kesbi kuvvet eder.

Bu oyunda dahi tutulmamak ve yakalamak zevki vardır. Fare her dakika kediyi aldatmak için mesai fikriyede bulunur, kedi ise yakalamak için dikkati daima intibah üzere bulundurur. Bu oyun tehyici, iradeyi, sürati intikali, mahareti tezyid eder.

## **6- DOKUN TUT**

Sekiz, on, on iki çocuk bir sıra üzerine yekdiğerinin arkasında durur. Onların beş adım ilerisinde ebe durur. Ebenin gözleri bir mendil ile bağlanır. Ebe kollarını yana kaldırır arkadaşları bir bir ebenin kolları altından ön tarafa kaçarlar. Tam kolunun altından geçerken ebe süratle elini aşağı indirir, arkadaşına dokunabilirse ebelikten kurtulur. Bu sefer onun gözleri bağlanır. Şayet iki kolunu birden indirip de iki çocuğa dokunursa o zaman ikisinin de gözleri bağlanır ve yine el ele tutup diğer ellerini yana açarlar. Arkadaşları ister ortadan ister yanlardan geçerler. Tam geçerlerken dokunabilir ise ebelikten kurtulurlar. Ebe hiç birine dokunamazsa oyun tekrar edilir.

### **OYUNUN TAHLİLİ**

Bu oyun koşmadan ziyade atiklik ve çabukluk ve maharet içindir. Çocukların hassasiyeti artar. Kulağı en küçük tıkırtıyı sezmeye alışır. Teyakkuz ve intibah hassaları inkişaf bulur. Tam anında hareket etmeyi öğrenirler.

## **7- DÜŞMAN NERDEN GELİR?**

Sekiz, on, on iki çocuk geniş bir daire teşkil ederler. Ebe ortada durur. Gözlerini bağlarlar muallimin bir! İki! Üç! Kumandası üzerine eliyle işaret ettiği çocuklardan biri

ebeye doğru ayaklarının ucuna basarak yürümeye başlar. Muallim ebeye sorar: Düşman nereden gelir? Ebe dikkat eder hatta isterse yere kulağını koyup dinler bilemezse muallim tekrar eder düşman nereden gelir? Yine bilemeyince ebenin kolunu tutar ve çocuğun geldiği istikamete uzatarak işte bu taraftan gelir. Der. Bu defa başkasına işaret eder. Ve yine ebeye sorar! Nereden gelir? Ebe bilemezse bir daha sorar bildiği gibi bu sefer o çocuk ebe olur.

### **OYUNUN TAHLİLİ**

Bu oyunda mukaddemki gibi maharet, hassasiyet ve samianın terbiyesi içindir. Çocuklarda intibah ve teyakkuz hisselerini uyandırır ve onları dikkate alıştıtır. Aynı zamanda sukunetle oynadığından dinlendirici bir mahiyete haizdir.

### **8- KIRMIZI BEYAZ?**

40 adım mesafe ile 2 kale hattı çizilir veya karşılıklı 2 duvar varsa onlar kale ittihaz edilir. Ortaya ve kale hatlarına muvâzi olmak üzere tebeşirle yere bir üçüncü hat daha resmedilir. Bu hattın tarafının da iki adım aralıkla beyaz ve kırmızılar arka arkaya dururlar. Muallim birden bire beyaz kırmızı veya kırmızı beyaz diye bağırır hangi taraf evvel söylemiş ise onlar kaçır ve mukabil taraf kovalar. Kaleye kadar takip ederler kaleye girmeden tuttukları esir edilir. Oyun bir kaç kere tekrar edilir. Hangi taraf daha çok esir vermiş ise o taraf oyunu kaybeder.

### **9- KURTLA KUZU**

Bu oyun on iki, on altı, yirmi dört çocukla oynanır. Çocuklar dörder dörder ve ya altışar altışar el ele verip üç veya dört sıra teşkil ederler. Sıraların arasında bir adım açıklık bulunur. Kuzu olan çocuk bu sıraların ortasında bulunur. Kurt ise dışarda durur. Muallim arş kumandasını verince kurt kuzuyu kovalamaya başlar el ele tutmuş onların arasından geçemez yalnız sıraların baş tarafından araya girebilir. Muallim birden sağa veya sola kumandasını verir. Çocuklar hemen o tarafa dönüp yine el ele tutuşurlar. Kuzu aralarında kalır ve kurdun yolu kapanır. Kurt tekrar geri döner ve baş taraftan dolaşırken muallim yine sola veya sağa dön! Kumandasını verince çocuklar ellerini bırakıp o tarafa dönüp yine el ele tutarlar. Kurt fevkalade süratle hareket eder de arkadaşları tebdili cephe edip el ele tutuşmadan kuzuyu yakalayabilirse o kuzu olur. Diğer bir arkadaşı kurt olup onu takip eder.

## **OYUNUN TAHLİLİ**

Çocuklar süratle kaçmayı ve maharetle yakalamayı öğrenirler. Becerikliliğe, maharete ve dikkate alışır. Ani de hareket etmeyi itiyad edinirler.

### **10- FES DÜŞTÜ**

Zemine bir ile iki metre irtifaında bir çubuk dikilir. Onun üzerine bir fes veya saksı geçirilir. Çocuklardan birinin eline baston uzunluğunda bir değnek verilir. Rehber çocuğa çubuğun istikametini gösterdikten sonra gözlerini bağlar ve olduğu yerde 3 defa döndürdükten sonra eldeki değneği sallayıp fesi ve saksıyı düşürmesini teklif eder. Ekseriya çocuk yanlış istikamete gider ve havada boşuna değneği savurur. Üç defa salladıktan sonra gözleri açılır ve bu defa bir diğerinin gözleri bağlanır.

## **OYUNUN TAHLİLİ**

Bu oyun daha ziyade zevk ve eğlence içindir. Çünkü gözleri bağlı olan çocuk üç defa döndürüldüğünden sonra istikametini şaşırır ve havada boşuna savurduğu değnekle arkadaşlarının kahkahalarını davet eder. Ma mafih bir faidei psikolojisi vardır çocuğun hassasiyeti ve mahareti artar.

### **11- HÜCUM EMRİ**

Sekizer kişilik iki, üç bazen dört posta 15 ile 50 adım aralıkla bir zincir teşkil ederler.

En başta bulunan çocuklara birer kâğıt verilir. Rehberin arş ! Kumandası ile başta bulunan iki çocuk bir anda hareket ederek on beşer adım ileride bulunan arkadaşlarına hücum emrini teslim ederler. Onlarda bir anda hareket ederek daha ilerideki arkadaşlarına verirler. Bu suretle hareket olunarak her iki postada sekizincilere vasıl olduktan sonra emri en son alanlar süratle koşup tam ortada bulunan muallime teslim ederler. Hangi taraf emri rehbera daha çabuk isâl ederse o taraf oyunu kazanır.

## **OYUNUN TAHLİLİ**

Yarışmak ve geçmek oyunun zevkini teşkil eder. Mahdud bir mesafeye koşmaktan vücut maddeten mustedif olur. Emri bir an evvel muallime isâl etmek hevesi tehyicatı artırır. Kâğıdı arkadaşından kapıp hemen hareket etmek dikkati, iradeyi, sürati hareketi terbiye eder. Oyunun cemiyetle oynanması ve bir tarafın hep birlikte galebesi ittihadle, beraberlikte hareket etmek hissini uyandırır. Arkadaşlar arasında menfaati müştereke uğurunda sarfı mesai fikrini takviye eder. Ferdden ziyade cemiyet için çalışmak lüzumunu öğretir.

## 12- ESİR ALMACA

Elli adım mesafe ile yekdiglerine muvâzi iki hat resm edilerek tahdid edilir. Takımlar sekiz veya on çocuktan ibaret olmak üzere ikiye ayrılır. Oyuna başlayacak olan taraf arkadaşlarından birisini mukabil cihetin kalesine doğru sevk eder. O kaleden de onu tutmak üzere biri çıkar. Kaleden sonra çıkan tutmak hakkına maliktir. Binaenaleyh önce çıkan daima kalesine kaçar şayet tekrar çıkarsa sonradan çıkmış sayılır. Binaenaleyh oda kendisini kovalayanı bu defa tutmak hakkına malik olur.. Yakalanan esir edilir. Bu oyun azemi 20 dakika devam eder bu müddet zarfında hangi taraf daha çok esir almış ise o taraf oyunu kazanır. Oyuna devam etmek istenilirse kaleler tebdil edilir.

Tenbih: Esirler oyuna karşı cihetde kalan arkadaşlarının zararına iştirak ederler. Esirleri bir tarafa dizmek caiz değildir. Çünkü oyun esnasında çocukların terlemesi tabii olduğundan hareketsiz kalanlar üşür ve hasta olurlar.

### OYUNUN TAHLİLİ

Bu oyun ruhu, fikri, bedeni, bir takım faidelere câmidir. Çocuklar arkadaşlarını kurtarmak ve onların imdadına koşmak için mukabil cihetdeki arkadaşlarını kovalamaya mecburdurlar. Yakalanmamak için çok dikkati lüzum vardır. Gelişi güzel hareket edenler daima esir olurlar. Hasmı kendi kalesine doğru çekmek için bir az beceriksiz gibi hareket etmek ve tam zamanında kaçıp arkadan gelen arkadaşına hasmı yakalatma zekâsını kullanmaya tevakkuf eder. Muayyen bir mesafe dâhilinde koşmakta bedenlen çok faide vardır. Kan süratle cevelan eder, ihtirakâti daha kuvvetli olur. Hazm fiili kolaylaşır.

Numune olarak tarif ettiğimiz ve tesirâtı fizyoloji ve psikolojilerini tahlil ettiğimiz oyunlardan mâade terbiye ye muvaffak ve çocukların kabiliyeti cismaniyeleri ile mütenasip oyunların derslerde tatbiki caizdir, burada tadâd ettiğimiz oyunlar hiç bir vasıtaya lüzum göstermeden yapabilecek şeylerdir. Top ve sair oyun edevâtı bulunduğu takdirde onlardan istifade etmelidir. Oyunlar haftada bir değiştirilmelidir.

Kumara ve daha bazı fenalıkların zuhuriyetine sebebiyet vermek ihtimali olan bilye, tura, uzuneşek, güvercin taklağı gibi oyunları oynamak caiz değildir.

## 2.25. TOP OYUNLARI

Dikkat, tahmin, mesafe, nişancılık, maharet ve enerjinin inkişâfına yardım eden top oyunlarını memlekette neşr ve tamim etmek mekteplerde ve mektep haricinde çocukları top oynamaya teşvik etmek muallimlerin ve muallimelerin vazifesidir. Mekteplere top oyunlarında lastik top istimal edilir. Fakat daha ucuz olduğu için içini paçavra üstü meşin kaplı portakal cesametinde toplar kullanmak mümkündür. Çocuklar kendi kendine oynadıkları zaman veya topu birbirine attıkları zaman her iki ellerini munavebe ile kullanmayı öğrenmeleri lazımdır.

### **KENDİ KENDİNE OYNANAN KÜÇÜK TOP OYUNLARI:**

#### 1- Topu Yukarı Atıp Tutmak.

Her çocuk on defa birbiri arkasından topu havaya atıp tutar. Üçüncüde havadan düşerken başı ile karşılar.

#### 2- Topu Yukarı Atıp El Çırparak Tutmak.

Her çocuk on defa topu havaya atar ve tekrar tutmadan bir, iki, üç defa elini çırpar.

#### 3- Topu Bir Eliyle Havaya Atıp Tutmak.

Her çocuk on defa topu sağ el ile yukarı atar, sağ el ile tutar. Sol el ile atıp sol el ile tutar, sağ ile atar sol ile tutar, sol ile atar sağ ile tutar.

Tedricen irtifa artırılır ve yavaş yavaş mümkün olduğu kadar yükseğe atılır.

#### 4- Topu Duvara Atıp Tutmak.

Çocuk duvardan evvela bir, sonra iki, sonra üçüncü ahır.. ,adın uzaklaşarak topu bir eli ile duvara atıp iki eli ile tutar ve üçüncüde başı ile karşılayarak bitirir.

#### 5-Çocuk Topu Bir Eli İle Atar ve Yine Bir Eli İle Tutar.

Evvela sağ eli ile atıp yine sağ eli ile tutmayı öğrenir. Sonra sol eli ile atıp yine sol ile tutmayı alışır. Sonra sağ eli ile atıp sol ile tutar, sol ile atar, sağ ile tutar. Bunuda öğrenince gittikçe yükseğe atıp tutmayı öğrenir. Daha sonra duvara atar atmaz yerinden soldan veya sağdan dönerek tutar.

#### 6- Topu Duvara Çalmak.

Duvarın bir adım uzak durur evvela sağ eli ile topu duvara atar ve avucu ile karşılayarak muntazaman çeler. Top bir duvara bir çocuğun eline çarparak muntazam bir ahenkle mekik gibi işler. Sonra aynı hareketi sol ile öğrenir. Daha sonra sağ ve sol el ile münavebe yaparak çapraz çalar. Tedricen mesafeyi büyütür ve gittikçe daha yükseğe atar.

#### 7-İkişer Kişilik Oyun

İki çocuk üç dört adım aralıkla karşı karşıya durur. Biri topu sağ eli atar diğeri iki eli ile tutar. Tedricen daha yüksekte ve daha süratle atmaya alışırlar. Top lastik ise mesafeyi biraz büyütür yere vurup tutarlar. Biri sağ eliyle atar diğeri sağ ile tutar, sol ile de atıp tutarlar. Her biri birer top alır aynı zamanda birbirine atarlar veya yere vurarak atarlar.

### **BERABERLİKTE TOP OYUNLARI**

#### **8- Top Elden Ele:**

Otuz kişilik bir sınıfta onbeşer kişi karşılıklı birer adım aralıkla dururlar ve muallimin işareti ile başta duranlar topu yanındakine atarak elden ele müntehave kadar sevk ederler. Hangi taraf daha çabuk bitirir ise o taraf oyunu kazanır aralık gittikçe tezyid edilerek ve topu yalnız sağ veya sol el ile atarak, yere vurarak birer kişi aşırarak oyun tedricen güçleştirilir.

#### **9- Topu Kaleye Sok!**

Sekiz, on çocuk yüzleri dışarı gelmek üzere el ele tutup aralarında birer adım aralık kalmak üzere bir kalenin etrafına bir daire çizerler. Bu büyük dairenin üstünde ebe elinde topuyla koşarak ve istediği zaman topu kaleye atar. El ele tutanların arasından ve ellerinin altından sokabilirse kazanır top kimin sağından girmiş ise o ebe olur Her çocuk topu kaleye sokmamak için yalnız sağ ayağı ile vurabilir. Ebe on adımdan daha yakın gelemmez.

#### **10- Mum Direk:**

Beşten ona kadar çocuk bir duvarın kenarında ve dört beş adım geride yüzleri duvara müteveccih bir kavis teşkil ederler onların önünde taş tutup ebe olan çocuk yüzünü duvara dönüp durur. Kavis üzerinde duranlardan biri topu duvara atar ve yere düşerken ebe tutmaya çalışır. Diğerleri ise süratle kaçmaya başlarlar. Ebe topu tutar tutmaz yüz geri ederek mum direk! Diye haykırır. Kaçanlar gidebildikleri yerde derhal durmaya mecburdurlar. Ebe duranlardan birine topu atar ve vurabilirse o ebe olur. Oyun tekrar başlar. Çocuklar bu oyuna biraz alıştıktan sonra muallim (mum direk) olanların oldukları yerde çömelmelerine veya sıçramalarına müsaade eder.

#### **Tenbih:**

Ebe topu tutup yüz geri dönmeden mum direk haykırırsa sayılmaz, oyuna tekrar başlanır.

#### **11- Topu Kaleden Çıkar:**

Yirmi otuz çocuk el ele vererek bir kaleye teşkil ederler. Ebe olan eline bir futbol topu alarak tam ortada durur. Oyuna başlayacağı zaman topu yere bırakır ve

ayağıyla vurarak kalenin dışarısına çıkarmaya çalışır. Top arkadaşlarından hangisinin önüne gelirse derhal ayağıyla vurarak ortaya atar. Top hangi çocuğun sağından geçerek dışarıya çıkarsa o ebe olup ortaya çıkar. Ebe onun birini alır.

Tenbih: Top havadan giderek çıkarsa sayılmaz. Ebe arkadaşlarına iki adımdan ziyade yaklaşamaz

#### 12- Kale Topu:

Sıvalı bir duvarın ortasına yerden üç dört karış yüksekliğinde kömürle, tebeşirle veya kiremitle bir kale çizilir. Eğer duvar veya tahta yer de gibi kale çizmeye münasip bir yer yoksa birkaç tuğla veya taşı üst üste koyarak veya bir tenekeyi arkasına destek koyarak dikine durdurmak suretiyle kale tabir edilen hedef vücuda getirilir.

Çocuklar beşer veya altışar kişi iki takıma ayrılırlar ve yazı tura atarak kalede hangi tarafın kalacağını tayin ederler. Bu suretle bir kısım kalenin yanında kalır diğerleri yirmi otuz adım mesafede ve kalenin karşısında dağılarak dururlar.

Kalede bulunanlardan biri portakal cesametinde lastik veya meşin topu sol eli ile birkaç karış yükseğe atıp sağ eli ile olanca şiddeti ile çeler. Mukabil taraf oyuncuları havadan gelen topu yere düşürmeden tutmaya gayret ederler ve tutabilirlerse topu çelen oyundan çıkar bu defa kalede bulunanlardan bir ikincisi çeler. Karşısındakiler şayet tutamazlarsa topun yere düştüğü noktaya gidip oradan kaleye vurmaya çalışırlar. Vurabilirler ise ikinci çelen da çıkar, vuramazlarsa tekrar çeler. Böylece aşağıdakiler ya topu havadan tutarak veya kaleyi nişanlayıp vurarak çelenlerin hepsi de oyundan çıkardıktan sonra yerler değiştirirler. Kaledelikler aşağı, aşağıdakiler kaleye geçerler ve oyun yeniden başlar.

Tenbih: Bu oyun kıştan maada üç mevsimde de oynanır. Yedi yaşından itibaren kız ve erkek çocuklar her yaşta oynayabilir. Çocuklar sol el ile de çelmeye alıştırmak için oyuna başlarken hepsinin de sol el ile çelmeye mecbur olduğu şart ittihaz edilir.

#### 13- Çelme:

Çocukların yaşlarına, topu atmadaki maharetlerine göre yirmi, otuz, kırk, elli adım aralıkla karşılıklı iki kale yapılır. Kale için aralarında oniki adım açıklık olmak üzere birer kazık dikilir veya kazık yerine büyücek bir taş veya başka bir işaret konur.

Çocuklar beşer altışar kişi iki takıma ayrılırlar ve yazı tura atarak hangi tarafın oyuna başlayacağını tayin ederler.

Oyuna başlayacak tarafın çocukları kale hattının içinde dururlar. Mukabil taraf oyuncuları onbeş yirmi adım uzakta dağılıp beklerler. Kaledeliklerden birincisi topu sağ veya sol el ile olanca şiddeti ile karşıkı kaleye doğru havaya atar. Mukabil taraf

oyuncularından biri havadan gelen topu el ile karşılayıp çeler. Top ileride bir noktaya düşer ve yere temas ettiği noktadan alarak bir el ile birkaç karış havaya atar ve diğeri ile çelerek kaleye sokmaya çalışır. İçeri sokabilirse bir sayı kazanır.

İkinci defa aşağıdakiler kendi kalelerine girerler ve onların birincisi topu havaya atar ve karşıdakilerden biri karşılayıp çeler. Topun yere temas ettiği noktaya gider oradan bir daha çeler. Kaleye sokamazsa topu diğere tarafa verir. Oyun devam eder. Her iki taraftan her biri birer defa topuğu havaya atarlar hepsi de oynadıktan sonra hangi taraf daha çok sayı yapmış ise o taraf oyunu kazanır.

Tenbih: Bu oyunu kıştan maada üç mevsimde yedi yaşından büyük olan kız ve erkek çocuklar oynayabilirler.

#### 14-Hava Alma:

Çocukların yaşlarına göre elli ile seksen adım aralıkla altı adım tulunda bir kale hattı çizerler ve iki nihayetine üç metre irtifaında birer sırk dikerek üst uçlarını bir iple rabt ederler.

Çocuklar iki partiye ayrılır ve yazı tura atarak hangi tarafın oyuna başlayacağı tayin edilir.

Oyuna başlayacak olan tarafın çocukları kalenin içine girerler. Mukabil tarafın oyuncuları icabı hale göre onbeş yirmi adım uzakta dağınık bir halde dururlar. Oyuna başlayan kale hattından üç adım atlar ve topu mukabil taraf kalesine doğru havaya atar. Karşıdakiler topu yere düşmeden havadan tutmaya gayret ederler. Şayet tutarlarsa tutan çocuk ederler. Şayet atladıktan sonra topu mukabil cihetin kalesine doğru havaya atar tabii karşıdakiler de kaleden çıkmış olduklarından onlarda topu tutmak üzere üstüne hucüm ederler, tutarlarsa onlarında üç adım atladıktan sonra atmak haklarıdır. Tutamazlarsa topu yere düştüğü noktadan atarlar. Hangi tarafın oyuncuları topu daha ziyade tutmaya muvaffak olurlarsa onlar daha ziyade üç adım atlamak sureti ile hasımlarının kalesine takarrüb ederler ve nihayet topu kaleye sokarak oyunu ikmal ederler. Top kaleden girerken kale hattında yalnız bir çocuk bulunur ve topu tutmaya muvaffak olursa kaleden beş adım atlayarak topu tekrar karşı cihete fırlatır.

Tenbih: Topu yerden yuvarlamak caiz değildir.

#### 15- Top Başdan Elden Ele:

On, onbeş, yirmi çocuk birer adım aralıkla yekdiğerinin arkasında durur. En önde bulunanlar ellerindeki futbol topunu vücutlarının vaziyetini bozmadan başlarının üzerinden aşırarak arkadaki arkadaşına atar ve böylece top elden ele sevk edilerek her iki tarafın en arkada bulunan çocuğuna vasıl olur.

Hangi taraf daha çabuk oyunu ikmal ederse o taraf kazanır. Bu oyunun biraz daha güç şekli ber vechiatidir:

Top en nihayetdeki gence vasıl olunca topu kapar kapmaz derhal başa koşar ve oyuna devam eder. Hangi tarafın en önde bulunan çocuğu evvelce yerine gelip ikinci defa oyunu bitirmeye muvaffak olursa o taraf oyunu kazanır.

Tenbih: Topu düşüren alır ve yeniden oyuna başlar.

2- Topu iki kişiye aşırıanlar tekrar alıp oynamaya mecburdururlar.

16-Yumruk Topu:

(İsveç lisanında: *knytsnafsbol*) (Almanca: *Faustball*) Bu oyunu 14 yaşından 16 yaşına kadar erkek çocuklar oynar.

Düz toprak veya çimen üzerinde oynanabilir. Oyun yerinin uzunluğu 40 metre genişliği 20 metredir. Oyun mahallinin hududunun muhtelif noktalarına küçük kırmızı flama dikmeli ve muhit çizgisini kireçle işaret etmeli. Oyun mahallinin uzun zıllarının ortasına iki metre irtifaında birer filama dikmeli ve bunların tepesinden boyalı bir kurdela germeli.

Futbol topu ile oynanır veya ondan biraz küçük bir lastik toplada oynanabilir.

Her takım beş altı kişiden ibaret olmak üzere karşılıklı iki takımla oynanır. Oyuncular evvela ikişer kişi karşılıklı şeritten üç ile dört metre uzak dururlar. Diğerleri de münasip yerlerde dağılırlar. Yazı tura atarak kaleler tayin eder.

Şeridin üzerinden açmak üzere mukabil cihetten atılan topu yere düşürmeden veya düşmeyi müteakip yumrukla çelerek şeridin öbür tarafına yani geriye iade etmek ve topu diğer tarafa karşılatmaktır. Havadan gelen topu yere düşürmeden veya düşer düşmez sakince çelerek şeridin üstünden iade ederek karşılatmamağa muvaffak olan taraf bir sayı kazanır.

Eğer karşı tarafda yere düşürmeden veya düşer düşmez çelerek iadeye muvaffak olursa sayı kazanılmaz. Oyuna başlayan taraf topu iki el ile tutar ve şeridin üç dört metre yakınına gelir iki el ile havadan mukabil cihete fırlatır.

Şeridi aşırıamaz ise bir sayı kaybeder. Topu yumrukla çeldiği halde şeridi aşırıdıktan sonra hudut hattının haricine düşürürse bir sayı gayb eder. Topu yerden ilk sekmesinde yumrukla karşılamaya muvaffak olamaz ise bir sayı kaybeder.

Her onbeş dakikalık oyunu müteakip üç dakika istirahat etmek üzere yarım saat devam eder. Bir çeryek zarfında daha çok sayı yapan taraf oyunu kazanmış olur.

Muallim topu usulü ile yani yalnız yumrukla vurulmasına nezaret eder. Avuçla, başla, vücut ile ayakla vuranlar veya birbirini müteakip iki defa vuranlar bir sayı kaybeder.

Top yerde bir defadan fazla sekerse o taraf bir sayı kaybeder.

#### 17- Direk Topu:

Edavat: Sekiz, on santimetre kuturunda pek sert olmayan bir lastik top

Oyuncuların adedi(7- 15) çoktuktur.

Bu oyunu : (12 ile 16) erkek ve kız çocuklar oynayabilir.

Çocuklar ikişer adım aralıkla bir daire teşkil ederler. Ve tebeşirle veya kiremitle daireyi çizerek tesbit ederler. Ve topu elden ele atmaya başlarlar. Topu yanındakine atmak şart değildir. İsteddiği arkadaşına atabilir. Dikkatsizlik edip de topu düşüren ebe olup ortaya çıkar.Ebe top kimin elinde ise ondan uzak kaçmaya mecburdur. Daire üzerindeki topu elden ele atarak ebe kime yakın ise o,topla ebeye vurur. Ebe dairenin haricine çıkmak şartı ile bir sağa, bir sola kaçır. Dairenin üstünde bulunanlar topu birbirine atarken yere düşürürlerse hiçbir beis yoktur. Ebeye vuramazlarsa zarar yoktur. Top harice çıkarsa daire üstünde duranlardan birisi gidip (*Cümle burada bitmiş*)

## 2.26. KADINLARIN TERBİYE-İ BEDENİYESİ

### Kızlar nasıl jimnastik yapmalı ve hangi sporları yapmalı?

Kadınların mümaresatı bedeniyesi ile erkeklerinki arasında bir fark lazım değil mi? Kadınlar başka usulde mi jimnastik yapmalı? İşte asıl bunu bilmek lazımdır.

Demir döğen, tahta rendeleyen, odun yaran, toprak kazan, taşkıran, çekici sallayan, hulasa kol kuvveti ile hayatını kazanan erkeklere adalı bir göğüs, kalın pazular lazım olabilir, fakat en mühim vazifesi çocuk dünyaya getirmek ve evlad yetiştirmek olan kadının etrafı adalelerinden akdem tıraje batnısının kuvvetli olmasına ihtiyaç vardır. Doktor Lağranj aynı yaşta bulunan kız erkek çocukların kuvvay adalelerini dinamometrelerle ölçmüş ve neticede kadınların kuvvetini erkeklerin salisani derecesinde bulmuştur. Fil hakika temini maişet saikasıyla fabrikalarda, tezgâhlarda, hatta yapılarda erkek gibi iş gören kadınlara tesadüf ediliyor. Hususiyle bize de Anadolu'nun birçok yerlerinde kadınlar erkekten çok çalışıyor. Süt sağan, hayvan tımar eden, mahsul toplayan, sabahtan akşama kadar tarlada uğraşan, fazla olarak yemek pişiren, çamaşır yıkayan, yatak yapan, ortalık süpüren hep kadındır. Bu yorucu, yıpratıcı hayat onların vücudunu vaktinden evvel harap eder. Umumiyetle köylü kadınlar otuzuna varmadan zeravetlerini kaybederler. Hepsi de genç iken ihtiyaç olurlar. Belki

adeli kuvvetleri binnispe artar, fakat kadınlık zarafeti gider. Yerine bir kabalık, ahenksizlik arıza olur. Böyle zor ve takatı şiken işlere kadınların vücudu nasıl mutahammil değil ise hareketsiz kalmaları, koşup oynamaları da o ifrada mukabil bit tefrid olur. Ferdi faaliyet kadını nasıl vaktinden evvel solduruyorsa adaleti bedeniye de onların muvazeneti sihhiyesini ihlal eder, o zaman türlü sekr hastalıklarına müstaid olurlar. Simen peyda ederler, mideleri bozulur, yarım baş ağrıları, iç sıkıntıları, her gün onların keyfini kaçıır, neden şikâyet edeceklerini bilmedikleri bir hastalığa uğrarlar. Vücudun sıhhat ve selametini tedrici bir surette temin eden, gençleri intizama dikkate alıştıran, onları çevik ve becerikli bir hale koyan harekettir. İsveç usulündeki jimnastiklerin ihtiva ettiği mümareselerin kâffesi erkeklere olduğu gibi kadınlarda kabili tatbiktir. Kadınlarda erkekler gibi hareketi bedeniye yapar, koşar, atlar ipe veya sırığa çıkar, oynar, hulasa terbiye-i bedeniyenin jimnastik, oyun ve spor kısımlarından istifade ederler. Fazla olarak da zerafet ve çeviklik veren rakslar yaparlar. Yalnız kadınların teşkilatı teşrihiyeleri erkeklerden farklı, vezaifi içtimaiyeleri de ayrı olduğundan bittabi tarzı faaliyetleri keyfiyet ve kemiyet itibariyle biraz ayrılır. Bilfarz atlamalardan kuvvet ve şiddetten ziyade kadınlarda mülâmiyet ve zerafet aranır. Fakat bu mülâmiyet hiçbir vakit hareketlerin intizamı ve ahengini ihlal etmemelidir. Kadın jimnastikleri daha ziyade eğlendirici ve zevk verici bir mahiyette olmalıdır. Harâketi müslihanın çok devamı ve kesreti tekrarı caiz olmadığı gibi uzviyeti çok sarsan hareketlerden de ictinab etmelidir. Atlamalarda tedrice çok dikkat etmeli ve hiçbir vakitte genç kızlar erkekler kadar yüksekten atlamamalıdır.

Kadın jimnastikleri terbiyevi, sıhhi ve bedii olmalı ve bilhassa adalatı batniyeyi takviye etmeli, beceriklilik ve çeviklik vermelidir.

**Terbiyevi Olmalı:** Yani asabı ve adalatı terbiye etmeli onları inzibata alıştırmalı. Dikkat, intizam, cüret, cesaret ve itidâl vermelidir. İşte bunu müntezam ve düzgün esas vaziyetlerde yapılan muhtelif harekâtı bedeniye, yürüyüşler, atlamalar, tırmanmalar, jimnastik çerçevesinde, ufki parmaklıkta, ufki ağaçda, jimnastik sırası üzerinde tedricen yapılan mümareseler temin eder.

**Sıhhi Olmalı:** Hem fiili teneffüsü, hem kanın deveranını teshil etmeli. Bunu teneffüs mümareseleri, bazı oyunlar, jimnastik adım yarışları temin eder.

**Bedii Olmak:** Adalata yumuşaklık ve mafsallara işleklik vermelidir. Rakslar, Piyano vesair musiki aleti ile birlikte yapılan bazı hareketi muvazene sayesinde endamı kesb zerafet eder. Evsa harekete bir ahenk gelir.

**Adalatı Batnıyeyi Kuvvetlendirilmelidir:** Bu adaleler bilhassa hareketi cenbiye ve batnıye sayesinde kuvvetlenir.

Erkeklerde olduğu gibi kadınlarda yedi yaşından itibaren terbiye-i bedeniye hergün lâakal yarım saatlik bir zaman tahsis etmelidirler. Terbiye-i bedeniye için bir haddi hudud yoktur. Mikdarını tezyid veya tenkiz etmek sureti ile yaşadıkça herkes her yaşda yapması lazımdır. Haftada bir veya iki saat yapılan terbiye-i bedeniyeden büyük bir istifade beklememelidir. Vücutları pek zayıf veya pek şişman olanların veya uzvi bir rahatsızlığı bulunanların yapacakları jimnastikler başkadır.

Futbol, Kiriket gibi erkeklere mahsus sporları kızlara oynatmak caiz değildir. Jimnastik kasasından tahta beygirden kızlar atlayabilirler. Tenis, kürek çekme, yüzmeye, bisiklete binme, hayvana binme, eskrim gibi sporları fırsat düşerse yapmalıdır.

Tokmaklarla, değneklerle yapılan jimnastikler faideden ziyade gösteriş içindir. Vücut terbiyesini ihmal ederek doğrudan doğruya yalnız zevk ve eğlence maksadı ile spor yapmak muvaffak değildir.

Kadınlar erkekler gibi terbiye-i bedeniye evvele sıhhat ve sonra bir zevk bedii aramalıdır. Genç kızların umumi müsabakalarda koşması, atlaması caiz değildir. Müsabakalar kızlara yakışacak mahiyette olmalı şedid sporlardan daima ictinab etmeli.

Terbiye-i bedeniye kadın, erkek, ihtiyar, genç herkes için bir vazife-i vataniyedir. Bunu ihmal edenler evvela kendilerine sonra mensub oldukları cemiyete fenalık etmiş olurlar.

Yedi yaşına kadar kız çocuklarına da muntazam hareketi bedeniye yaptırmak caiz değildir. Yedi yaşından on dört yaşına kadar derslerde daha ziyade oyunlara ehemniyet vermelidir. Talebatı uzun müddet aynı vaziyette tutmak, bir hareketi çok tekrar etmekden, eğlendirici bir mahiyeti olması lazım gelen jimnastik derslerini sıkıcı bir hale koymakdan, çocukları fazla yormakdan, fazla terletmekden ictinab etmelidir. Esas vaziyetlerin mükemmel olmasına çocukların muntazam yürümesine usulüyle atlamasına itina etmelidir.

## **2.27. ANA MEKTEBLERİNİN TERBİYE İ BEDENİYESİ**

### **Muallime Neler Bilmeli-Top Oyunları-Taklidi Hareketler-Rakslar**

Ana mekteblerindeki çocukların talim ve terbiyesi doğrudan doğruya muallimlere mevdu bir vazife olduğundan bu hususda takip edilecek usulü muallimlerin pekiyi takdir etmeleri ve ona göre hazırlanmaları lazımdır. Ana sınıflarında terbiye-i bedeniye muallimeliğini deruhde edecek olanlar çocuk teşrihi, çocuk fizyolojisi, çocuk

hıfz-ı sıhhati, ilmi terbiye i etfal ve çocuk ruhiyeti dersleri görmemişler ise büyük bir mesuliyeti vicdaniye altında kalırlar. Çünkü henüz tahsil setine vasil olmamış yavruların terbiye-i bedeniyesi yetişkin gençlerinkinden bin kat güçtür. Ana sınıflarındaki kız ve erkek çocuklara altlı ve altsız muntazam jimnastik dersleri yaptırmak ve onlara can sıkıcı bir takım hareket takibi veya tarafkı talim etmek katiyen caiz değildir. Çocukların seviyesine inmeyi bilmeyen ve onların oyunlarına iştirak etmeyen muallimler bu derste muvaffak olamazlar. Ana sınıflarında terbiye-i bedeniye dersleri hiçbir vakit yarım saati tecavüz etmemeli. Derslerin esasını da oyunlar teşkil etmeli. Bilhassa top oyunlarına ehemniyet vermeli çocuklara iki ellerini de kullanmaya alıştırmalı. Kuzu, keçi, kedi, tavşan gibi hayvanatın yürüyüşlerini taklid ederek dört ayak yürüterek, yere yatırıp kale yaparak, kollarını kanat gibi işleterek o körpe vücudları daimi bir faaliyette bulundurmalı. Bel kemiklerini işlek bir hale koymalı piyano ile yürüyüşler yaptırmalı, çocuklarda vezn ve zaman hissini tenmiye etmeli. Kollarını serbest sallamaya ayaklarını doğru basmaya dik yürümeye alıştırmalı.Piyano ile kemanla veya şarkı ile tahta rendelemek, çamaşır yıkamak,bebek uyutmak,el ele tutup dolaşmak gibi hayatı hakikiyeden toplanmış tur ve hareketleri yaptırmalı.Yaptırılacak bütün bu talimlerin can sıkıcı bir mahiyet almasından ve çocukların kukla gibi gayri şuuri bir halde işlemelerinden ictinab etmeli.Ana sınıflarındaki çocuklara polka,kadril oynatmak caiz değildir. Bu gibi alimi şümül raksları Mektebi Sultaniye de öğretmeli. Çocuk mümkün oldukça çocuk kalmalı büyük adam bozuntusu çocuklara gayet çirkin bir şeydir. Ana sınıfındaki terbiye-i bedeniye programı muallimenin dirayetinden, bilgisinden doğmalıdır. Çocuk yaptığı şeyle gülmeli, eğlenmeli, zevkiyab olmalıdır. Hava müsait oldukça oyun şeklinde olan terbiye-i bedeniye derslerini bahçede yaptırmalıdır.

## BEŞİNCİ KISIM

### 2.28. SPORLAR

#### **Spor-İdman-Yaya Yarışları -Atlamalar -Olimpiyatlar -Halat Çekme-Yüzme-Futbol -Tenis**

Spor Yunan kadimde evvela av eğlenceleri ve yaya yarışları ile başlıyor. Sonraları olimpiyatlarda güreşler, pujillalar, pankreaslar ile daha ziyade merak ve heyecan verici bir şekil alıyor. Uzun bir müddet itibardan düştükten sonra on dokuzuncu asrın evasıtından itibaren yeniden canlanıyor. Bir taraftan eski sporlar ihya ediliyor, diğer taraftan İngilterede, Amerikada yeni sporlar keşf ediliyor. Ondan başka her millet kendi zevk ve temayülüne göre bir sporu benimsiyor, millileştiriyor. İspanya'da boğa güreşi, İngiltere de futbol ve polo, Fransada eskrim ve binicilik, Amerika da boks ve beyzbol, Almanya da rapiyer Japonya da ciyu cisu, biz de pehlivanlık milli bir spor oluyor. Bu hususi ve milli sporlardan başka alem şumul bir mahiyeti haiz olan da pek çok sporlar dünyanın her tarafında tatbik edilmeye başlıyor. Her spor için nizamnameler, talimatlar, nazariyat kitapları neşr ediliyor. Ne yolda idman etmek lazım geldiğine dair usuller vazı ediliyor.

Sporların her biri hakkında ayrı ayrı malumat vermeden evvel spor kelimesinin medluli olan geniş manayı iyice anlamak lazımdır. Çünkü kelime fikrin, fikri vazi ve tavrın, tavrı itiyadın, itiyad ise ahlak ve tabayiin tekevvününe hâmidir.

#### **2.28.1. Spor nedir?**

Spor fikrin, ahlakın, bedenin tekemmülüne hâdim bir vasıtaadır. Bir futbol, bir kıricket bir hokey oyununun tevlid ettiği inzibat fikri ve ahlakıyı en mükemmel kanunlar, en ahlaki eserler temine kadir değildir.

Spor jimnastiğin mütemmimidir. Piyanoya heveskâr olan bir genç birkaç sene temrinlerle uğraşır ve ellerinde, parmaklarında lüzumu kadar mümarese hâsıl olduktan sonra hava çalmaya başlar. Terbiye-i bedeniyede bu temrinler jimnastik mümareseleri, çalınan havada spordur. İyi jimnastik yapmayanlar mükemmel sporcu olamazlar.

Spor harekete ahenk, kuvvete zerafet bahşeder. Spor miyarı adalettir. Cemiyeti beşeriye adil ve hakkın tezahürü için kanunlar yapmıştır. Bu hak sporlarda binefsihi tecelli eder. Kimse kudret ve bizaasından ne bir santimetre yükseğe atlayabilir, ne de bir metre fazla koşar. Bir müsabakayı kazanmak için her fert kendi iktidar ve kuvvetinden başka bir şeye güvenemez. İltimas, himaye, tarafgirlik hakiki vecdi sporlarda en menfur

bir vasıta sayılır. Cırıdı en uzağa atanın, koşuda birinci gelenin, en yüksekten atlayanın hakkı ketm edilemez.

Spor zihnin faaliyeti ile cehdi azlinin birlikte tezahür ettiği bir mümaresedir. Şiir mefkûrenin sporu, spor faaliyetin şiiridir.

Spor hırsın, rekabetin, heyecanın, izzeti nefsin tecelli ettiği bir mücadeledir. Bu mücadele ister insanla, ister hayvanla, ister tabiatla olsun aynı kıymeti haizdir.

Spor cüret veren bir cehdi azlıdır. Çevik ve azili bir vücuda malik olan bir kimsenin cüreti olmazsa mensup olduğu cemiyete büyük bir nefi dokunamaz. Yalnız sporlarda matlub olan şuurlu ve tedbirli bir cürettir, yoksa şuursuz cüretin cinnetten farkı yoktur.

Spor mesavi-i ahlakiyeyi efna ve ırkı ıslah eder.

Spor gençlere feragatı nefsiye, diğerkâmlık ve fedakârlık hisleri verir. Bedeni bir riyazatının spor olabilmesi için yalnız hissin değil fikrin de müşareketi şarttı Mesela yalnız bedeni işleten tahta rendelemek spor sayılmadığı gibi yalnız fikri faaliyette bulunduran satranç oyunu da spordan madud değildir.

Maddi bir menfaat temin eden faaliyetlerde spor sayılmaz. Bazı misallerle bunu izah edelim:

Her gün sabahları bir müddet dağlarda, bayırlarda gezmek spordur. Fakat posta müvezzinin günde altı saat yürümesi spor değildir.

Otomobil kullanmak spordur, şoför sportmen değildir. Ata binip koşturmak, hendek atlamak spordur, bir süvari neferinin her gün hayvanla emir götürmesi spor değildir.

Fırtınalı bir havada yelken kullanmak spordur, bir sandalcının aynı şerait dâhilinde yelken açması spor değildir.

Haftada birkaç gün kürek çekmek spordur, kayıkçılıkla temini maişet edenler sporcu sayılmaz.

İnce bir misine ile büyük bir balığı avlamak spordur, ağ atarak balık tutmak spor değildir.

Avcılık da uçara atmak veya kaplan, domuz, ayı avına çıkmak spordur, ökse ile kapanla kuş tutmak spor değildir.

Spor hakkındaki tarzı telakilerde milletlerin terbiye ve seciyesine göre başka başkadır. İngilizler ve bilhassa Amerikalılar fevkalade heyecan vermeyen fazla cüret, fazla cesaret istilzam etmeyen mümareselere spor demezler. Onun içindir ki boks, ragbi, polo, kıricket, beyzbol, kaplan avcılığı, engin denizlerde, kotra kullanmak gibi şedid

sporları diğ er sıhhi sporları tercih eder ve insanla, tabiatla daima mücadeleden zevkiyab olurlar.

Fikri, hissi ve bedeni faaliyette bulunduran bir m maresinin spor sayılabilmesi için açık havada yapılması şarttır. Bunun içindir ki açık havadaki milli rakslar sıhhi sporlara dâhil olabildiğı halde balolardaki rakslar spor değıldir.

Spor sayesinde her genç kendi kudret ve kuvvetini derecesini    meye ve gücünün neye yetip, neye yetmediğini    renmeye muvaffak olur.

Bütün bu tadad ettiğimiz kaideleri haiz olan sporlar usul dairesinden yapılmazsa mahzurları, tehlikeleri de vardır.

Küçük yaşından itibaren oyunla, jimnastikle vücutlarını hazırlamış olan gençler iddiayı rekabetle veya sair bir saik hissi ile spora merak ederlerse bir arızaya u ramaları büyük bir ihtimal dâhilindedir. Tehyicata, şedid cehde, büyük yorgunluklara tahammüle kudreti olmayan gençlerin ya kalbi, ya ciğ rleri, ya mideleri bozulur veya sinirleri hastalanır ve ekseriya imtizacsız, hırçın, kavgacı, hodbin, mağrur, haddına şinas olurlar.

Sporlar yalnız yapılırsa ferdi, beraberlikle tatbik olunursa cemi (*Kollektif*) namını alır.

#### **Ferdi sporlar:**

- 1- Yaya yarışları
- 2- Atlamalar
- 3- Güreş
- 4- Eskrim ve Süngü m barezesi
- 5- Boks
- 6- Disk atma
- 7- Cirit atma
- 8- Ok atma
- yarışı
- 9- Sıklet ve taş atma
- 10- Zincir saplı gülle atma
- 11- Kürek  ekme
- 12- Yüzme
- 13- Balık tutma
- 14- Nişan atma ve avcılık
- 15- Binicilik
- 16- Yelken kullanma ve motor bot

#### **Kollektif sporlar:**

- 1- Tenis
- 2- Kroki
- 3- Esir alınacak
- 4- Sancak yarışı
- 5- Golf
- 6- şholder Bal
- 7- Hokey
- 8- Bir  ifteden fazla sandal
- 9- Patenle hokey
- 10- Futbol
- 11- Halat  ekme
- 12- Ragbi
- 13- Waterpool
- 14- Beyzbol
- 15- Basketbol
- 16-Kriket

- 17- Bisiklete binme
- 18- Otomobil ve motosiklet kullanma
- 19- Patinaj eski
- 20- Teyyarecilik

- 17- Polo
- 18-Peyloto bask
- 19- Kurs
- 20- Jevdi pome

Bu sporlar fizyoloji noktayı nazarından da üç kısma ayrılır.

- 1- Atletik Sporlar
- 2- Sıhhi Sporlar
- 3- Mücadele Sporları

#### **Atletik Sporlar:**

- 1- 100 metre sürat yarışı
- 2- 200 metre sürat yarışı
- 3- 400 metre sürat yarışı
- 4- 800 metre mütevasıt yarış
- 5- 1500 metre mütevasıt yarış
- 6- 5000 metre mukavemet yarışı
- 7- Maraton yarışı
- 8-110 metre mânialı yarış
- 9- Hız alarak bir adım atlama
- 10- Hız alarak yüksekliğe atlama
- 11- Hız almadan bir adım
- 12- Hız almadan yüksekliğe atlama
- 13- Sırıkla atlama
- 14-Üç adım atlama
- 15- Disk atma
- 16- Cirit atma
- 17- Sıklet atma
- 18- Taş atma
- 19-Zincir saplı gülle atma

#### **Sıhhi Sporlar:**

- 1- Yüzme
- 2- Kürek çekme
- 3-Milli rakslar
- 4-Ata binme
- 5-Golf
- 6- Balık tutma
- 7- Av
- 8-Yelken kullanma
- 9-Bisiklete binme

#### **Mücadele Sporları:**

- 1- Boks
- 2-Güreş
- 3-Eskrim
- 4- Futbol
- 5-Ragbi
- 6- Polo
- 7- Okey
- 8-Waterpool
- 9- Halat çekme
- 10-Beyzbol

Avrupada ve Amerikada mektepler ve kulüpler arasında tertip edilen yarışlara ve musabakalara yalnız amatörler yani heveskârlar kabul edilir ve bu amatörler birtakım kayd ve şeraita tabidirler.

### **Amatör Kime Derler?**

Amatör maddi yani paraya müteallak bir menfaat mukabili olmayarak afiyetli, cüretkâr becerikli olmak veya şeref kazanmaktan mütevellid bir zevk için spor yapan gençlere denir. Para ile spor hodkâmlıkla diğerkâmlık kadar birbirinden farklıdır.

Beynelmilel her dört senede bir defa Avrupa Payitahtlarından birinde tertip edilen olimpiyat müsabakalarına iştirak etmek hevesinde bulunan gençler atideki şartlara bir kanun gibi riayete mecburdurlar. Aksi takdirde dünyanın en meşhur sporcusu olsalar beynelmilel müsabakalara iştirak edemezler.

- 1- On yedi yaşından küçük olanlar spor müsabakalarına kabul edilmezler.
- 2- Mükâfatı nakdiye almış olan gençler veya aldıkları mükâfatı satmış veya terhin etmiş olanlar, müsabakalara kabul edilmezler.
- 3- Sporla temini maişet eden veya muallimlik(\*) edenlerle antranörler müsabakalara giremezler.
- 4- Beynelmilel olimpiyat müsabakalarına iştirak etmek isteyen gençler muallim, antranör ve profesyonel olmadıklarına ve mükâfatı nakdiye almadıklarına, aldıkları mükâfatı satmadıklarına ve rehine koymadıklarına namusları üzerine söz vermeye mecburdurlar.

### **2.28.2. İDMAN NEDİR?**

Spor noktayı nazarından idmanla muayyen bir tecrübe ve müsabakaya tahammül için insana dereceyi kifayede kuvvet ve mukavemet vermek sanatıdır. Hıfzı sıhat noktayı nazarından ise insana mizacının müsait olduğu kudreti (*Energie*) bahşeden sanattır.

Her iki nokta-i nazardan idmanı tahlil ettiğimiz zaman üç hadisenin vukua geldiğini görürüz. Bunlardan biri cismani, diğeri kimyevi, üçüncüsü de ruhidir.

Cismani idman, insanı maharetli ve marifetli kılar tabiri değerle hareketlerini terbiye eder ve o sayede bir mümaresenin icrasında lüzumsuz kuvvet sarf edilmez. Yalnız o hareketin ifası için elzem olan zümreyi adaliye takallus eder. Bu ise kuvayı bedeniyenin iktisadını temin eder. Bir mümarese ile kesbi ülfet etmemiş olan bir genç maharetsizliği yüzünden bi lüzum hata bazen muzır hareketler yapar, yardımına ihtiyaç olmayan adalelerini de tekallus ettirir. En basit ve ehemmiyetsiz bir mümarese de büyük bir taabe duçar olur. Mesela kürek çekmesini bilmeyen bir kimse ne kadar

---

\* Antranör: Muhtelif idman usullerine vakıf olan sporcuları talim eden mürebbiyelere tesmiye edilir ki bunlar kulüplerde maaşla istihdam olunurlar.

kuvvetli olursa olsun ilk tecrübe ettiği gün pek az bir müddet zarfında dermanı kesilir. Bittabi mütemadiyen sarf ettiği cehd ve kuvvete rağmen sandalıda süratle yürütemez. Mahir ve idmanlı narin bir genç bisikleti tatlı bir meilden yukarı sevk ettiği halde ondan on kat kuvvetli fakat idmansız olan bir diğeri bütün cehd ve gayretini sarf ettiği halde buna muvaffak olamaz.

Fizyolojik İdman: Muntazaman faaliyette bulunan bir uzvu neşvünema bulur, kuvvetlenir. Kullanılmadığı, işletilmediği takdirde de dumura duçar olur. Adalenin faaliyeti fazla yağları eritir hareket adalenin işlekliliğini ve mukavemetini arttırır. İnsan daha geç yorulur. Ciğerler daha kolaylıkla inbisat eder, sai rievi artar, istidma daha iyi vukua geleceğinden ciğerlere dâhil olan havanın miktarı da tezayüd eder. Binaenaleyh soluk kesilmesi daha geç vukua gelir. Kalp ve cihaz deveraniyede kuvvetlenir. Cümleyi asabiyeinin de kudreti artar. Bütün bunlar uzviyenin fizyolojik idmanını teşkil eder.

Kimyevi İdman (*Entrainement chimique*) ve muafiyet:

İnsan taabden mütevellit semume karşı uzviyetin iktisab ettiği mukavemet sayesinde muafiyet kazanır.

Her ne kadar adalelerin hüsnü suretle ifayı vazife eylemesi tortu (*dechet*) nun ve semum mikropları (*Toxine*) nın azalmasını ve bunların uzviyeti mefruğa (*organe excreteur*) vasıtasıyla sürat ve suhuletle def ve ihracını temin ederse de bazen hiç idman etmeyenler de olduğu kadar bu mevadi semiyenin çok miktarda bulunduğu da vakıadır. Ancak bu toksinler bir idmancıda hiç yorgunluğa mucip olmaz. Adale bu mazadı temessülün (*desassimilation*) hâsılatından müteessir olmaz. Hatta şiddetli ve sürekli bir mümareseden sonra idmanlı bir genç adalatında ne gerginlik ne de kırıklık (*Courbature*) duyar. Çünkü tesemmüm binefse (*auto-intoxication*) vukua gelmez. Binaenaleyh idman sayesinde uzviyet büyük bir mukavemeti iktisap eder ki bu, tesemmümata karşı bir nevi muafiyet demektir. Ve bilhassa cümle-i asabiye büyük bir mukavemet peyda eder.

Ruhi idman, sabır ve teenni ile bir müddet idman edilen mümarese yavaş yavaş binefsihi (*automatique*) bir şekil alır. Bu sayede dimağ o mimarese ile daha az meşgul olur ve o zaman yorgunluk tahaffüf eder. İdman ederken hassasiyet orada, muhakeme, zihinde alakadar olur. İtiyad sayesinde yorgunluğa ve meşakkate karşı hassasiyet hayli tadil olunur. Kuvve-i iradeye adalat üzerine doğrudan doğruya icra-i fiil eylediğinden bedenlen zayıf fakat kudret sahibi olan gençler, iri yarı kimselere nispetle devamlı bir cehd izhara kolaylıkla muvaffak olurlar. Orada taabın tecellisine mani olur ve onu daima iktiham eder. Her mümaresede vücudu hakiki kuvveti sarf etmeden evvel ani bir taab kendisini gösterir, fakat azim ve irade bu tezahüre karşı koyunca vücudun daha çok

müddet yorgunluğa mukavemet ettiği görülür bu ise iradenin terbiyesine mütevvakkıftır.

Muhakeme ve zekânın da idmanlarda çok tesiri vardır. Bu iki kuvayı zihniye sayesinde insan kudret ve kuvvetini idare eder. Unutmamalıdır ki yarışlarda birinci gelenler bacaklarından ziyade kafası ile koşanlardır.

İnsan idmana devam etmezse tabii mürüru zamanla iktisap ettiği melekeleri birer birer zayi eder. Müfekkireye ait olan idmanlar hemen hemen daimidir hiç kaybolmaz. Mesela insan nasıl atlayacağına dair öğrendiği nazariyatı hatırından çıkarmaz. İradenin idmanını tesirâtı hariciye çok tadil eder. Maharetin idmanı daha iyi payidar olur. Vücudun çevikliği ise idmansızlıktan derhal zayi olur. Fizyolojik idmanlar dahi geç iktisap edildiği halde çabuk zayi olur. Binaenaleyh yaşın ihtiyacına göre bedeni idmanlara daima devam etmek lazımdır.

Binicilik, yüzücülük, koşuculuk, atıcılık ilh. gibi her sporun idmanı ayrıdır. Bir genç heves ettiği sporda tekemmül etmek için evvela yaşayışını bir intizama koymaya ve kendini bir rejime tabi tutmaya mecburdur. Sporculukta birinci şart ifratlardan tevekkkiye etmek ve menhiyatdan nefsinı korumaktır.

Sporcu ne pek geç, ne de pek erken kalkmalı. Sabahları zevali altı ile yedi arasında kalkmak, akşamları da zevali dokuzla on arasında yatmak muvafıktır.

Her gün bolca su ile yüzünü, kollarını ayaklarını yıkamak ve mümkün olduğu takdirde mutedil dereceyi hararete su ile duş yapmak lazımdır.

Sporcu dişlerine pek ziyade itina etmeli, ağrıyan dişlerini doldurtmalı, kapak geçirtmeli ve şayet dişi iyice çürümüş ise kökü sağlam olduğu takdirde kestirip vidalı diş koydurmalı ve bila lüzum dişi çektirmekten tevakki etmelidir. Dişleri her gün hatta müraccihan akşamları yatarken temizlemek lazımdır. Diş macunu veya diş tozu ve pek sert olmayan fırça istimal etmelidir.

Sabahleyin aç karnına idman etmek katiyen caiz değildir. Sporcunun sabah kahve altısı: Süt, tereyağı yumurta ve baldan mürekkep olmalı. Bunları bulmak mümkün olmadığı takdirde peynir, zeytin ve çayla kahve altı etmeli, o da mümkün olmazsa sıcak bir ıhlamur veya tarhana çorbası içmelidir. Ve oradan lâakal bir buçuk saat geçtikten sonra idmana başlamak muvafıktır.

Öğle yemeğini vaktinde yemeli ve besleyici gıdaları lezzetli olanlara tercih etmelidir. Eski zamanlarda idman yapan gençlere sıkı perhiz ettirirler, onları sofradan yarı aç kaldırırlar ve bilhassa koşu idmanlarını aç karnına yaptırırlardı. Şimdi böyle

yapılmıyor. İdmancı doyuncaya kadar yemelidir. Ancak tok karnına idman etmek caiz olmadığından yemekten lâakal iki saat sonra idmana başlamalıdır.

Sporcu isportolu hiçbir içki kullanmamalıdır. Sporcuların içkisi şıra; pekmez ve ayrandır. Sporcu tütün, nargile gibi mekifatdan ve muzır eğlencelerden tevakki etmelidir.

Sporcunun hayatında inzibat ve intizam şarttır. Her gün muntazam saatlerde idman etmeli ve cehdi tedricen artırılmalıdır.

### 2.28.3. KOŞMAK VE YARIŞMAK

Hayatın ahvali tabiiyesinde hemen herkesin maruz olduğu halattan biri de koşmaktır. Hususuyla çocuklukta ve gençlikte koşmak her günün vakayi adiyesindendir. Koşmayan, sıçramayan, yarışmayan çocuk hastadır, zayıftır, çelimsizdir. Fil hakikat koşu mümareseleri adalatı irileştirmez fakat göğsü genişletir. Sai reiviyeleri terbiye eder. Kanın cevalanınıda kolaylaştırır. Kalp ve ciğerler bu nevi faaliyet ve hareketten çok müstefid olur. Bir anda vukuu melhuz olan aksilamellere uzviyet tahammüle alışır. İnsan bu ülfet sayesinde çabuk kesilmez. Yalnız her nevi sporlarda olduğu gibi bunda da istihsali matlup olan gayeye vasıl için gençlerin yaş, kabiliyetine göre bir takım kaidelere riayet etmesi şarttır.

O halde koşu ve yarışlarda gençler nasıl bir gaye takip etmelidir? Onu bilmek lazımdır.

- 1- Evvela sıhhi bir gaye: Göğsün inbisat ve inkişafı ciğerlerin ve kalbin hüsnü suretle ifayı vazife eylemesi.
- 2- Adalatın işlek ve kemikler üzerindeki nukatı irtikaziyelerinin muhkem ve mukavem olması. Harekâtın ahenk ve zerafeti.
- 3- Gençler arasında husule gelecek rekabet sayesinde kudret ve kabiliyeti asabiye ve mukavemeti adaliyenin tezyidi.
- 4- Bir müddeti kalile zarfında çok mesafe kat ederek (*rekoru*) tesisi ve melek saire arasında torkluğun itilası

Mekteplerde veya kulüplerde yalnız jimnastikle vücutlarını işleten fakat hiç koşmamış olan gençlerin bu göğüslerinin etrafındaki adaleler güzel ve zarif değildir. Vücudun zerafet ve ahenkini atiklik ve çevikliğini koşular temin eder.

Yunanı kadimde koşulara büyük bir rağbet vardı. Onlar koşulları vücudu tekemmül ettiren bir vasıta gibi telakki ederle. Romada, Ispartada gençleri pek küçük yaşta koşu idmanlarına başlatırlardı. Muhariblerin en büyük vasfı mümeyyizi koşmak

idi. En be nam kumandanlara (hafif ayaklı) diye bir unvan verilirdi. Fakat yalnız eski zamanlarda değil bugünkü muharebelerde dahi askerin en mühim meziyeti yola dayanması ve iyi koşup sıçramasıdır. Napolyon bütün muharebelerini askerinin yola gösterdiği mukavemet sayesinde kazandığı için (düşmanı çizme ile dökmeli !) demiş ve bu söz darbı mesel olmuştur. İyi koşmak için uzviyetin heyeti umumiyesinin sıhhatte olması şarttır. Yoksa insanın ya kalbi, ya ciğerleri, ya bacakları yorulur. Veya dalağı şişer. Koşarken evvela bacakların yorulduğunu zannetmek doğru değildir. Herkes en zayıf noktasından yorulur çünkü orada duran mutlak bir arızaya uğrar ve muhtekin olur. Bu suretle azadan biri diğerinden çok evvel muhtekin olunca ağırlığını bir yorgunluk suretinde diğerleri üzerinde gösterir.

Hülasa koşular için bir miyar sıhhattir denilebilir. Ve bilhassa koşularda insanın cümleyi adeleye, cihazı teneffüsiye ve devraniyesi faaliyete gelir.

Koşuları biri on iki yaşından on yedi yaşına kadar diğeri de on yediden yukarı olmak üzere iki devre ayırabiliriz.

Küçükler arasında tertip edilecek sürat yarışları asgari yirmi, azami altmış metreyi geçmemeli. Ve muayyen bir zaman tayin ederek yarıştırmalı. Mesela otuz çocuğu yarıştıırken evvelce (60) altmış metreyi on dört saniyede kimler kat edebilecek? Diyerek muayyen bir mesafeyi kudretleri ile mütenasip bir zamanda kat ettirmeli. Büyükler için böyle bir kayda lüzum yoktur.

Yaya sporları meyanında en ziyade merak ve heyecan veren sürat yarışlarıdır. Bunlar 100 200 ve 400 metre yarışlarıdır.

### **100 Metreye Nasıl Koşulur?**

Sürat yarışlarında evvela çıkışları talim etmek lazımdır. Çünkü fena bir çıkış muhakkak yarışı kaybettirir. Evvelleri sürat yarışlarına ayakta çıkılırdı. Koşucular bir ayağının ucunu yarış çizgisi üstüne koyar diğerini bir adım geride bulundurur. Verilen işareti müteakip koşuya kalkarlardı. Bu suretle yapılan yarışlarda en iyi koşucular 100 metreyi asgari on iki saniyede kat etmeye muvaffak olmuşlardır. Halbûki Amerikalılar yeni bir çıkış keşif etmişlerdir. Bu sayede 100 metreyi dokuz saniyede 1/5 de kat etmeye muvaffak olanlar var. Amerikan çıkışlarda koşucu bervechiati hareket eder:

Birinci zaman: Eller omuzların genişliğinde yarış çizgisi üstüne konur ve bir ayak dizi bükülü olarak yarı çizgisinin takriben on beş santimetre gerisine basılır. Diğer bacak daha geride ve dizi yerde bulunur. Ekseriya sol bacak önde ve sağ arkadadır.

İkinci zaman: Hakem hazır ol! Kumandasını verince koşucu parmakları üzerine istinat eder ve vücudunun sıkletini tamamıyla ön ayağı üzerine alarak gerideki dizini yerden on

santimetre kadar kaldırır ve ayağının ucu ile yere istinat eder. Bu vaziyette işarete intizar eder. İki saniye sonra tabanca patlar. Yarıшта başlar.

Üçüncü zaman: Koşucu asabi bir hareketle bütün adalelerini birden tekallus ettirir ve gerideki bacağının şiddetle gerilmesi ile ileriye atılır gerideki bacak öndekinden ne pek uzakta ne de pek yakında bulunmalıdır. Uzakta olursa bir anda gerilerek vücudu şiddetle öne atamaz, pek yakında olursa vücudu yukarı atar ve zaman kaybeder. Koşucu adeta şikarına saldıran bir kaplan gibi ileriye atılmalı. Ve ilk adımdan itibaren süratı matlubeye iktisap edebilmelidir.

Hazır ol! Kumandasını verdikten sonra koşucuları üç saniyeden ziyade esas vaziyette bekletmek caiz değildir.

Bu Amerikan çıkış o kadar ehemmiyetlidir ki dünyanın en meşhur koşucusu Dufrey (*Duffery*) buna (koşunun yarısı) ismini vermiştir. Yani güzel çıkmaya muvaffak olanların yarışı kazanma ihtimali pek ziyadedir. Demek istemiştir. Çünkü iyi çıkış ile bir iki saniyelik tefevvuk temin edilirse koşuda on on beş metrelik bir ön alınmış olur.

#### **100 Metrelik Yarışlarda Fiili Teneffüs:**

100 metrelik yarış bir cehdi şedide (*Effort intense*) ile yapıldığından bu mesafeyi kat için lazım gelen zaman 11.12 saniyedir. Bu adeta denize dalar gibi bir hadisedir ki bu müddet zarfında ciğerler iddihar ettikleri müvellidü'l humuzayı beli etmekle iktifa ederler. Hareketten mukaddem koşucu birkaç büyük nefes alır. Bu nefeslerin sebebi istidmaya lazım olan müvellidü'l humuzayı ciğerlerde iddihar etmektir.

Koşunun mebdeinden itibaren hareket o kadar şiddetlidir ki nefes almanın imkânı yoktur. Evvela vücut toplu olarak iki büküm vaziyet alır. Bir iki metre sonra şakuli vaziyete geçilir ve sonuna kadar biraz öne mail koşulur. Yarışın hıtâmında sesli bir gürültü ile ciğerlerde hapis edilen hava şiddetle harice atılır.

Bazı mahir koşucular ilk elli metrede bir nefes ve ikinci elli metrede ikinci bir nefes almayı tavsiye ediyorlar.

#### **100 Metrelik Koşullarda Ayakların Vaziyeti:**

Koşucu 100 metreyi uçar gibi kat etmeli ve ayağının yere teması ile ayrılmasını fevkalade bir süratle vukua gelmelidir. Vücudun merkez sıkleti daima öndeki ayağın burnundan geçmeli. Adımları pek büyük atmaya heves etmemeli o zaman tekmil altı ile ayak yere basamaz ve topuk evvela basar bu ise vücudun merkez sıkletinin geri düşmesine ve adımların sürattan kaybetmesine sebebiyet verir. Bazen de koşucu ayağının uçlarında koşar bu da caiz değildir O zaman hatvelerin boyu kısılır. Ayak, diz

ve kalça mafsalları gayet işlek olmalıdır ki bu hatvede vücut bir yay üzerinde gibi ileriye atılabilsin.

### **100 Metrelik Yarışlarda Kolların Vaziyeti:**

Koşularda kollar bacakların gayrı mufârik bir yardımcısıdır. Gerek yürürken gerek koşarken sağ ayakla sol kol sol ayakla sağ kol mutlak beraber işler ve ahengi sevki tabii tanzim eder. Ayaklarının sürati artınca mutlak kolların sallanması da artar, kolların bu tabii hareketi soluk kesilmesine mani olur. Gayet güzel koşan bir sporcunun kollarını bağlayarak ve öylece koşturursak koşunun sürati arttıkça karnının ileri çıktığı vücudunun arkaya meyl ettiğini görürüz. Vücudun geriye eğilmesini men için koşucu adalatı batniyesini o kadar tekallus ettirir ki pek az zaman sonra dermansız kaldığını hisseder. Ondan başka bacakların hareketi indifaiyesi vücudu zemine muvazi değil fakat bir zaviye-i hadde teşkil etmek üzere yukarı fırlatacak ve koşucu süratten çok kaybedecektir. İşte kolların sallanması sayesinde vücut koşarken adeta zemine muvazi bir hareket ile ilerler. Koşarken insan ne kadar az kuvvet sarf ederse ve ne kadar az çalkalanırsa o kadar çok koşar. Onun için kollarını lüzumundan fazla kuvvet ve şiddetle sallayarak muvazeneti bedeniyei ihlal etmekten tevakki etmelidir. Kollar iki satıh muvazi dâhilinde hareket etmeli ve eller göğsün karşısına doğru getirilmemeli, yumrukların göğsün karşısına gelip gitmesi göğdenin çalkalanmasını, adalatı zahriyenin yorulmasını intac eder.

Koşucu saniyede sekiz ile on metre kat edebilmelidir.

Başın vaziyeti de haizi ehemmiyettir. Ekseri koşucular yarışta başlarını geriye atarlar. Bunun çok zararı vardır. Baş omuzlar üzerindeki tabiiliğini muhafaza etmelidir.

100 metrelik yarışlarda başı geriye çevirmek diğerlerinin yetişip yetişmediğini tetkik etmek katiyen caiz değildir. Başın geri dönmesi koşucuya süratinden birkaç metre kaybettirebilir.

### **Yüz Metre Kimler Koşabilir?**

Bacakları göğdesine nispetle uzunca, kuru atik ve mizaçları asabi olan gençler çabuk koşmaya müstaid olurlar. Hayvanat meyanında en çok koşanlar gazal, tazi, devekuşu, Arap ve İngiliz atlarıdır. Bu hayvanların bacakları ince vücutları yağsızdır. Koşucu sürat yarışlarında bacakları kadar ciğerleri ile koştuğundan harekâtı teneffüsiye ile ciğerlerin kabiliyeti elastikiyesinide tezyid etmek lazımdır.

Sürat koşusuna gireceklerin sıkleti bedeniyesi 60 ile 70 kilo arasında, boyları da 1. 68 ile 1.75 arasında olmalıdır.

Vücutları kalın veya bedenlerinin kısmı suflası iri olan gençler seri koşamazlar.

Sûrat yarışları çok heyecan verdiğiinden ve hubbu nefsi, hodkâmlığı okşadığından gençler bu yarışları mukavemet yarışlarına tercih ederler. Fakat sûrat yarışları görüldüğü kadar kolay bir iş değildi. Bu yarışlara hususi bir istidat lazımdır. Denilebilir ki insanın teşkilatı teşrihiyesi sûrat yarışlarına müsait bir yaratılışta olmalıdır. Fil hakika her gün muntazam idmanlar sayesinde insan koşuda sûratını artırmaya muvaffak olabilir, fakat hilkatı sûrat yarışlarına müsait olmazsa birinci derecede bir yarışçı olmanın imkânı yoktur. Sûrat yarışları adeleden ziyade bir sinir işidir.

Evvelleri sûrat yarışlarında uzun boy ve uzun bacak bir (ideal) gibi telaki edilebilirdi. Halbûki tecrübe uzun boyun ehemmiyetini hayli sarsmıştır. Uzun boylu olmanın uzun adım atmaya faidesi vardır. Fakat sûrat müsabakalarında uzun adımdan ziyade seri adımlara ihtiyaç olduğundan seri adımlar kuvvetli sinirle atılabilir. Aynı derecede kudreti adaliyeye malik olan iki gençten daha asabi olanın birinci geleceğinde şüphe yoktur. Hülâsa yüz metre yarışlar bir dakika yerinde duramayan daima kaynayan, daima atılmaya müheyya olan, atik, çevik, çalak olan gençlerin kârıdır.

### **Sûrat Yarışlarında Hakemlerin Vazifeleri**

Sûrat yarışlarında dört hakeme ihtiyaç vardır.

Hakemlerden biri hareket işaretini verir, diğer ikisi yarışın müntehasından gerili olan ipin iki ucunda durur ve yarışta birinci ile ikinciye tetkik ederler. Dördüncü hakem de tabancanın yalımını görünce saniyeli saatini işletir ve koşuculardan birincinin göğsü ipe temas edince saniye hesabına kaydeder.

Çıkışlarda yarışa iştirak edenlerin işaretle birlikte hareket etmesi şarttır. İşaretten evvel hareket ederse hakem düdük çalar ve yarışa tekrar başlanır. Kumandadan evvel hareket eden ikinci defa başlayışta yine acele ederse hakem ona (handikarp) cezası verir yani onu arkadaşlarından bir veya birkaç metre geriden başlatır.

100 metrelik resmi yarışlara iştirak eden gençlerin yaşı 17 den aşağı olamaz. Koşuya girenler koşu ayakkabısı giyebilirler. Veya yalın ayak koşarlar.

100 metre yarışların Avrupada 1912 rekoru 10 saniye 4/5

100 metre yarışların bizde 1917 rekoru 12 saniye 3/5 dir

### **100 Metrelik Yarışların İdmanı**

100 metrelik sûrat yarışları müsabakalarına girecek olanlar üç nevi idman yapmaya mecburdurlar.

Biri oda idmanları: Her sabah veya her akşam yatmadan evvel on dakika kadar atideki mümareseler yapılır:

- 1- Harekâtı teneffüsiye, kolları yana kaldırarak veya yandan yukarıya kaldırarak veya elleri göğüse götürüp yana açarak beş ile on defa teneffüs hareketleri.
- 2- Topuk kaldırıp indirmek beş ile on defa
- 3- Arka üstü vaziyette elleri başın altına koyarak bacakları gergin olarak münavebe ile kaldırmak, iki bacağı birlikte yukarı kaldırmak, her iki hareket beş ile on defa.
- 4- Ayakta eller kalçada olduğu halde bacakları münavebe ile ön, ileri, yana fırlatmak, her birini beş ile on defa.
- 5- Zemine yekdiğerine muvazi yirmi santimetre açıklığında iki hat çizmeli her ayağı bir çizgiye basmalı vücut doğru ve dik olduğu halde bacakları münavebe ile kalça hizasına kadar büküp yere basmalı ve harekete gittikçe süratlendirmeli. Bu hareketi on ile otuz defa tekrar etmeli.
- 6- Aynı hareketi topukları yerden kaldırarak yapmalı ve süratı tedricen artırıp adeta yerinde koşar gibi bir hale getirmeli kolların hareketini ayakların ahengine uydurmalı.
- 7- Bacakları yana açarak topuk kaldırıp bacakları bükmeli, doğrulup topuk basmalı. Beş ile on defa tekrar etmeli.
- 8- Topuklar bitişik olduğu halde yirmi ile elli defa yerinde sıçramalı.
- 9- Bacaklara aşağıdan yukarı masaj yapmalı.
- 10- Koşudan sonra tahcin (*Petrissage*) yapmalı.

Hariçte yapılacak 100 metrelik idmanlarda evvela çıkışları öğrenmek için her gün dört beş defa 15: 20 metreye koşmalı. Koşu idmanları için bir aylık bir program tertip etmeli ve ona müsabakalardan bir hafta evveline kadar her ay tekrar etmeli. Son hafta mutlak bir yardımcı (Entraîneur) ile birlikte idman etmeli ve müsabakadan iki gün evvel idmanlara nihayet vermeli.

### **Bir Aylık İdman Modeli**

#### **Birinci Hafta:**

|           |                                                         |
|-----------|---------------------------------------------------------|
| Cumartesi | 5 dakika fasıla ile 50 metreye beş kere mutedil koşmalı |
| Pazar     | 5 dakika fasıla ile 50 metreye beş kere mutedil koşmalı |
| Pazartesi | 5 dakika fasıla ile 60 metreye beş kere mutedil koşmalı |
| Salı      | 5 dakika fasıla ile 65 metreye 3 kere seri koşmalı      |
| Çarşamba  | 5 dakika fasıla ile 70 metreye 3 kere seri koşmalı      |
| Perşembe  | 15 fasıla ile 75 metreye iki kere seri koşmalı          |

#### **İkinci Hafta:**

|           |                                                       |
|-----------|-------------------------------------------------------|
| Cumartesi | 5 dakika fasıla ile 60 metreye 5 kere mutedil koşmalı |
| Pazar     | 5 dakika fasıla ile 95 metreye 4 kere mutedil koşmalı |

|           |                                                        |
|-----------|--------------------------------------------------------|
| Pazartesi | 5 dakika fasıla ile 70 metreye 3 kere seri koşmalı     |
| Salı      | 5 dakika fasıla ile 75 metreye 2 kere seri koşmalı     |
| Çarşamba  | 5 dakika fasıla ile 80 metreye 2 kere pek seri koşmalı |
| Perşembe  | Bir defa 90 metreye pek seri koşmalı                   |

### **Üçüncü Hafta:**

|           |                                                                                                 |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Cumartesi | 5 dakika fasıla ile 65 metreye 4 kere mutedil koşmalı                                           |
| Pazar     | 5 dakika fasıla ile 70 metreye 3 kere seri koşmalı                                              |
| Pazartesi | 5 dakika fasıla ile 75 metreye 2 kere seri koşmalı                                              |
| Salı      | 5 dakika fasıla ile 80 metreye 3 defa seri koşmalı                                              |
| Çarşamba  | 10 dakika fasıla ile 75 metreye 3 defa pek seri koşmalı                                         |
| Perşembe  | 10 dakika fasıla ile (30 metreye 1 defa pek seri koşmalı<br>(90 metreye 2 defa pek seri koşmalı |

### **Dördüncü Hafta:**

|           |                                                                                                                                                     |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Cumartesi | 5 dakika fasıla ile 70 metreye 3 defa pek seri koşmalı                                                                                              |
| Pazar     | 5 dakika fasıla ile 90 metreye 3 defa pek seri koşmalı                                                                                              |
| Pazartesi | 5 dakika fasıla ile 80 metreye 3 dakika pek seri koşmalı                                                                                            |
| Salı      | 10 dakika fasıla ile (30 metreye iki defa pek seriyi koşmalı<br>(100 metreye iki defa pek seriyi koşmalı<br>(50 metreye iki defa pek seriyi koşmalı |
| Çarşamba  | 10 dakika fasıla ile (30 metreye 1 defa pek seri koşmalı<br>(100 metreye 3 defa pek seriyi koşmalı                                                  |
| Perşembe  | 10 dakika fasıla ile (30 metreye 1 defa pek seri koşmalı<br>(50 metreye 1 defa pek seri koşmalı<br>(100 metreye 1 defa pek seri koşmalı             |

Dördüncü haftanın koşu idmanlarında yardımcı arkadaş 10 metre önden hareket etmeli ve idmancı ona yetişmeye çalışmalıdır. Her ayın son haftasını mutlak bir yardımcı ile koşmalı ve daima onu geçmeye uğraşmalıdır. Yardımcı iyi koşuyorsa o zaman daha az ön vermelidir.

Sürat yarışlarında masajın ve harekâtı teneffüsiyenin bir ehemmiyeti mahsusası vardır.

Yarışlar başlamadan bacaklara delk (*Frixion*) yapmalı, yarışı müteakipte tacin (*Petrissage*) olması yapmalıdır. Ondan sonra 10 defa kadar teneffüs harekete yapmalı beş ile on dakikalık istirahate müteakip duş yapmalıdır.

### **200 Metre Sürat Yarışları**

Bu yarışların kavaidi 100 metre yarışların aynıdır. Yalnız teferruatta bazı küçük farklar vardır.200 metre pist üzerinde koşulur. Cehd daha sürekli olduğundan koşarken iki üç nefes almak zaruridir.

### **400 Metreye Nasıl Koşulur?**

Sürat yarışlarının en gücü ve en zahmetlisi 400 metrelik yarışlardı.

Cehd (*Effort*) burada da 100 metrenin aynıdır. Yalnız dört misli fazladır.400 metreyi 50 saniyede kat edebilmek mühim bir muvaffakiyettir.400 metrelik yarışlarda asabın vazifesi kadar ciğerlerin ve adalelerin vazifesi de ehemmiyetidir. Yüz metre kadar şiddetli bir kudreti asabiye ile bir hamlede kat edilir.400 metrede ise kudreti adaliyeninde bir rolü vardır.

400 metrede adımların vezni 100 metrede olduğu kadar seridir. Bu iki yarış arasında yegâne fark ikincide mesafenin daha uzun olmasıdır.

Koşu meraklılarında iki hal mutasavverdir. Ya süratli koştuğu halde mukavemeti olmaz veya mukavemeti olduğu halde süratli koşamaz.

Mukavemeti olduğu halde seri koşamayanlar idmanlarını ekseriya 100.200.300 metre dâhilinde yapmalıdırlar. Mukavemetten mahrum olanlar ise 800 metreye mutedil koşmaktan başlayarak tedricen mesafeyi azaltıp süratini tezyit etmeleri iktiza eder.

Dört yüz metre yarışlara başlamadan ve yarışı müteakip masaj ve harekâtı teneffüsiye şarttır. Bir çare pek sonra duş yapılabilir.

### **400 Metrelik Yarışların Bir Haftalık Bir Numune İdman Programı:**

#### **Cumartesi**

5 dakika fasıla ile 30 metre 2 defa gayet seri

10 dakika fasıla ile 100 metre 2 defa mutedil

15 dakika fasıla ile 200 metre 1 defa gayet seri

İdmanın sonunda harekâtı teneffüsüye ve bacaklara masaj.

#### **Pazar**

5 dakika fasıla ile 30 metre 2 defa gayet süratli

10 dakika fasıla ile 200 metre 1 defa mutedil

10 dakika fasıla ile 100 metre 1 defa gayet seri

10 dakika fasıla ile 300 metre 1 defa mutedil

### **Pazartesi**

5 dakika fasıla ile 30 metre 2 defa gayet seri  
10 dakika fasıla ile 200 metre 1 defa mutedil  
10 dakika fasıla ile 100 metre 1 defa gayet seri  
10 dakika fasıla ile 400 metre 1 defa mutedil

### **Salı**

5 dakika fasıla ile 30 metre 2 defa gayet seri  
10 dakika fasıla ile 300 metre bir defa Mutedil  
10 dakika fasıla ile 100 metre bir defa gayet seri  
10 dakika fasıla ile 400 metre bir defa mutedil

### **Çarşamba**

5 dakika fasıla ile 30 metre 2 defa gayet seri  
10 dakika fasıla ile 100 metre 1 defa mutedil  
10 dakika fasıla ile 400 metre 1 defa seri

### **Perşembe**

5 dakika fasıla ile 30 metreye 2 defa gayet seri  
10 dakika fasıla ile 100 metreye 1 defa mutedil  
10 dakika fasıla ile 400 metreye 1 defa gayet seri

-----  
400 metre yarışların beynelmilel 1912 rekoru 48 saniye 1/5  
400 metre yarışların bizde 1917 rekoru 1 dakika 4 saniye

### **Demi Fon (*demi-fond*) Yarışlar**

800- 1000- 1500 metrelik mütevassıt yarışlara (demi fond) tesmiye edilir.

Bu mutavassıt yarışlarda adımların büyücek olması şarttır. Binaenaleyh 100 metre yarışlarda kısa ve orta boyluların birinci gelmesi ne kadar büyük bir ihtimal dâhilinde ise mutavassıt yarışlarda uzun boyluların kazanmak ihtimali çok ziyadedir. Mutavassıt yarışlar çok idman ister. Bu yarışlara iştirak edecek olanlar itidali geçmemek şartı ile bütün sene vakit vakit koşu tecrübeleri yapmalıdırlar. Bir defa 1000 ve 1500 metreye koşabilecek bir mukavemeti iktisap ettikten sonra koşucunun artık başlıca endişesi adımlarının süratini tezyid etmek olmalıdır. Çünkü yalnız mukavemet kâfi değil yarışta birinci gelmek için diğerlerinden süratli de koşabilmek iktiza eder. Binaenaleyh oldukça uzun bir mesafeye hem süratli koşmak, hem dayanmak için sporcunun hissiyatından ziyade aklı ile koşması ve icabı hale göre koşu süratini tadil etmesi şarttır.

## **800 Metreye Nasıl Koşulur?**

100 metrelik yarışlarda en çok lazım olan sürattir.

400 metrede hem sürat hem mukavemet ister yani her ikisi de müsavi derecede lazımdır.800 metrede ise sürattan ziyade mukavemete lüzum vardır.

800 metrelik yarışlar da adımların büyük olmasının çok ehemmiyeti vardır. Uzun bacaklı olmanın bu yarışlarda faidesi olur.

800 metrelik yarışlarda güç olan mesafeye göre koşunun revişini tanzim etmektir. Bu yarışların idmanında kironometre kullanmak lazımdır. Koşucu bittabi 100 metrelik yarışlarda olduğu gibi mebdeden müntehaaya kadar aynı sürati muhafaza edemez. Mesela ilk 200 ü gayet seri, ikinci 200 ü mutedil, üçüncü 200 ü seri, son 200 ü pek seri koşarak ikmal eder. Veyahut ilk 400 ü mutedil son 400 ü gayet seri koşar veya bunun aksini yapar.

### **800 Metre Yarışlarının Bir Haftalık İdman Programı:**

Cumartesi: 30 metreye mutedil koşmalı. Beş dakika sonra 100 metreye seri konuşmalı. On dakika sonra 500 metreye 100 metresini gayet seri 400 metresi mutedil koşmalı. Harekâtı teneffüsiye ve masajla idmana nihayet vermeli.

Pazar: 30 metreye gayet seri koşmalı. Beş dakika sonra 600 metreye koşmalı. İlk 300 metresini seri son 200 metresini mutedil koşmalı.

Pazartesi: 30 metre gayet seri koşmalı. Beş dakika sonra 600 metreye koşmalı, bunun ilk 400 metresini mutedil son 200 metresini gayet seri koşmalı.

Salı: 30 metreye gayet seriyi koşmalı. Beş dakika sonra 800 metreye koşmalı ilk 600 metresini 1.30 dakika kat etmeli. Son 200 ü mutedil ikmal etmeli.

Çarşamba: 30 metreye gayet seri koşmalı. Beş dakika sonra 1000 metreye koşmalı ilk 500 metresini gayet seri kat etmeli, mütebakisi mutedil koşmalı.

Perşembe: 100 metreye mutedil koşmalı. On dakika sonra 800 metreye koşmalı ilk 400 metresini mutedil son 400 ü gayet süratli koşmalı.

1000 metre yarışların ve bir mil yarışların idmanı 800 metre yarışı idmanlarının aynıdır.

800 metre yarışların beynelmilel 1912 rekoru 51 saniye 9/10

800 metre yarışların bizde 1917 rekoru 2 dakika 30 saniye

Sürat ile mukavemet yarışları arasında mütevassıt olan Demi Fon yarışları için pek sürekli bir idmana ihtiyaç vardır. Ve eğer koşucu usul tahtında idman etmeyi bilmezse pistin etrafında sabahtan akşama kadar her gün koşsa yine hiçbir eseri terakki gösteremez. Bu yarışlarda histen çok muhakeme ve sinirden çok adale ve ciğerlerle

temini muvaffakiyet edilir. Mutavassıt koşular için katı idman kaideleri koymak mümkün değildir. Bu gibi yarışların idmanları gençlerin mizacına, teşekkülatına, kudret ve tahammülüne göre az çok değişebilir.

Şimdi alelade iki koşucu tipi alalım. Bunlardan biri yüksek boylu, uzun bacaklı, ağırkanlı diğeri de orta boylu, kalınca yapılı fakat asabi olsun tabii bu iki gencin idmanlarının tarzı bir değildir. Çünkü birincinin bacakları uzun olduğundan onun adımlarının tulünü artırmak için idman etmesine pek o kadar ihtiyaç yoktur, onun daha ziyade süratinin tezyidine uğraşması diğercinin ise tedricen adımlarını büyütmesi lazımdır.

800:1500 metrelik yarışlarda ayağın ön kısmı ile yere basmak ve ayak yere temas eder etmez dizi bükerek süratle yay gibi gerip vücudu mümkün olduğu kadar ileri fırlatmak lazımdır. İdmanlara 20 metrelik bir mesafe dâhilinde başlamalıdır. Evvela yirmi metreyi ölçmeli bu mesafeyi bir kere alelade koşarak kaç adımda kat ettiğini kaydetmeli. Muhtelif zamanlarda dört beş kere koşarak adımların tulünü uzatıp adedini azaltmalı aynı tecrübeyi 50 metre dâhilinde yapmalı daha sonra 100, 200,300,500 metrede tecrübe etmeli.

1500 metrelik koşullarda da muhtelif usuller tatbik edilir. Biri koşucu mebdeden müntehaya kadar aynı vezin de bir koşu hatvesi ile hareket eder yalnız sonunda adımlarını sıkılar. Bunda büyük bir eseri zekâ yoktur. Diğer koşucu ilk 400 metreyi süratli koşar. 800'den 1200'e daha yavaşlar mütebaki üçyüz metreyi mutedil ikmal eder. Bazı koşucular bunun aksini yapar ilk dörtyüz metreyi mutedil koşar son 300 metrede ise bütün hızını sarf eder. Her iki suretle hareket etmek için büyük bir maharet ve büyük bir itidal lazımdır. Ekseriya acemiler bütün süratleri ile koşuya başlarlar ve tedricen takatları kesilerek bazen 1500 metreyi bile ikmale muvaffak olamazlar. Sporculukta girişilen yarış ikmal etmemek maibettendir. Binaenaleyh hesaplı hareket etmek lazımdır.

800:1500 metreye kadar olan yarışlara hazırlanmak için yapılacak idmanlarda yardımcı bir arkadaş (anterenöre) ihtiyaç kati yoktur. Koşucu yalnız başına idman edebilir. Elinde saniyeli bir saat bulundurur ve adımlarının süratini mesafeye göre tanzim eder. Adımları aynı vezinde atmak, kolların hareketini bacakların ahengine uydurmak lazımdır.

### **Nasıl Nefes Almalı?**

800:1500 metre yarışlarda teneffüsün vezni değişir. Tabii yürüyüşlerde birinci adımda şehik ikinci ve üçüncüde zefir olmak üzere üç adımda bir nefes alınıp verilir.

Sıkı yürüyüşlerde bir adımda şehik diğerinde zefir, bir nevi jimnastik adım koşusu demek olan nısfı mukavemet yarışlarında her adımda yekdiğerini müteakip iki şehik ve iki zefire lüzum vardır. Bir müddet talim ettikten sonra birinci adımda iki şehik ikincide iki zefir yapmaya alışırlar.

Bu nevi teneffüslerin başlıca faidesi mübadelatı gaziyeinin daha süratli vukuunu temin etmektir ki bu sayede hem ciğerlere fazla miktarda müvellidü'l humuza girer; hem de ciğerlerdeki karbonlu hava süratle dışarı çıkar.

#### **1500 Metre Yarışlara Hazırlık İçin Bir Haftalık İdmanı Numune Programı:**

|            |                         |                     |
|------------|-------------------------|---------------------|
| Cumartesi: | Bir dakika beş saniyede | 400 metreye koşmalı |
|            | 14 saniyede             | 100 metreye koşmalı |
|            | Üç dakikada             | 800 metreye koşmalı |

Her koşu arasında 10 dakika fasıla vermeli

|        |                            |                     |
|--------|----------------------------|---------------------|
| Pazar: | Bir dakika yirmiş saniyede | 500 metreye koşmalı |
|        | On dört saniyede           | 100 metreye koşmalı |
|        | Üç dakika da               | 800 metreye koşmalı |

Her koşu arasında 10 dakikalık fasıla vermeli

|            |                            |                     |
|------------|----------------------------|---------------------|
| Pazartesi: | Bir dakika yirmiş saniyede | 500 metreye koşmalı |
|            | Otuz iki saniyede          | 200 metre koşmalı   |
|            | Üç dakikada                | 800 metreye koşmalı |

Her koşu arasında 10 dakika fasıla vermeli

|       |                  |                   |
|-------|------------------|-------------------|
| Salı: | On dört saniyede | 100 metre koşmalı |
|       | Beş dakikada     | 800 metre koşmalı |
|       | Üç dakikada      | 900 metre koşmalı |

Her koşu arasında 10 dakika fasıla vermeli

|           |                |                     |
|-----------|----------------|---------------------|
| Çarşamba: | On üç saniyede | 100 metre koşmalı   |
|           | Dört dakikada  | 800 metreye koşmalı |
|           | Üç dakikada    | 600 metre koşmalı   |

Her koşu arasında 10 dakika fasıla vermeli

|           |               |                    |
|-----------|---------------|--------------------|
| Perşembe: | Yedi dakikada | 1500 metre koşmalı |
|-----------|---------------|--------------------|

İlk 1000 metresini dört buçuk dakikada mutabakısı iki buçuk dakikada bitirmeli ve tedricen zamanı azaltarak 1500 metreyi beş dakikada ikmale çalışmalı koşuya başlamadan harekâtı teneffüsiye koşudan sonra bacaklara masaj yapmalı.

1500 metre yarışlar beynelmilel 1912 rekoru 3 dakika 56 saniye, 4/5

1500 metre yarışlar bizde 1917 rekoru 6 dakika 56 saniye, 3/5

### **Mukavemet Yarışları**

1500 metreden yukarı olan yarışlara mukavemet yarışları denir. Bunlarda sürat yarışları gibi cehd bütün şiddet ve kuvveti ile tecelli etmez, binaenaleyh sürat yarışları gibi merak ve heyecan vermez. Bu yarışlarda insanın kudreti tahammüliyesinin derecesi tayin eder. Mukavemet yarışlarında şiddetli cehdden ziyade mukavim ve devamlı bir cehde lüzum vardır.

Mukavemet yarışlarında en büyük hüner vücudun kuvvet ve tahammülünü hüsnü idare ederek kesilmemektir. Onun içindir ki koşucu kendi kudret ve kuvvetini zamana göre ve kati lazım gelen mesafeye uydurmakta büyük bir idman hâsıl etmelidir.

Koşucu saniyede beş metre veya sekiz metre kat etmek için koşmasına nasıl bir vezin ve şiddet vermek lazım geleceğini evvelden bilmelidir. Bil farz 5.000 metreye koştuğu zaman hissiyatına tabi olup da herkesin önünde gideceğim sevdası ile değil bir mesele halleder gibi hesapla koşmalıdır. 5000 metrelik olimpiyat müsabakalarında birinci olan Finlandiyalı Kolamaynen (*Kolehmainen*) 14 dakika 36 saniyede kat etmiştir. Bizde ise en güzel koşanlar 18 dakikada kat edebiliyorlar. Binaenaleyh hiç olmazsa on altı dakikada kat edebilmek için 5000 metreyi muhtelif zamanlara taksim etmeli ve ona göre koşunun hatvelerini tanzim etmelidir. Büyük mesafelerde gaye yanından geçeni tutmak değil dakikaların adedini azaltmaktır.

### **Maraton Yarışları**

Maraton yarışı 40 kilometre imtidad eder. Ya pist üzerinde veya bir caddeyi takip ederek muayyen bir mesafe dâhilinde icra edilir. Çok takatı şiken hatta öldürücü bir mahiyeti olduğundan böyle bir tecrübeye girişecek gençlerin fevkalade ihtiyat ile hareket etmeleri lazımdır. Aksi halde cehdin bu ifradı insanı bütün hayatında malul bırakabilir.

Maraton yarışlar 1896 da Atinada tarihi bir hatıranın ihyası için spor müsabakaları programlarına idhal edilmiştir.

Milattan beş asır evvel Dara yeğenini yüzbin kişilik bir ordu ile Yunanıstanı fethetmeye göndermişti. Muharebe Yunanıstanın şimali şarkiyesinde meşhûr âlem olan maraton meydanında vukua gelmiştir.

Miltiad'ın kumandasında bulunan oniki bin Yunan askeri bu büyük istila ordusunu mağlup etmiş ve Yunanıstanı izmihlalden kurtarmıştır.

Atinada halk sabırsızlıkla harbin neticesine intizar ediyordu. Bu esnada maraton yolu üzerinde kan ter içinde kalmış bir neferin şehre doğru koşarak gelmekte olduğu

görüldü. Memleketin mukadderatını bildirecek olan bu askerin vürudunu halk galeyana ve endişe içinde bekliyordu.

Asker o kadar bitap düştü ki ancak “Muzaffer olduk !” Dedi ve teslimi ruh etti Vatandaşlarını bir an evvel endişeden kurtarmak emeli yolunda bu asker seve seve can verdi. İşte bu kahraman askerin ebedi hatırasını yaşatmak için maraton yarışı ihdas edilmiştir. Sürat yarışları kadar cazibedar olmamasına rağmen bu son senelerde Avrupa’da ve bilhassa Amerika’da maraton yarışları çok ehemmiyet kesb etmiştir.

Yalnız bu yarışlara iştirak edenlerin yirmi yaşından küçük olmaması ve ciğerleri çok sağlam olması birinci derecede haizi ehemmiyettir. İdmanları da birgün beş kilometre sıkı yürüyüş ertesi gün aynı mesafeyi jimnastik adımı ile kat etmek sureti ile olmalı ve tedricen mesafeyi tezyid etmelidir.

Alelumum mukavemet yarışları için müddeti medide idman etmek ve kaideyi tedriciye çok riayet etmek lazımdır. Ondan başka böyle her nevi zor aver sporlara dayanabilmek ve musabakayı kazanmak için gençlerin muntazam bir hayat geçirmesi menhiyattan nefsinin koruması şarttır.

### **Mânialı Yarışlar**

Mânialı yarışlar 110,200,400 metre dahilinde yapılır.Fakat yarışlarda en ziyade 110 metreye koşulur.Tahtadan mamül olan mâniaların irtifahı 1,06’dır. 110 metrelik mesafe tayin ve tahdit edildikten sonra 15 metreden itibaren her 9 metreye bir mânîa konur. On mânîa yerlerine konduktan sonra 14 metrelik bir mesafe müntehaya kadar boş bırakılır. Mânialı yarışlar sürat yarışlarından daha güçtür. Bunlar da hem çok çabuk koşmak hem de mahirane atlamak lazımdır.

Mânialardan aşmanın iki nevi vardır. Bunlardan biri Fransız diğeri Amerikan usulüdür. Fransız usulü daha zarif ve daha ahenklidir. Amerikan usulü biraz çirkin fakat yarışı kazanmak hususunda daha faidelidir.

Fransız usulünde mânîadan atlarken önündeki bacak dizden hafif bükülü dizden ayağa kadar olan kısım vücudun vaziyetine nispetle sağdan sola mütemayil gerideki bacak mümkün olduğu kadar geri uzanmış kollar yana açılmış, önündeki bacağın tarafında olan kol biraz ileride bulunur. Bu nevi koşunun bir kusuru vardır ki o da öndeki bacağın bükülmesi geridekinin gerilmesi atlarken biraz zaman kaybettirir.

Amerikan usulünde koşucu bütün sürat ve şiddetle önde bacağı gergin olduğu halde mânîanın üzerinden aşar ve ayağı değer değmez hiç vakit kaybetmeden koşuya devam eder. Bu çıkışta gerideki bacak öndekinin yakınında bulunduğundan havada pek az vakit kaybolur. Koşucunun sürüatına hiç halel gelmez.

Mâniyalı yarışlarla güçlüklerden biri de iki mânia arasındaki mesafeyi üç adımda alabilmektir. Eğer adımlar musaveten atılmazsa üçüncü adımda bil farz maniya çok yakın gelinirse üzerinden aşmakta güçlük çekilir. Yahut mâniadan çok uzak kalınırsa mâniayı devirmek ihtimali vardır.

110 metrelik yarışlarda muvaffak olabilmek için gayet iyi koşucu olmak kâfi değildir. Aynı zamanda gayet güzel de atlayıcı olmak lazımdır. Filhakika 1,06 irtifaında bir mâniadan atlamak büyük bir marifet değildir. Ancak bu mânialar on tanedir hız alma için mânialar arasındaki mesafede mahduddur. Binaenaleyh adımların da hesabla atılması lazımdır.

Aşılacak mânianın önünde koşu süratını azaltıp çoğaltmak caiz olmadığı gibi atlarken adımların tulünü uzatmak da caiz değildir. Mâniadan şiddetle atlamak da doğru değildir. Çünkü şiddetle atlanırsa yere hızlı düşüreceğinden tekrar koşuya devam için vakit ziyana sebebiyet verilmiş olur. Mâniadan atlamadan ve atladıktan sonra koşuya nasıl başlanmış ise aynı süratı hiç tadil etmemek lazımdır. Mâniadan aşarken vücudu sarsmamalı ve mâniaya adeta sürünerek geçmeli ve havada mümkün olduğu kadar az zaman kalmalı ve yeniden hız almak mecburiyetinden kendini kurtarmalı, koşuya başlandığı zaman alınan hızla yarışı bitirmeli.

Bacaklara lüzumu kadar çeviklik verebilmek için evvela bir müddet 80: 90 santimetre irtifaında mânialardan atlamaya idman etmeli ve iki mani arasındaki dokuz metre mesafeyi üç adımda almaya kendini alıştırmalı ve sonra 1,06 irtifaındaki mâniaları kullanmalı. Evvela dört beş mânia kullanmalı tedricen onların da adetlerini artırmalı.

### **Mâniyalı 200 Metre Yarış**

200 metrelik yarışlarda kullanılan mâniaların irtifaı 90 santimetredir. Her onbeş metreye bir mânia konulur. Mebdede 35 metre sonunda da 30 metre düz bırakılır. Koşu (110) metrenin aynıdır.

### **Mâniyalı 400 Metre Yarış**

Bu yarışlar şimdileri de hemen hemen hiç yapılmıyor. Çünkü 400 metrelik düzlük pek güç bulunuyor. Bir de buna mânialardan aşmanın müşkilatı inzimam edince hayli suûbetli oluyor.

Bu yarışlarda da 10 mânia istimal edilir. Mâniaların irtifaı 90 santimetredir. Her mânia arasında 35 metre bulunur. Mebdede 45 münteha da 40 metre düzlük bırakılır.

## 110 Metrelik Yarışların Bir Haftalık İdman Programı

Cumartesi

40 metrelik bir mesafeye dokuz metre aralık ile doksan santimetre irtifaında 3 mânia koymalı ve onlardan aşarak idman etmeli beş dakika fasıla ile yoruluncaya kadar koşmalı

Pazar

50 metrelik bir mesafeye beş mânia koymalı ve onlardan aşmalı

Pazartesi

60 metrelik mesafeye beş mânia koymalı ve böylece her gün manilerin adedini ve mesafenin tulünü artırarak atlama ve koşmada ve maniler arasındaki mesafeyi üç adımda almayı iyice öğrendikten sonra diğer günler birkaç kere 110 metreye 1,06 irtifaındaki maniler ile koşmalı.

110 metre yarışlar beynelmilel 1912 rekoru 15 saniye 1/5

110 metre yarışlar bizde 1917 rekoru 20 saniye 9/5

### 2.28.4. ATLAMALAR

Atletik sporların en zarifin, bedii olanı şüphe yok ki atlamalardır. Yarışlar gibi bu da fitratta meknuz havassı beşeriyedendir. İnsanların bidayeten kullandıkları tabii vasıtalardan biri iken sonraları aralarında rekabetlere, boy ölçmeye iddiaya, tefevvuka hatta vücudun kudret ve kuvvetini tezyide hadim bir mümarese olmuş ve Yunani kadimde (Pentatlon) müsabakaların ehemmiyetli imtihanlarından (*Epreuve*) biri olmuştur. Zamanımızda da atlamalar atletik sporların mühimlerinden maduddur.

Her genç hayatında az çok biraz atlamıştır. Bazı heveskâr olanlar bu sporda meleke peyda etmek için atlama idmanları yaparlar. Fakat yarışlarda olduğu gibi atlamalarda dahi bilinmesi lazım gelen bazı kavaidi mahsusa vardır. Bunlar bilinmedikçe Avrupalı sporcular gibi mükemmel atlamak mümkün olmaz. Şayan-ı dikkattir ki bizim gençlerimiz hız alarak en çok beş buçuk metre atladıkları halde Avrupada 7,5 metre atlıyorlar. Aradaki 2 metrelik mühim bir fark var. Bunu onların takip ettikleri usulün mükemmeliyetinden başka neye atf edebiliriz? Yoksa vücutların teşkilatı teşrihiyesi yekdiğerinin aynıdır. Mizaç farkının ise o kadar büyük tesiri yoktur. Çünkü en güzel atlayanlar arasında İsveçliler, İngilizler bulunduğu gibi Macarlar, Meksikalılar, Cenubu Afrikalılar da bulunuyor. Demek bizim Türk gençleri de usul ve kaide tahtında çalışmanın yolunu öğrenirlerse birkaç sene içinde bir adım da yedi metre atlayanlar muhakkak yetişebilecektir.

Spor atletiklerde resmen 6 türlü atlayış kabul edilmiştir.

- 1- Hız alarak uzunluğuna atlama
- 2- Hız almadan uzunluğuna atlama
- 3- Hız alarak yüksekliğe atlama
- 4- Hız almadan yüksekliğe atlama
- 5- Üç adım atlama
- 6- Sırıkla Atlama

### **1. Hız Alarak Uzunluğuna Atlama**

Hız alarak uzunluğuna atlama, gerilerek bir adımda mümkün olduğu kadar uzağa atlamaktan ibarettir. Matlub derecede uzağa atlayabilmek için bazı noktaları hakkıyla bilmelidir. Bunların ehemmiyetlisi tam atlanacağı zaman ayağının son basacağı mahali yani hız çizgisini (*Ligne d'elan*) katiyen tecavüz etmemektir.

Bu mahal atlama müsabakalarında zeminin tesviyesinde göze çarpacak bir renkle boyalı ince bir lata ile irae edilmiştir. İşte atlarken ayak daima bu latanın bir iki santimetre gerisine basmalıdır. Eğer ayak lataya basarsa sporcu bir defa atlamak hakkını kaybeder.

Eğer latadan çok geri basarsa tabiatla diğerlerinden geri kalır. Fakat bu, meselenin müsabakalar talimatına taalluk eden cihetidir. İyice tahtanın bulunmasının asıl ehemmiyeti başkadır. Sporcu hız alıp da atlarken son indifai husule getirecek ayağının basacağı yeri tayine alışır. Filhakika bir hendekten, küçük bir ırmaktan atlamak lazım geldiği zaman hız alınacak mesafe tahmin edilmez ve ayak tam yerine basılmaz da geri veya ileri basılırsa hendeğe veya suya düşmek muhakkaktır.

Atlanacak mahallenin hız alınacak yeri gayet güzel tesviye edilmiş kumsuz ve otsuz kuru toprak olmalı bu yerin sonunda atlanacak istikamete amud ve yerin tesviyesinde beş santimetre kalınlığında beyaz boyalı latayı gömmeli, latadan itibaren sekiz metre tul iki metre arzında müstatili bir mahallin yirmibeş santimetre umkunda toprağı kaldırarak yerine yirmi santimetre tahtında kum ferş edilmeli. Bu suretle kum seviyesi hız alınacak mahaleden 4 ile 5 santimetre alçakta bulunmalı. Kum ince toprakla daima tesviye edilmeli.

Uzunluğa atlamalarda en büyük amili muvaffakiyet sürattir. Binaenaleyh takriben yirmi metre kadar hız alındığına nazaran sporcu bütün sürat ve şiddetiyle bu mesafeyi kat edip ayağı latanın tam gerisine bastıktan sonra bacakların yerden gerilmesi ile vücut biraz yukarı ve ileriye atılmalı, ve biraz öne meylettirilmeli.

**Kolların vaziyeti-** Ayaklar yerden kesilince kollar evvela öne sonra aşağı ve son bir cehd ile bacaklar ve gövde ileri atılırken kollar şiddetle geriye çekilir.

Uzunluğuna atlamalarda en ziyade muvaffak olanlar sürat yarışlarında birinci gelenlerdir.

**Hız alarak bir adım atlamanın idmanı-** Zemine bir mebdde hattı çizmeli ve on adım hız alıp atlamalı. Bittabi sol ayaktan koşmaya başlanılırsa atlanacağı zaman sağ ayak sol hatveyi yapacaktır bu vecihle koşarak on adımda kat edilen mesafeyi tahdit etmeli ve her gün dört beş defa sol ayaktan başlayarak onuncu adımda sağ ayağı atlama hattının gerisine basmaya idman etmeli. Tahmini mesafede böylece meleke hâsıl olunca, onbeş adımlik bir mesafe almalı ve bu defa sağ ayakla hız almaya başlamalı bittabi onuncu adıma sol ve onbeşincide ise de ise atlama hattına sağ ayak isabet eder. Bir müddet de onbeş adım hız almaya idman edilir, sonra yirmi adım hız alınır, yirmi adıma sol ile başlanır bu defa yine atlama hattına sağ ayak isabet eder. Bidayette bu hayli güç bir iştir, fakat talim ede ede bir müddet sonra mümarese hâsıl olur. Sporcular musabaka için ihzar edilen mahalde atlama hattını irae eden latadan itibaren yirmi adım almalı müsabakadan bir iki gün evvel birkaç tecrübe yapmalı. Yirminci sağ ayak işaret latasının bir iki santimetre gerisine sevki tabii ile isabet etmeye alışmalıdır.

Vücudun bütün kudreti adaliyesi sağ bacak üzerinde toplanması için hız alırken son üç adımı biraz küçük atmalıdır. Fazla yükseğe sıçramaktan ve zemine çok yakın kalmaktan tevakki etmeli havanın mukavemetine karşı koyabilmek için adeta büzülür gibi toplanmalı. Günde önceleri üç dört defa beş metre atlamalı sonra tedricen hem hız alınan mesafeyi büyütmeli hem de beşer dakika fasıla ile beş altı tecrübe yapmalı daha sonra altı ile altı buçuk metreye atlamalı. Müsabakalardan bir hafta evvel bir gün, beşer dakika fasıla ile beş defa otuz metreye gayet süratli koşmalı, bir gün yirmi metre hız alarak beş defa en uzağa atlamaya gayret etmelidir.

1912 Beynelmilel adım atlama rekoru 7,60

1917 Bizde adım atlama rekoru 5,55

**Hakemin vazifesi-** Uzunluğa atlamaya üç hakem nezaret eder. Birinci hakem sporcuların ismini okur. Her sporcunun kaç defa atladığını, kaç metre atladığını kaydeder. İşaret çizgisine yani ince lataya basılmamasına dikkat eder. İkinci hakem sporcunun ayağının veya vücudunun yere ilk temas ettiği yeri tayin eder. Üçüncüde birinci ile birlikte atlama latasından sporcunun ayağının topuğunun toprağa temas ettiği noktayı ölçer. Her müsabakacı üç defa atlamak hakkına maliktir.

Hakem heyeti isterse bunu iki defa ya tenzil eder. Her ne sebeple olursa atlama çizgisine ayak basanlar bir defa atlamak hakkını kaybederler.

Musavi mesafeye atlayanlar arasında tekrar musabaka icra edilir. Kaç defa atlayacaklarını hakem tayin eder.

Atlama çizgisinin iki müntehasına bir metre mürebbinde ve lata istikametinde şakuli beyaz tahta dikilir veya sadece birer filama mihlanır.

### **Hız Almadan Uzunluğuna Atlama**

Atlama latasının üzerine basılır. Kalça, diz ve aşık mafsalları işleterek kolları ileriye sallayarak, ayağın ön kısmı üzerinde yükselip bir hareketi istihzariye yapılır. İki üç defa böylece vücudu yaylandırdıktan sonra gövde öne meyil ederek bacakların bir anda gerilmesi ve kolların ileriye uzanmasıyla vücut havaya atılır ve tam yere düşüleceği sırada kollar şiddetle aşağıya ve geriye indirilerek bir ikinci indifa yapılır. Hakemlerin vazifesi aynıdır. Topukların yere temas ettiği noktaya şakuli bir küçük kazık dikilir ve atlama latasından bu kazığa resim edilen amudi istikametinde mesafe ölçülür.

### **Hız Alarak Yüksekliğe Atlamak**

Yüksekliğe atlamalarda tıpkı uzunluğuna atlamalar gibi bacakların şiddetle bir anda gerilmesi şarttır. Yalnız buradaki fiil indifai ileriye değil yukarıya doğru vakidir.

Başlıca iki tarzı yüksekliğe atlanır biri (akademik) diğeri (Amerikan) usulüdür. Bunlardan başka pek makbul olmayan iki nevi atlama daha vardır.

Akademik usül güzel, zarif, tabii olan atlamadır.

Gövde ve bacakların mânianın üzerinden dosdoğru geçer, sporcu yüzünü muayen bir irtifaa çıkarılmış olan ufki sırığa tevcih eder hız alarak sağ ayağıyla bir sıçrayışta ileri uzanır, dizleri adeta çenesine temas edecek bir surette mâniaden aşar ve öbür tarafa ayaküstü düşer. İşte hakiki atlama budur. Fil hakika nispeten daha güçtür, fakat çok güzel ve çok ahenklidir.

Amerikan usulünde muayen bir irtifaa kaldırılmış olan çubuğa doğru sağdan veya soldan mâil istikametinden hız alınır. Şiddetli bir sıçrayışta evvela sağ bacak bükülü olarak mâniaden aşar sol bacakta onu takip eder buna adeta atlamaktan ziyade aşma tabir edilebilir. Mâniaden aşarken, sporcu mânianın üzerinde sağdan sola devreder. Ve önce geçen ayağının üstüne düşer. Bazı sporcular o kadar yan gelir ki ufkien mevzui sırığa vücudu muvâzi bir vaziyet alır ve yere yüz üstü veya yan üstü düşer. Bittabii bu tarz atlayışın hiç zerafeti yoktur. Buna hileli bir atlayış denilebilir fakat maksat her ne suretle olursa olsun mâniaden aşmak olduğundan gençler Amerikan

usulünü tercih ediyor. Akademik usülü ile ancak 1,75 atlandığı halde Amerikan usülü ile 1,95 metreye kadar atlamaya muvaffakiyet hâsıl olmuştur.

**Üçüncü tarz atlama-** Bunda da mevzu sırığa amudi bir vaziyette hız alınır yalnız bacakların vaziyeti başkadır. Sağ bacak biraz sola takaddüm eder bu tıpkı mânialı sürat yarışlarında görülen vaziyet gibidir, yalnız gerideki bacak biraz daha bükülüdür.

**Dördüncü tarz atlama-** Yüksek atlamaların en yeni fakat en karışık ve en güç nevidir. Fakat diğer üç nevi atlamalardan daha çok yüksekten atlamayı temin eden bir usüldür. Ufkien mevzu sırığa amudi bir vaziyette hız alınır. Tam mânîa takarrüb edince vücudun sıkletini biraz sola alarak sol ayağının şiddetli bir hareket indifaiyesi ve sağ kolun aşağıdan yukarı şedid ve seri bir hareketi ile vücudun bütün sağ tarafı havaya sıçratılır havada vücudu belin etrafında soldan sağa doğru döndürerek adeta yan üstü mânîanın öbür tarafına yuvarlanılır.

Bu dört nevi atlama usullerinden hangisini tercih etmek lazımdır? Bu herkesin istidat ve kabiliyete tabii bir keyfiyettir. Binaenaleyh sporcu hangi tarzda daha yüksek atlamaya kendisinde kudret bulursa onu öğrenmelidir.

Yüksekliğine atlamalarda on oniki metreden hız alma kâfidir. Fakat burada da atlarken ayağı tam yerine basmak haizi ehemmiyettir. Bunun mânîaden ne kadar uzak olacağı hakkında katı bir şey söylenemez. Ayağı ne pek yakın ne de pek uzağa basmalı. Sporcu tecrübe ede ede ayağının yerini bulur.

**Yüksek Atlamaların İdmanı:** Her gün sabahları beş on dakika küçük küçük sıçramalarla ip atlamalı, muhtelif bacak mümareseleri yapmalı, muayyen bir irtifaa kaldırılmış ipten günde beş ile on defa atlamalı müsabakaya girmeden bir hafta evvel beş altı defa mütevasıt irtifaadan iki üç kere de en yüksekten atlamalı.

Hız alarak yüksek atlama rekoru Avrupada 1,92 dir.

Hız alarak yüksek atlama rekoru bizde 1,52 dir.

### **Hız Almadan Yüksekliğe Atlama**

Hız almadan atlamalarda kullanılan usullerde hız alarak atlamalardaki usullerin aynıdır. Sporcu mânîaya ya yüzünü tevcih eder ve yan dönerek vaziyet alır ve olduğu yerde hareketi istihzariyeyi müteakip kuvvetli bir hareketi indifaiye ile mânîadan aşar.

Resmi müsabakalarda mânîa mutlak bir tahta çubuktur. Her musabık üç defa atlamak hakkına maliktir. Çubuğu düşüren veya adımlarını hesap etmeyerek mânîanın altından geçenler bir defa atlamak hakkını kaybeder. Çubuğu üç defa düşüren bir daha atlayamaz.

**Hakemlerin vazifesi:** Yüksekliğe atlamaları üç hakem idare eder. Biri çubuğun ufkiyen mevzu olmasını kontrol eder. Biri atlayanlar isimleri hizasına kaç defa atladıklarını işaret eder ve sırası gelenlere atlamasını söyler. Biri de metre taksimatını havi bir çubukla zeminden mâniyanın tam ortasına isabet eden irtifai ölçer.

### **Üç Adım Atlama**

Onbeş veya yirmi adım hız alınır, sağ ayak işaret çizgisinin birkaç santim gerisine basılır ve atlanır ve iki ayakla birden yere düşülür. Birincide sol bacak hafifçe kırılarak sol ayak yere basar ve bir anda dizin gerilmesi ile ikinci bir adım atlanır ve bu defa sağ bacağın dizi hafifçe bükülerek sağ ayak yere basar. Tekrar sağ bacağın hareketi indifaiyesi ile üçüncü bir adım sıçranır ve bu defa her iki ayak birlikte yere basar. Üç adım atlarken adımları hafif atmaya vücudun bütün ve ağırlığı ile bir ayak üzerine yüklenmemeye dikkat etmelidir ve bilhassa son adımı büyük atlamaya gayret etmelidir. Bu nevi atlamalar bizim milli ananemize girmiş olduğundan gençlerin heves edip öğrenmesi lazımdır.

### **Sırıkla Atlama**

Muhtelif tarzda atlamalar meyanında en ziyade merak ve heyecanla yapılan hiç şüphe yok ki sıırıkla atlamalardır. Bunun başlıca sebebi üç dört metre irtifaa kaldırılmış ince bir çubuktan sporcunun cüret gösterip atlaması hayli hünerdir.

Spor müsabakalarında sıırıkla yalnız yükseklikten atlama nevi programlara dâhildir. Halbûki muamelatı hayatiyede faide noktai nazarından düşünülecek olursa sıırıkla yüksekliğine değil uzunluğuna atlamanın daha büyük bir kıymeti vardır. Çünkü insan hiçbir vakit yüksek bir mahalden sıırıkla atlamak mecburiyetinde kalmaz, Halbûki bir nehri, bir hendeği, bir çiti bir mâniayı ekseriya uzunluğuna atlamaya mecbur olur.

Yüksekliğe atlamanın esbabı tefevvuku ince bir sıırığa istinat edip üç dört metreye maharetle yükselebilmenin güçlüğüdür. Göğsün, kolların, belin çok kuvvetli ve işlek olması lazım olduğu gibi insanda nefse itimat, maharet, itidali dem ve bilhassa kuvvetli bir iradenin lüzumunu istilzam eder. İşte bu noktai nazardan sıırıkla yüksek atlama çok ehemmiyetli bir spordur.

Sırııkla atlamanın menşei hakkında elimizde esaslı bir malumat yoktur yalnız Louvre Sarayında Yunanı kadime ait asarı atika meyanında bazı vazoların üzerinde gözümüze ilişen resimlerden bu sporunda Yunan kadimde revac bulduğuna hüküm edebiliriz. Şekli hazırı ise Amerikalıların ihya ettiği bir spordur.

Sırıkla atlamalarda kullanılan yan sütunlar basit atlama sütunları gibi santimetre taksimatını havidir Ancak daha çok irtifaa kaldırmak icab ettiğinden Avrupada hususi tertibatı havi sütunlar imal edilmektedir.

Ufkien mevzu ağacın, gayet doğru ve esnek ve mümkün olduğu kadar ince olması şarttır.

Atlamak için kullanılan istinat sırtığına gelince bunun da muhtelif nevileri vardır. Evvelleri dış budak ağacından imal ederlerdi. Şimdi en çok bambu ağacından yapıyorlar. Son zamanlarda içi boş demir çubuklarda kullanmaya başladılar. Fakat bunlar bambu ağacının yerini tutamıyor. Bu sırtıkların tulü 3,3 tam 1/2, 4 metredir.

Sırıkla atlanacak mahalde hız alacak taraf düz ve temiz toprak olmalı ve sırtığın yerde istinat edeceği mahal biraz çukurca olmalı çukur şapkalı yan sırtıklarının takriben yirmi santimetre vasatı gerisinde olmalı. Sırtıkların arası üç metre olmalı. Ufki çubuğun tulü şakuli sırtıkların deliklerine sokullu olan çomağı ancak bir iki santimetre geçmeli. Mâniadan açtıktan sonra düşülecek mahale mümkünse talaş döşemeli veya hiç olmazsa kum fereş edilmelidir.

Sırtığı nasıl tutmalı? Ellerin arasında 60 ile 70 santimetre olmak üzere sağ el yukarıdan tırnaklar içeri sol el aşağıdan tırnaklar dışarı müteveccih olmak üzere tutulur. Atlamak üzere Ufkien mevzu sırtığın irtifai atlama sırtığı ile ölçüldükten sonra sol el atlanacak irtifadan on santim kadar yüksekte tutulmalıdır. Fakat sporcunun atlayıştaki usulüne göre bazen mânian irtifaiyle aynı seviyede bazen daha aşağıdan tutulabilir.

Sağ kol vücudu yukarı kaldırmaya sol el ise itmeye hadimdir. Atlamak için alınan hız tedricen kesbi sürat etmelidir. Mânia yaklaşırken adımlar hem kısalmalı, hem de çabuklanmalıdır. Kolların yardımı ile vücudu mümkün olduğu kadar yukarı kaldırmalı belin bir hareketi ile ufki çubuğun üzerinden halzoni bir şekilde veya mümkünse sancak vaziyetinde aşmalı vücut tam bu hareketi indifaiyeyi yaparken sırtığı küçük bir silkinti ile elden bırakıp yere muntazam düşmeye gayret etmeli.

Sırıkla atlamak için onbeş metreden fazla hız almamalıdır. Sırıkla atlamalarda dahi bir akademik atlayış bir de Amerikan atlayış vardır. Akademik atlayışlarda vücut mânianın üzerinden vaziyeti ufkiyede geçer. Amerikan usulde ise mâniadan ayaklar baştan yukarıda olmak üzere meil bir vaziyette geçer. Bu nevi atlamada sporcu havada belin çevrilme hareketini maharetle yapmaya muvaffak olamazsa yere pek fena bir vaziyette düşer ve ekseriya ayağı burkulur veya bileği çıkabilir.

Atlarken iki el arasındaki aralığın sabit kalması şart değildir. Bazen sporcu tam mâniadan aşarken sol elini biraz yukarı almak sureti ile daha yükselebilir. Yalnız bu tam kuvvetin safa münce olduğı bir anda yapılmazsa kazayı intaç eder.

**Sırıkla Atlamada İdman:** Her gün sırığa ve ipe çıkmalı, gövde hareketleri yapmalı, yerinde sıçrama hareketleri yapmalı. Evvela küçük irtifaalardan muntazam atlamalı, günde lâakal on defa atlamalı. Kendini hiç zorlamamalı. Bunda da büyük bir tedric ile hareket etmeli.

1912 Beynelmilel sıırıkla atlama rekoru 4.97

1917 Bizde sıırıkla atlama rekoru 2.49

**Hakemlerin vazifesi-** İki hakem sıırıkla atlamayı idare eder. Her musabık üç defa atlar ufki sıırığı düşüren veya sıırığın altından geçenler bir defa atlamak hakkını kaybederler. Hakemin biri atlayanların kaç defa atladıklarını tetkik eder ve sıırası gelen sporcuya atlamasını ihtar eder. Diğeri taksimatlı çubukla atlanan irtifai ölçer.

## 2.29. 1. Kurs

Yunanı kadime ait mümareseti bedeniyei tetkik ettiğimiz zaman en ziyade haizi ehemmiyet olan sporlar meyanında ikisi bilhassa nazarı dikkatimizi celp ediyor. Bunlardan biri kurs (*Disque*) diğeri cirit (*Javelot*) dir. Olimpede, Spartada heykelleri yapılan cengâverler ekseriya kurs veya cirit atarken temsil edilmiştir. O kavi ve mütenasip bahadırlar olimpiyatlarda pentatlon müsabakalarında ihrazı galibiyet ederek “Atlet”namını taşımaya istihkak kazanırlardı. Bugünkü insanların şeraiti içtimaiyesi kadim Yunanistanda yaşamış olanlara benzemediğinden şuubaatı muhtelifi hayatiyenin birçoğunda olduğı gibi riyazatı bedeniye âleminde de bir takım ihtiralar ve teceddütler vukua gelmiş lüzumsuz telakki edilen bazı mümareseler terk edilmiş, zaman yerlerine yenilerini tevlid etmiştir. Ez cümle Yunanı kadimdeki pentatlon ile bugünün pentatlonu birbirinden farklıdır. Eski pentatlon kurs, cirit, güreş, maraton yarışı ve atlama olmak üzere beş mümareseden terkiib ederdi. Yeni petatlonunda güreş hazf edilmiş yerine 200 metrelik sürat yarışı konmuş, maraton yerine 1500 metrelik mukavemet yarışı kabul edilmiş, atlamada hız alarak bir adım atlama şeklinde olmuştur. Halbûki kurs ve cirit olduğı gibi muhafaza edilmiştir.

Medeniyet kuddamiye-i Yunaniyeden zamanımıza kadar idman ve riyazâtı bedeniye de vukua gelen bunca inkılabata rağmen bu iki mümarese hem temini mevcudiyet etmiş, hem de mevkii bâlâyı müstesnasını muhafaza etmiştir. Filhakika bizde henüz meraklıları pek az ise de Avrupada, Amerikada, Afrikayı cenubide ve

Avustralyada pek çok heveskârları vardır. Hiçbir spor müsabakası yoktur ki orada kurs ve cirit atanlar bulunmasın. Bu iki sporun sairlerine sebebi tercihi büyük yorgunluklara bâdi olmadan hem sıhhat ve tenasübe hâdim, hem de münafeseye, rekabete müsait olmasıdır. Zaten gençlerde spor merakı uyandıran başlıca saik rekabet değil midir? Vücutları iyi hazırlanmış gençler için rekabet güzel bir vasıtayı teşviktir. Fakat vusuû ve takatını iyi takdir edemeyen ve yalnız teyhicatı ile hareket edenlerin ahlakan ve bedenîen sukutuna bir vesiledir. Mukavemet yarışlarında, güreş, boks, ragbi gibi sporlarda binnisbe tehlike çok büyüktür. Halbûki kurs ve cirit öyle değildir. Kuvvetin maharet ve zarafetle tecellisine hâdim olan bu sporda cehd sürekli değildir.

Okla, sapanla, kılıçla harp olunduğu zamanlarda yani dimağdan ziyade kol kuvveti ile iş görüldüğü devirde kurs ve ciritle de idman ederlermiş. Bu iki spor hem kolun kuvveti maharetini tezyit hem de bütün azayı bedeniyeyi faaliyette bulundurarak hem tenasübü bahşediyor ve hem de vücudu yormuyor.

Akiaves'in yazın mütemadiyen harb eden askerlerinin kışın jimnazlarda kurs ve cirit atarak idman ettiklerini Homeros naklediyor.

Calinus ve rüfekâyı mesaisi kurs ve ciritin istimalini tababet ve bediiyat nokta-i nazarından pek ziyade ehemmiyetli ad ederek bu sporları vücut terbiyesinin esasatı sırasına kabul etmişlerdir.

### **Kurs Nedir?**

Âsâr-ı kadime-i Yunaniye'de kursun tarifleri pek muhtelifdir. Güya o zaman da kurslar atletlerin dereceyi kuvveti nispetinde bir sıklet ve cesamette imal edilirmiş. Mesela Karotonlu (Milon)un kursunu kimse yerinden oynatamazmış!! Polydamas'inkini ise müsabaka meydanına iki kişi omuzunda getirirlermiş!! Fakat bunlar Yunani kadimin pek maruf olan hurafelerinden maduddur. Elyevm Vatikan müzesinde mahfuz -Yunani kadime ait asarı antikadan olan- kurs çakmak taşından mamüldür. Sıkleti de yedi kilodur.

Şimdiki spor müsabakalarında kullanılan kursların sıkleti iki ile üç kilo arasındadır. Kutru yirmi iki santimetre ve ortada sahnı dört, kenarlarda iki santimetredir.

### **Kurs Nasıl Atılır?**

Yunanı kadim de kursların ne vaziyette atıldığını Homerosun İlyada destanında biraz nakil ediyorsa da Pariste Lüksemburg bahçesindeki Arkidamas'ın heykeli kursun yerden nasıl kaldırıldığını Loure Müzesinde ki Diskobol kurs atılırken ne vaziyet alındığını, Vatikan müzesindeki heykel de kursun atılması anını pek güzel musavverdir.

Beynelmilel olimpiyat müsabakalarında hem Yunanı kadim usulünde, hem de yeni usulde disk atıyorlar.

**Yunani Kadim Usulü:** Kurs sol elde ve sol omuz üzerinde olduğu halde iki buçuk metre kutrında bir demir çemberle tahdit edilmiş olan dairenin içine girilir. Sağ ayak öne basılarak her iki diz bükülür. Kurs sağ ele alınarak kısmen avuca kısmen sağa belin üzerine istinat ettirilir. Sol el ileride bulunan sağ bacağın dizine hafifçe istinat eder. Böylece vaziyet aldıktan sonra sağ kol gerili olduğu halde kurs vücutla birlikte sağdan sola doğru bir hareketi devraniye ile ileriden geriye ve geriden ileri birkaç defa sallanır ve neticede süratle ve şiddetle savrulurken sol ayağın ökçesi yerden kalkar. Sporcu dairenin haricine çıkmamak için müvazenesini muhafaza etmeye gayret eder.

Yeni usulde disk atmanın da iki tarzı vardır: Biri klasik usül, diğeri de Amerikan usulüdür.

İyi disk atabilmek için bazı evsaf lazımdır ki bunların bir kısmı çalışmakla iktisap edilir, bir kısmı ise Allah vergisidir.

- 1- Kursa şedid bir hareket indifaiye verebilmek
- 2- Biraz aşağıdan yukarı mail fakat doğru bir istikamette diski sevk edebilmek.
- 3- Diskin havayı kolaylıkla yarabilmesi için zemine muvâzi bir istikamette dalgalanmadan atabilmek. Bunlardan başka kol adalatının bel adalelerinin kuvvetli ve işlek olması da lazımdır. Bu pek de uzun olmasının çok dahli bir nokta 1,60 santimetre boyunda olan bir genç ne kadar uğraşırsa kurs 1.90 santimetre boyunda olan bir genç kadar uzağa atamaz.

Kursu sağ ele aldıktan sonra parmaklar iyice açılır, kursun kenarı parmaklar üzerine yatırılır ve parmakların birinci boğumu bükülerek kursun üzerine adeta çengellenir.

Sağ ayak geride sol ileride bulunur sol el sağ elde bulunan kursun üzerine hafifçe istinat eder. Ve kollar bir kere yukarı uzatılır, ayakların ucu üzerinde yükselinir, gövde bel etrafında kollar ile birlikte sağa ve sola birkaç kere hareket ettirilir ve iyice hız aldıktan sonra sağdan sola çevrilirken sol el bırakılır ve yalnız sağ kolun şiddetli bir hareketiyle kurs aşağıdan yukarı biraz meyilli vaziyette ileri atılır. Pek basit görünen bu ameliye gayet güçtür. Büyük bir maharet ve melekeye muhtaçtır yalnız kol kuvveti ile kursu uzağı atmanın imkanı yoktur. Kuvvet kadar maharete de ihtiyaç vardır. Kursu atarken sağ ayak yerden kalkar, vücutta heyeti umumiyesi ile sağa doğru çevrilir. Bir iki küçük hatve atılır. Fakat muayyen olan hududun haricine çıkmamaya dikkat etmek lazımdır.

## Amerikan Usulü

Amerikan usulünde sporcu hız almak için olduğu yerde iki üç kere, şiddetle döner ve bu hareketi devriyenin sonunda kurs şiddetle ileriye savrulur. Bu tarz atış değerine nispetle daha güçtür. Vücudun daha çevik olmasına lüzum vardır. Binaenaleyh çok mümarese lazımdır.

Kurs, gülle ve taş atmaya mahsus olan mahal ya demir çemberle tahdit edilir. Veya iki metre mürabbeanında ve zeminden on santimetre yüksekliğinde düz ve oldukça sert bir yer ihzar edilir. O zaman sporcunun hareket edebileceği saha daha iyi tahdid edilmiş olur.

Kursu sağ el ile olduğu gibi, sol el ile de atmayı talim etmek lazımdır. Beynelmilel müsabakalarda yalnız bir el ile atmak müsabakası olduğu gibi her iki el ile ayrı ayrı atarak mecmuunu almak sureti ile de müsabakalarda yapılır.

**Hakemin vazifesi:** Kurs müsabakalarına üç hakem idare eder. Biri müsabakaya iştirak edenlerin isimleri yazılı olan kazıkları kursun temas ettiği noktaya diker ve her sporcunun kaç defa attığını tetkik eder. Diğer ikisi en son atan iki kişinin kursunun vasıl olduğu nokta ile daire veya mürabbean merkez noktasını ölçerek dairenin nısfı katrini mecmuundan tarh eder.

Kurs müsabakalarında dahi her sporcu üç defa atmak hakkına maliktir. Çemberin veya mürabbean haricine ayak basanların attığı nazarı itibara alınmaz ve onlar bir defa atmak hakkını kaybederler.

Sporcular kendi kurslarını atamazlar kulübün ihzar ettiği kursu atmaya mecburdurlar.

Kursun atarken elden kayması ve her ne suretle olursa olsun elden kurtulması bir mazeret teşkil edemez.

1912 Beynelmilel kurs müsabakalarında (rekord) 45.21

1917 Bizde kurs müsabakalarında (rekord) 35.38

### 2.29.2.Cirit

Yunan kadime ait sporlardan biri olup Atinada yapılan beynelmilel olimpiyat müsabakalarında yeniden ihya edilmiştir. Avrupada günden güne meraklıları çoğalmış kurs gibi bunun da spor âleminde mütehassısları yetişmiştir. Önceleri ancak otuzbeş kırk metreye kadar atılabiliyordu. Şimdi elli altmış metreye kadar atabiliyorlar. Ez cümle İsveçli Lemineg İstokholm'de 1912 deki yapılan olimpiyat müsabakalarında 60 metre 64 santimetreye atarak cihan rekorunu kazanmıştır. Bu sporda da kursta olduğu

gibi hareketler zarif ve ahenkdardır. Ciridi uzağa atabilmek kol kuvvetinden ziyade maharete muhtaçtır. On adım kadar hız aldıktan sonra zemine çizilmiş olan işaret çizgisine sol ayakla basar basmaz kolu birden gererek ciridi uzaklara fırlatmak hayli meleke ve mümaresa ile olur.

**Ciridin şekli:** Ciritleri ekseriya diş budak ağacından imal ederler. Tülü iki metre altı santimetre sahnı takriben iki santimetredir. Bir ucunda yirmibeş santimetre kadar sivri demir vardır. Diğer ucu ise ortasına nispetle daha incedir. Demir uçtan bir metre ileride elin tutacağı yere ip sarılıdır.

Cirit hız almadan veya hız alarak atılır; zemine kireçle bir hattı müstakim çizilir. Sporcu hız alıp da atarken çizgiye basarsa beis yoktur. Fakat çizgiyi bir ayak geçerse bir defa atmak hakkını kaybeder. Cirit atıldıktan sonra demir ucu yere teması şarttır. Aksi takdirde atış makbul olmaz.

Biri klasik diğeri serbest usul olmak üzere cirid iki suretle atılır. Klasik usulde ciridt ip sarılı mahalden tutulur zemine muvâzi olmak üzere omuz karşısına kaldırılır on metre kadar hız aldıktan sonra birden bire sol ayak üzerinde tevakkuf edilir otuz derecelik bir zaviye teşkil etmek üzere bükülü olan kol birden geri uzatıldıktan sonra şiddetle ileri sevk edilerek cirid fırlatılır. O anda sağ ayakta yerden kesilir. Fakat hızını şiddeti ile işaret çizgisinin öbür tarafına düşmemeye dikkat edilir. Ciridi ne pek yüksekte ne de pek alçaktan atmalı.

Serbest usulde cirit sapından tutulur ve bileğe istinat ettirilir. Böylece hız alarak aynı vecihle atılır.

Sağ el ile olduğu gibi sol el ile de atmayı öğrenmelidir. Hız almadan ciridi bazen muayyen biri hedefe atarlar onbeş yirmi metrede bulunan bu hedef ekseriya tahtadan mamül cesameti tabiiyede bir insandır. Onun başına veya göğsüne nişanlamak bir muvaffakiyettir.

**Ciritde hakemin vazifesi:** Cirit müsabakasını üç hakem idare eder. Biri atanların işaret hattının ilerisine basmamasına dikkat eder, biri üzerine müsabakacıların ismi yazılı kazıkları ciridin düştüğü noktaya diker, üçüncü hakem son iki müsabakacının attıkları en uzak mesafeyi ölçer.

Her sporcu üç defa atmak hakkına maliktir. Hız alırken işaret çizgisinin ilerisine geçenler bir defa atmak hakkını kaybederler.

1912 Beynelmilel cirid müsabakası rekoru 60.64

1917 Bizde cirid müsabakası rekoru 30.38

### 2.29.3. Taş ve Sıklet Atmak

Mahruti şekilde uzunca bir kavun cesametinde ve altı kilo sıkletinde bir taşı ince tarafından karşılıklı iki el ile tutmalı bacakları yana açıp dizleri bükerek vaziyet almalı. İleriden geriye birkaç kere salladıktan sonra belin şiddetli bir hareketi indifaiyesi ile taşı ileriye fırlatmalıdır. Ayakları işaret çizgisinin ilerisine basmaktan tevakki etmeli.

Her müsabakacı üç defa atmak hakkına maliktir. Taşın düştüğü mahalden atma çizgisine bir amudu bir resim etmek sureti ile mesafe ölçülür. Taş atanlara iki hakem nezaret eder.

#### **Sıklet Atma**

Yedi kilo ikiyüzelli gram sıkletinde bir gülleyi mümkün olduğu kadar uzağa atmaktan ibarettir. Sporcu iki metre kutrunda mahdud bir daire veya mürabbea dâhilinde hız almaya mecburdur. Muhitin haricine ayak basınca bir defa atmak hakkı kaybedilir. Sıklet atma daha ziyade bir kuvvet mümaresesi olduğundan kuvveyil bünye ve sakilül cüsse olanlar bu müsabakalarda daima karlı çıkarlar. Ma mafih adalatın müşareket hareketinin, evtarın tam zamanında gerilmesinin sıkletin uzağa atılmasına çok dahli vardır.

Sıkleti atmak için sporcu eline alır ve omzunun karşısına götürür. Gülleyi parmaklarla tutmaktan ise avucun içine yaslandırmak daha muvafiktir.

Sol kol ileri uzatılarak adeta bir müvazene çubuğu hizmetini görür. Sol ayak sağdan on onbeş santimetre ileride ve ucu hafifçe yerde bulunur vücudun sıkleti kâmilen sağ ayak üzerinde dizler kırık bulunur. Böylece esas vaziyet aldıktan sonra atideki hareketler yekdiğerini müteakip tekrar edilir. Bacakların bir anda gerilmesi ile ileriye küçük bir sıçrama hareketini müteakip sağ el bütün şiddeti ile zeminden biraz yüksek olmak üzere gülleyi ileri fırlatır. Fakat kolun bu hareketi indifaiyesine omuzun hatta gövdenin iştirakı labüddür. Yalnız vücudun böyle birdenbire ileri atılması bazen müvazenetini ihlal eder ve sporcu ayağını muayen olan dairenin haricine basar. Bundan çok tevakki etmelidir.

**Sıklet atma idmanı:** Sıkleti uzağa atabilmek için vücudun çok çevik ve işlek olması lazımdır. Sert ve anif bir hareketle sıklet katiyen uzağa atılamaz. Sıkleti atarken vücudun bütün hareketlerinde bir ahenk bulunmalı binaenaleyh sıkleti atmadan evvel yapılacak hareketi istihzariyeyi iyi talim etmek lazımdır. Kolların ve bacakların hareketlerinde bir müşareketi temin edilmeli. Resimde görüldüğü gibi gülle omuz karşısına getirilip sol kol ileri uzanmış sol ayak geride bir vaziyet aldıktan sonra sağ kol birden şakuli uzanırken sol kol sol kol aşağı inmeli ve adeta müteakabil kuvvetlerin

tevazini gibi bir hareket birkaç kere tekrar edildikten sonra küçük bir iki sıçrayışı müteakıb kol şiddetle gerilerek gülleyi fırlatırken vücudun sıkleti sol ayağa tahmil edilmeli ve her iki ayağın ucunu yerden kesmemeğe alışılmalı. Aksi halde muvazeneyi kaybedip dairenin dışarısına çıkmanın tehlikesi vardır.

Hareketlerde bir ahenk tam husule getirmek için ökçeleri daha hafif bir gülle ile idman etmeye alışmalı ve tedricen sıkleti arttırmamalıdır.

Müşabakalardan bir ay mukaddim her gün lâakal on defa sıkleti atmak lazımdır. Her üç defa atışı müteakıb beş dakikalık bir fasıla vermelidir.

Hakemlerin vazifesi ciriddekinin aynıdır.

1912 Beynelmilel müşabakalarda sıklet atma rekoru 10,34 metredir.

1917 Bizde sıklet atma rekoru 8,74 metredir.

#### **2.29.4.Zincir Saplı Gülle Atma**

Bu da bir Amerika sporudur. İngilizlerin Hammer tesmiye ettikleri bu spora Fransızlar çekiç atma ismini vermişlerdir. Aletin heyeti mecmuası bir gülle 1,20 metre tulünde birde zincir sapdan ibarettir. Güllenin sıkleti 7 kilo 250 gramdır.

Zincir saplı gülleyi atmak için hız alınacak mahal 2 metre yirmi santimetre kutrunda bir çenberdir. Sporcu eli ile zincirin sapından tutar ve kolları dirsekten hafif kırık olduğu halde gülleyi gittikçe şiddetlenen bir hareketi devraniye ile etrafında çevirir gülle döne döne tam sporcunun başı hizasına gelir ve lüzumu kadar hız aldıktan sonra şiddetle ileriye savrulur.

Zincir saplı gülle savurmak her gencin kârı değildir. Müstesna bir kuvvet ve müstesna bir kabiliyete lüzum vardır. Onun içindir ki atletik sporcularda heveskârlı pek azdır. Mamafih sporcular arasında böyle harkulada kimselere tesadüf eylediğinden bu Amerika sporu da İngiltere ve Fransa da revaiç bulmuş ve spor müşabakalarında yer tutmuştur.

Tedricen idman etmiş ve atarken bir kazaya vermemek için çok dikkat etmek lazımdır.

1912 Beynelmilel zincir saplı gülle atma rekoru 47 metre 58 santimetredir.

1917 Bizde zincir saplı gülle atma rekoru 18 metredir.

#### **2.29.4. Schleuderbal (Savurma Topu)**

Futbol topu cesametinde meşin saplı bir topu kol gergin olduğu halde savurup mümkün olduğu kadar uzağa atmaktan ibarettir. Bu spor olimpiyat müşabakalarına

dâhil değildir. Fakat Almanya da, pek makbuldür. Topun atılışı hakkındaki talimat disk hakkındaki talimatın aynıdır.

Şelvıder bal futbol gibi iki parti olarak da oynanır. Asgari olarak tulü 30 arzi 10 metrelik bir yer lazımdır. Beş metre arz ve iki metre irtifaında müstedilin küçük dılları üzerinde flamalardan birer küçük kapı yapılır. Takımlar ikiye ayrılır. Yazı ve tura atarlar oyuna başlayan taraf kendi kalesinden beş adım atladıktan sonra topu sapından tutup hasmın kalesine doğru fırlatır. Onlar topu yere düşmeden tutmaya gayret ederler. Tutamazlarsa topun düştüğü yerden mukabil kaleye fırlatırlar. Yere düşürmeden tuttıkları takdirde üç adım atlayıp topu atarlar. Topu tuttukça üç adım atlayarak hasmın kalesinden içeri sokmayı ve bu suretle gol yapmaya muvaffak olurlar. Topu yan hatlardan düşerse çıkaranlar, topun çıktığı mahalden hasımlarına kendi kalelerine doğru üç adım atlamak hakkını verirler. Top yere temas ettiği noktadan atılır. Oyun yarım saat devam eder. Bu müddet zarfında en çok gol yapanlar oyunu kazanır.

### 2.30.YENİ OLİMPİYATLAR

Yeni olimpiyatları tesis eden Fransa agniyasından Baron de Koubertin (*Br de Coubertin*) namında bir spor meraklısıdır.

Koubertin 1863 de tevliid etmiş ve 1885 Fünun ve edebiyetdan (başilye) şehadetnamesi aldı. Bir müddet (Saint Sir) mektebi askeriyesinde bulunmuş, iki senede ulum siyasiye mektebine devam ettikten sonra ikmal tahsili etmek üzere 1883 de Londra ya gitmiştir. Orada Bumon (*Beaumont*) Kolejde de okumuştur. Kendisi gayet natuk, becerikli, faal sporların her türlü gavamızına vakıf olduğu kadar ruhiyatına ve pedogoji sahasında da çok çalışmış, hayli eserler yazmış bir adamdır.

Baron de Koubertin olimpiyat oyunlarını yeniden ihya etmeyi düşündüğü zaman bunu artık Atina nın imtiyazından çıkarmak ve bütün cihanın müşterek bir malı haline koymak istemiştir. Yalnız Atinanın tarihi şerefini düşünerek birinci olimpiyatın Atinada icrasını münasip görmüştür. 1888 den 1892 ye kadar müteaddd spor kulüpleri idare etmiş. Gazete neşr etmiş olan Baron de Koubertin 1892 de spor atletik kulüpleri ittihat cemiyetinin Sorbon da vukuu bulan bir ictimainda beynelmilel olimpiyat komitesini tesis eylemiş ve o zamandan bu güne kadar cihana velvele salan olimpiyatları idare etmiştir.

Avrupanın her tarafına seyahat etmiş ve her milletten murahhaslar intihab eylemiştir.

1894 de Atinaya gitmiş. Meclisi Mebusan reisini görmüş. Müteveffa Yunan kralı Jorj'la görüşmüş. Prens Konstantine projesini anlatmış. Atina da Akropolis civarında yeniden bir stadyon inşasına karar verilmiş. İane defterleri açılmış, olimpiyat pulları basılmış, piyango yapılmış ve 130,000 drahmi toplanabilmiş. O sırada Mısır da bulunan (Avaeof) stadyonun inşası için bir milyon drahmi iane verdiğini telgrafla bildirmiş bu suretle Atinada ki stadyon iki yüz elli bin Fransız lirasına Mösyö Metaksa tarafından inşa edilmiştir.

Birinci olimpiyata (bizden başka)muhtelif milletlerden birkaç yüz genç iştirak etmiştir.

İngiltere Kralı bu oyunlar münasebeti ile Atina ya gelmiş ve bizzat gençlerin mükâfatlarını tevzi etmiştir.

Olimpiyat komitesi ikinci olimpiyatın 1900 de Paris te yapılmasına karar vermiş. Orada da muvakkat bir stadyon vücuda getirilmiş yüzbinlerce halkın huzurunda her milletin sporcuları (yine bizden kimse yok) atlamış koşmuş müsabakaya iştirak etmiştir.

1904'te Amerikanın olimpiyat murahhasları (Sen Lui) de yapılmasını teklif etmiş bütün Amerika gençleri büyük idman bayramı tesid etmiş. Yine İngiliz, Fransız, Alman ila ahir. Gençleri Amerika ya gidip boy ölçmüşlerdir.

1908'de olimpiyatları Londra da yapıldı. Bu dördüncü olimpiyat diğerlerinin hepsinden muazzam idi. Bir kere stadyon çok muhteşemdi. Stadyonun inşasına çok itina olunmuş 15 metre arzında ve 590 metre tulündeki bazı pist kâmilten çimentodan imal edilmiş idi. Ortada 110 metre tul 90 metre arzında oyun yeri tanzim edilmiş, kralın locasının karşısında yüzme yarışları için 100 metre tulünde 10 metre arzında bir havuz vücuda getirilmiş idi.

Seksenbin seyirci istiab edebilen anfiteatrik arkasında 2000 sporcunun soyunma odaları, duş mahalleri, istirahat salonları yapılmıştı.

Londra olimpiyatlarına bizden başka bütün medeni milletler etmiştir. İstokolmun talebi üzerine 1912 olimpiyatını komite İstokhol de tesid etmeye karar vermişti.

İstokholmun istadyonu kurun-ı vustanın ilk asırlarındaki İsveç tarzı mimarisinden yapılmıştır. Anfitiatre mahalleri reçineli çam ağacından mamuldür. Atina da bu mahaller mermerden olduğundan yazın güneşin hararetinden pek ziyade kızıyor ve oturulmaz bir hale geliyor. Stadyon menekşe renginde İsveç kiremidi ve kabaca terbi edilmiş granit taşından imal edilmiştir. Krala, süferaye, delegelere mahsus olan localara çok itina olunmuştu.

Meydanda her spor için lazım gelen yerler pek güzel tertib olunmuştu. Bu müsabakalara kendilerine çok güvenen, biri koşuda ve diğeri sıklet ve disk atmada mahir olduğunu iddia eden iki Ermeni genci iştiraka talip olmuştu. Maalesef bir muvaffakiyet kazanamadılar. Çünkü her ikiside lüzumu vecihle hazırlanmamışlardı.

1916 olimpiyatlarının icrası Berlin de mukarrer idi. Almanya hakikaten harkulade bir stadyon vücuda getirdi ve cihan harbi zuhur etmemiş olsa idi fevkalade bir spor bayramı görecektik, harpten sonra icra olunacak olan bu büyük müsabakaya gençlerimiz şimdiden yollu ile hazırlanmalıdırlar.

Resmen programlara kabul edilen otuz kadar muhtelif sporlardan lâakal önüne elli altmış Türk delikanlısının iştirakını görmek memleket için büyük bir şereftir. Müsabakalarda birinci çıkmak şart değildir. Fakat muhtelif milletlere mensub insanlarla boy ölçmek, o er meydanına Osmanlı bayrağını dikmek ve az çok onlara yakın bir seviyede olduğumuzu göstermek. İşte lazım olan budur.

Olimpiyat müsabakalarındaki mükâfatlar bervechiatidir:

Birincilere altın, ikincilere gümüş, üçüncülere bronz madalya. Her madalya ile birde berat verilir. Beraberlikte kazanan takımların heyeti umumiyesine vazo veya küçük heykel gibi bir (*Objet d'art*) verilir.

Yeni olimpiyatlara resmen kabul edilen müsabakalar bervechiatidir:

- 1-Düz bir mahalde sürat yarışı: Mesafe 100 metre
- 2- Düz bir mahalde sürat yarışı: Mesafe 200 metre
- 3-Düz bir mahalde sürat yarışı: Mesafe 400 metre
- 4- Düz bir mahalde mukavemet yarışı: Mesafe 800 metre
- 5- Düz bir mahalde mukavemet yarışı: Mesafe 1500 metre
- 6- Düz bir mahalde mukavemet yarışı: Mesafe 5000 metre
- 7- Düz bir mahalde yürüyüş yarışı: Mesafe 10000 metre
- 8-Maraton tabir edilen yarışlar büyük yarışı: Mesafe 40200 metre
- 9- Düz bir mahalde mânialı yarışı: Mesafe 110 metre
- 10-Hız alarak yüksek atlama
- 11- Hız almadan yüksek atlama
- 12- Hız alarak uzunluğuna atlama
- 13- Hız almadan uzunluğuna atlama
- 14-Üç adım atlama
- 15-Sırıkla atlama
- 16-Cirit(Javile) atma

- 17-Kurs(Disk) atma  
18-Dokuz kilo sıkletinde gülle atma  
19- Dokuz kilo sıkletinde çekiç atma  
20-PENTANTLON [1-Hız alarak uzunluğuna atlama  
[2-Cirit atma ” Ortasından tutmak şartıyla”  
[3-200 metre sürat yarışı  
[4-İstediği el ile kurs atma  
[5-1500 metre mukavemet yarışı  
21-DEKATLON [1-100 metre sürat yarışı  
[2-Uzunluğuna hız alıp atlamak  
[3-Sıklet atma  
[4-Hız alarak yüksekliğe atlama  
[5-100 metre sürat yarışı  
[6-110 metre mâniaalı yarış  
[7-Kurs atma  
[8- Cirit atma  
[9- Sırıkla atma  
[10-1500 metre mukavemet yarışı

- 22-Kürek çekme müsabakası  
23-Bisıklet yarışı  
24-Eskrim (Kılıç ve mıc mubarezesi)  
25-Futbol  
26-Jimnastik müsabakası  
27-Tenis müsabakası  
28-Alafranga müsabakası  
29-Her nevi endaht müsabakası  
30-Ok müsabakası  
31-Yat ve yelkenli müsabakası  
32-At yarışları

Şimdiki olimpyadlarda eskiler gibi beş gün devam eder. Haziranın yirmidokuzuncu günü başlar ve temmuzun üçünde biter.

1912’de İstokholmde icra edilen olimpiyat oyunlarına iştirak eden muhtelif milletler arasındaki müsabakalarda birinci olanların bazı mükâfatlarının derecesi Atina’daki cedveli irae eder.

Afrika cenubiyesinde Krag (Craig) 100 metreyi 10 saniye 3 salisede kat etmiştir.

İsveçli Lindberg (Lindberg) 100 metreyi 11 saniye 4 salisede kat etmiştir.

İsveçli Lindberg (Lindberg) 200 metreyi 21 saniye 7 salisede kat etmiştir.

Amerikalı Raitpat (Reidpath) 400 metreyi 48 saniye 1 salisede kat etmiştir.

Amerikalı Meredit (Meredit) 800 metreyi 1 dakika 5saniyede kat etmiştir.

İngiliz Jakson (Jakson) 1600 metreyi 3 dakika 56 saniye 4 salisede kat etmiştir.

Alman Kolemeynen(Kolehmainen) 5000 metreyi 14 dakika 36 saniye 3 salisede kat etmiştir.

Afrika cenubiyesinde Richard (Richards) hız alarak yüksekliğe 1,93 metreden atlamıştır.

Afrika cenubiyesinde Adam (Adam) hız almadan yüksekliğe 1,63 metreden atlamıştır.

İsveçli Aberg (Aberg) hız alarak bir adımda 7,28 metre atlamıştır.

İsveçli Hansin (Hansen) sıırıyla 3 metre 95 santimetreden atlamıştır.

Bütün bu müsabakalarda muvaffak olabilmek için gençlerin her türlü menhiyyatdan tevakkı etmesi şarttır. Bu gençler bir rejim dâhilinde yaşarlar. Bütün vesair mükâfatı katiyen kullanmazlar. Hıfzı sıhhatın kanunlarına harfiyen riayet ederler.

Avrupa da, Amerika da spor medeni insanların en mübrem ihtiyaçları sırasına girmiştir. En büyük şehirlerinden en küçük kazalarına varıncaya kadar bütün bir gençlik hergün akşam üstleri ve tatil günlerinde oyun meydanlarında hayat ve sıhhat arıyor,ve gündüz ki fikir yorgunluğunu telafiye uğraşıyor.Yaz,kış kadın erkek türlü sporlarla eğlenceli bir surette vakit geçirmenin idame-i sıhhatın yolunu biliyorlar. Halbu ki Türkler esasen kavi, cengâver ve bahadır bir nesle mensubtur. Ecdadiyemizin en büyük eğlencesi cirid, gürz, ok atmak gibi merdane idmanlar idi. Ok Meydanı tarihin en canlı bir şahididir.

Temenni ederiz ki Londra, İstokholm, Berlin, Atina stadyonları gibi muazam ve muhteşem değilse bile Türk gençliğini sporlara alıştırarak birkaç oyun meydanı bizde de vücuda getirilsin, ta ki gençler mücadelatı hayatiyeye o sayede daha güzel hazırlansınlar.

Gençleri muhtelif sporlarda idman etmeye teşvik için muallimler bervechiati program tertib edip onları her sene nihayetinde ayrıca imtihan etmelidirler. Tabii bu müsabakalarda Darul Mualliminlerle Mekatibi Sultaniyenin son sınıflar talabesi arasında yapılabilir.

## İMTİHAN PROGRAMI

### (1)

100 Metre 14 saniyede

400 Metre 25 saniyede

1500 Metre 5 dakika 15 saniyede

### (2)

Hız alarak 4,50 metre

Hız almadan 2,50 metre

Üçadımda 10 metre

### (3)

Hız alarak yüksekliğe 1,35 metre

Hız almadan yüksekliğe 1,10 metre

Sırıkla atlama 2,50 metre

### (4)

7,50 sıkletinde gülle 12 metreye atılır ve her iki el ile atarak mecmui alınır

Disk 40 metreye atılır ve her iki el ile atarak mecmui alınır

Cirit 45 metreye atılır ve her iki el ile atarak mecmui alınır

### (5)

Sırığa 10 metre çıkmak

İpe 10 metre çıkmak

Mail Merdivene 5 metre çıkmak

### (6)

100 metreyi 4 dakikada yüzmek

20 metreyi elbise ile yüzmek

Bir dakika dipten yüzmek

Bu altı muhtelif mümareselerin her birinden bir tanesini inticab etmek ve bu suretle altı mümareseden imtihanı vermek gençlerin ihtiyarına bırakılmıştır.

İmtihanları bir haftada bitirmek şarttır. Her tecrübe yekdiğerini müteakıb üç defa tekrar edilir. İmtihanın birisinden muvaffak olamayanlar müsabakayı kaybederler.

## 2.31. Halat Çekme

Gençlere sebat ve cesaret verir. İttihat ve tesanüd hissini tenmiye eder. Cehd ve gayreti takviye eder. Asab ve adalatı şiddetle faafiyete geçirir. Mücadele ve rekabet

zevkini tezyid eder. Bu spor son zamanlarda hayli ehemmiyete kesp etmiş ve eskrim, güreş gibi olimpiyat müsabaka programlarına idhal edilmiştir. Umumiyetle gençler halat çekmeyi çok seviyor. Bunun psikolojik sebebi şudur: Bu mümarese rekabete, menafiseye müsaittir. Neticei katiye çok gecikmeden tecilli eder. Heyecan şedid ve kısadır. Bir iki dakika içinde zorlu gelen taraf rakiplerini sürükleyip götürür ve neşei galibiyetle memnun ve menşur olarak meydandan çekilirler. Sporcular gibi müsabakayı seyr edenlerde sürekli heyecandan sıkılır. Olimpiyat müsabakalarında nazarı dikkatimi celb etmişti. Kırk iki kilometreye koşan kahraman yürekli, demir vücudlu gençlerle pek az kimse meşgul olduğu halde yüz metre yarışlarda herkes de büyük bir telaş ve sabırsızlık emareleri görülüyordu. Bütün nazarları bir kuş hafifliği ile yüz metreyi on saniyede kat eden gencin üzerinde toplanır. Tepinen, bağırان, ellerini vuran binlerce insanın adeta bütün ruhları ile gençlerle beraber koştukları görülüyordu. Suren ve mukavemet idmanalarında bu merak ve heyecan görülmez. Netice uzadıkça halkın dikkati, alakası azalır.

Hakikatı söylemek lazımsa bu sporu vukuf ile talim eden gençler pek azdır. Halata karşılıklı asılan beş on genç ekseriya ne yolda çekmek lazım olduğunu bilemedikleri gibi sarf edilen cehd ve kudretten azami bir hâsılat temin için kuvvetlerde ahenk ve müşareket tesis etmeyi de bilmezler. Gençlerin kuvvet ve kudreti muhtelif istikametlere dağılır ve muhassaladan inhiraf eder. Şurası muhakkakdir ki kuvvetce ve sıkletce yekdiğerinden oldukça farklı olan iki takımdan galebenin usul dairesinde çeken tarafta kalması büyük bir ihtimal dâhilindedir.

Birçok sporcularda olduğu gibi bunda da beynelmilel müsabakalarda ekseriya İngiliz ve Amerika gençleri birinciliği kazanıyor. İngiltere ve Amerika da bu sporun orduda, bahriyede ve mekteplerde çok meraklıları vardır. Dünyanın en meşhur halat çekenleri İngilizlerin Hindistan da bulunan Derbishir (*Derbyshire*) alayının efradıdır. Londra da İskoçyalı polisler halat çekmede mahirdirler. Düşünülecek olursa bahriyelilerin bu sporda herkese tefavvuk etmesi hatıra gelir. Çünkü onların hayatı daima ipler arasında geçer, ipe çıkmak, yelken açmak, çıma vermek, döküm yapmak ila ahir... Hülasa ip ve halat onların elinde adeta futbolcuların topu gibidir. Daima asılırlar, tırmanırlar, çekerler. Fakat buna rağmen Londra da (Turnuva-i Royal Militer) de her sene bu müsabakada birinci çıkan İskoçyalı polis efradıdır.

Bizim de ara sıra spor müsabakalarımızda halat çeken gençlere tesadüf edilir. Fakat bu gençler esaslı bir surette idman ederek hazırlanmadıklarından halata rastgele asılıyorlar. İçlerinden bazıları heyecandan sapsarı kesiliyor. Alınlarından soğuk terler

akıyor. Kimisi ıkınmaktan mosmor oluyor. Nihayet bir dakika geçmeden zorlu gelen taraf çekip sürüklüyor. Müsabakanın hitamında ekserisinin felce uğramış gibi dermansızlıktan bacakları titriyor. Bu müsabakaların sıhhi ve terbiyevi bir mahiyeti yoktur. Yalnız iddia ve zevki rekabetin neşe-i gururu gençleri mest ediyor. Cehd, kudret ve kuvvet abes yere heder oluyor. Bukabil mümareselerin horos ve güç döğüşürmekten hiç farkı yoktur. Biz herhangi bir sporda olursa olsun uzviyetin sıhhat ve selametini, cehdin faide bahş tesirini, evsaf ahlakiyenin tekâmülünü daima göz önünde tutmalıyız. Yoksa yalnız inat ve iddia zevkiyle vus ve takatın fevkinde yorgunluklara girişen ve neticede asabı gerilen, kalbi hafakane tutulan nefesi kesilen gençleri sporcu bile telakki etmeyiz.

### **Halat Nasıl Çekilir?**

Halat ya zemini tahta döşemeli bir jimnastik salonunda veya haricde zemini toprak olan bir oyun meydanında çekilir. Her iki hale göre takımların âdeti ve çekmenin usulü ayrıdır. Döşeme üzerinde halat çekilirse takımların âdeti yalnız dört kişiden ibarettir. Takımlar hafif ve ağır olmak üzere ikiye ayrılır. Hafif takımların mecmui sıkleti 240 ile 250 kilo, ağır takımların ise 265:270 kilo arasındadır.

Dâhilde halat çekmek haricdekine nisbetle daha cazib ve daha merak-ı averdir. Yer düz olduğundan ayakların sathı istinadı çok zayıftır. Binaenaleyh iyi çekebilmek için büyük maharet lazımdır.

Onbeş yirmi metre tulünde ve iki ikibuçuk santim kalınlığında bir halat yere uzatılır ve halatın tam ortasından bir kurdela ile düğüm yapılır. Düğümün bulunduğu noktadan geçmek üzere halata amudan zemine tebeşirle bir hat çizilir. Bu çizgiye muvâzi olmak üzere bir buçuk metre aralıkla her iki tarafa birer çizgi daha çizilir. Bir buçuk metre aralıkla her iki tarafa birer çizgi daha çizilir. Takım birincileri bu üç metre mesafede karşılıklı dururlar ve kendi arkadaşları birer metre aralıkla halatın soluna ve birincilerin arkasına dizilirler.

Hakem halatı tut! Kumandasını verir. Sporcular sol el ile önde sağ arkada ve eller arasında yirmi santim aralıkla halatı yerden kaldırır. Ve sağ kolun dirsekten yukarı kısmı ile vücudun yanı arasına alırlar. Ayaklar önde vücut geride mail bir vaziyet alırlar. Tekmil gövde mukabil tarafa tevcih edilir. Kollar ve bacaklar hafif kırık bulunur.

Vaziyet alındıktan sonra halat hafifçe gerilir. Bu sırada hakem düğümü vasat çigisinin tam istikametine getirir. Ve Hazır mısınız? Sualini sorar. Takımlar evet! Dedikten sonra arş! Kumandasını verir ve geri çekilir.

Bükülü kollar birden gerilir ve şiddetli bir cehd ile halata asılırlar. Takımın hep birlike aynı istikamet üzerinde asılması şarttır. Muvaffakiyetin bütün sırrı buradadır. Kuvveti katiyen dağıtmamak ve ilk sarsıntıyı müteakib ya devamlı asılmak veya küçük küçük sarsmalara devam etmek lazımdır. Yalnız bu sarsmalarda çok olmalıdır. Çünkü ekseriya kuvvetin ahenginin bozulup dağılmasına sebep olabilir. Her yeni bir cehdi müteakip bir az halatı yukarı kaldırmalı ve elleri biraz ilerletmeli ve evvela sol eli müteakiben sağ eli hareket ettirmeli. Birinciler düğüme 30 ile 35 santimetre kalasıya kadar yaklaşabilirler. Tabii arkadaşları da kendisini takip ederek aradaki bir metre mesafeyi muhafazaya itina ederler.

En geride çeken takım kumandanları bir müddet asılıştan sonra arkadaşlarının rakiplerine karşı zaafını hissederse yüz geri! Kumandasını verir ve evvela kendisi hem çeker hem halatın altında yavaş yavaş sırtını döner. Diğer arkadaşları da birer birer kendisini taklit ederler.

Takım başı dâhilde çekişlerde halatı beline dolar ve sol eli ile halatın ucunu tutar sağ kolu gergin olduğu halde halata asılır. Arkasına döneceği zaman sağ kolu ile bir yandan çekmeye devam ettiği halde sol elinin yardımı ile halatı omzuna alır ve yarı dönmüş bir vaziyette mailede halata asılır. Diğer arkadaşları ise şöyle hareket ederler: Farz edelim ki halat sağda bulunuyor ve sporcu da halatın solundan asılıyor. Bittabii sol kol önde bulunur. Sağ el çekmeye devam ettiği halde sol el halatı bırakır ve vücut soldan geri çevrilerek sol el omuz üstünden tutar ve vücudu tam halat istikametinde ve mail bir vaziyette geriye doğru çekmeye başlar. Vücudun meyli kırkbeş derece olmalı ve belden bükülmelidir. Ayaklar mütamadiyen hareket etmelidir. Arkadaki bacağı germek lazımdır. Vücudun meylini daima muhafaza etmeye gayret etmeli ve hiçbir vakit vaziyeti kaimeyi geçmemelidir. Birden bire arkaya çevrilmek muvaffak değildir. Bu hareket gayet yavaş yavaş yapılmalıdır. Halatı iki yana sallamak için en önde bulunan sporcunun hareketine tabii olmak lazımdır. Mümkün olduğu kadar ve serbest nefes almaya gayret etmelidir.

Cephe ile çekerken daha ziyade batın adalatını takallus ettirmeli sureti çevirince adalatı zahriyeyi bir istikameti mailede görmelidir.

### **Hariç de Halat Çekmek**

Hariçde halat çekenler ekseriyetle ya çimen üzerinde veya tesviye edilmiş sert toprakda çekerler. Takımlar karşılıklı mübareze ederler. Yalnız haric de çekildiği zaman takım kumandanları halatı bellerine dolayamazlar ve arkadaşları da çevrilip süratle çekemezler.

Halat bittabi daha kalınca ve daha uzundur. Çekenlerin arasındaki mesafe yarım metreye kadar tenzil edilebilir ve isterlerse iki taraftan karşılıklı çekerler yani aynı takım efradının bir kısmı sağdan bir kısmı soldan çeker. Vücutların vaziyeti daha gergin ve daha geriye meyaldir. Bacaklar vücutla birlikte sert bir demir kazık halini almalıdır. Hariç de ayakların istinat sathı daha metin olduğundan bacaklar gerilirse kuvvet ve şiddet tezauf eder.

Mukabil taraf mütemadiyen sarsıntılar yapıyorsa buna karşı en güzel mukabele vücudu iyice geriye atıp mütemadi bir cehdle halata asılmaktır. İtidali kaybetmeden böylece bir müddet devam edilirse sarsıntıların ehemmiyeti zail olur.

Hariç de halat çekildiği zaman çivili kundura giymek, ayağıyla yeri eşelemek katiyen caiz değildir. Tarafının rıza ve muvaffakiyeti ile potinler hatta çoraplar çıkarılabilir. Aksi halde herkes alelade sokak kundurası giymeye mecburdur. Dâhil de ise yalın ayak çıkmak şarttır.

Merkez hattının bir buçuk metre tarafında bulunan işaret çizgilerinden birine kadar sürüklenen taraf mağlup addedilir.

Yerler değiştirilerek tekrar mübareze başlanır. Her iki taraf birer kere galip gelirse bir üçüncü defa daha çekilerek galip gelen takım birinciliği kazanır.

### **Halat Çekmeye Nasıl İdman Edilir?**

Dört beş metre kalınca bir halatı yerden takriben bir metre irtifaında sağlam bir mahale bağlamalı ve dört metre kadar uzaktan halatı usulu vecihle sol el sağdan onbeş yirmi santim ileriden tutmalı ve sol ayak da sağdan önde olduğu halde vaziyet almalı. Kollar bir anda gerilerek arkadaki bacak kırılarak vücudu geriye meyl ettirmeli. Sol bacak ve kollar iyice gergin olduğu halde bir müddet asılmalı sonra bir anda vücudun şiddet ve kudretini tezyid ederek gayet kuvvetli çekmeli.

Yarım dakikalık bir cehdi müteakıp vaziyeti ibtidaiye ye geçmeli yani bacaklar doğrulmalı, kollar bükümlü, vücut şakuli bir vaziyet almalı. Bir dakika kadar kolları işleterek hareketi tenefüsiye yapmalı. Aynı hareketi tekrar etmeli. Beş defa bu ameliyeyi yaptıktan sonra halatın sağına geçmeli ve sağ kol ve sağ ayak önde olduğu halde yine idman etmeli. Bu idmana lâakal onbeş gün kadar devam etmeli. Onbeş gün kadar da gün aşırı iki takım karşılıklı kuvvet ve şiddeti tedricen arttırmak sureti ile idman eylemeli ve sonra müsabakaya girmelidir.

Müsabakaları muteakıt hareketi meskene ve tenefüsiye yapmak ve bacaklara biraz masaj yapmak kaidedir.

### 2.32. MÜCADELE EĞLENCELERİ

Resmi müsabakalarda yalnız takımla çekişmek programlara dâhildir. Bunun haricinde mübareze ve mücadele oyunları ve eğlenceleri sırasına giren el ile çekişmek, bir değneği ya otururken veya ayakta karşılıklı çekmek, enseden veya bacadan takılı kayışlar vasıtası ile ayakta otururken çekişmek pek eğlenceli ve faydalı mümareselerdir. Yalnız enseden çekişmeler de şiddetli sarsıntılardan katıyen ictinab etmelidir.

Almanya'da ve bilhassa Bavyera'da enseden bir ip rabt etmek sureti ile çekişmek milli bir spor mahiyetindedir. Almanlar buna *Streckatzenziehen* tesmiye ediyorlar. Trivela da delikanlıların çok sevdikleri bir spordur. Üç metre aralıkla döşeme üzerine tebeşirle iki muvâzi çizgi yapıyorlar. İki kişi karşılıklı yüz üstü yatıyor. Enselerinden bir ip geçiriyorlar. Mücadele başlıyor. Her iki delikanlı elleri ile yere dayanıyor yüzleri mosmor, kafaları dimdik, güle güle bir cehd ve gayretle birbirini çekmeğe uğraşıyorlar.

Bu mücadele sporlarını seneleri on altıdan dün olan çocuklar arasında yapmak çok tehlikelidir. Vücutları zayıf olan çocukların pek kolaylıkla kasıkları çıkabilir veya kalpleri sakatlanır. Hele kız çocuklar için mübareze ve mücadele mahiyetinde olan münferid olan sporlar pek mazardır.

### 2.33. YÜZMEK MÜMARESELERİ

Osmanlı diyarının bir kısmı mühimmi denizle çevrilmiştir. Rumeli'de ve Anadolu'da birçok nehirler ve göller var. Fakat buna rağmen itiraf etmeliyiz ki bizde yüzme bilenlerin miktarı Avrupa'ya nispetle çok azdır. Hele iyi yüzücüler nadir bulunur. Bilhassa payitaht halkı suya pek bigânedir. Bir buçuk milyonu geçen bir nüfusun yazın o da ancak üç ay için banyoları gayet mahdud birkaç kumsala kurulmuş sefil barakalardan ibarettir. Umumiyetle yaşlılar soğuk sudan hoşlanmadıkları için gençleri denize girmeye bittabi teşvik etmezler. Orduya dâhil olan delikanlılar içinde yüzme bilenler yüzde bir nispetinde bile değildir. Deniz kazasında ne başkalarının imdadına yetişir ne de kendimizi kurtarabiliriz.

İngilizler dünyanın en iyi yüzme bilen bir kavmidir. İngiltere'de her sene kaza neticesi olarak denizde boğulanların miktarı yedi sekiz bin raddesindedir. Bununla bir kıyas yapabiliriz. Kim bilir bizde kaçtır?

Hıfzı sıhhat nokta-i nazarında yüzmenin pek büyük bir kıymeti vardır. Vücudun bilcümle adalelerini muntenazıran işlettiği gibi seaten rievîyi tezyid eder. Vukua gelen aksülamelden asab müstefit olur. Kan faaliyete gelir, iştiha artar, yüzerken kolların ileri uzanması adalatı ceziyenin tevettürüne, adalâtın tereffuuna binaenaleyh kusre-i

sadriyenin genişlemesine medar olur. İyi ve meraklı yüzücülerin vücudları mütenasip ve gayet işlektir. Binaenaleyh yüzmek sıhhi sporların en birincilerinden maduddur.

Sahillerde yaşayan akvamı ibtdaiyenin çocukları yürüyüşü müteakip yüzmeyi de öğrenirler. Onlarda bu bir ihtiyacı zaruridir. Arabistan sahillerinde seyahat edenler bilhassa Hadide ve Trablusgarp'taki Arapların bir suhulet harikulade ile denizlerde saatlerce yüzdüklerini görmüşlerdir.

Roma ve Yunan medeniyeti yüzmenin lüzumunu çok takdir etmiş, o devirde bir adamın cehlinden bahs ederken " ne okumasını ne de yüzmesini biliyor ?" derlermiş. Avrupa pedogoji ulemasından yüzmenin ehemmiyetini ilk nazarı dikkate alan Rable (*Rabelanis*) dir. (*La vie de Gargantua 1546-52*) eserinde bir mükemmel yüzme programına tesadüf ediyoruz. Şöyle ki: Gargantua derin sularda yüz üstü, sırt üstü, yan üstü, el ve ayakla yüzer veya yalnız ayakları ile yüzer yahut da bir elinde bir kitap olarak Seine Nehrinin bir sahilinden diğerine kitabı ıslatmadan geçerdi. Tepesi aşağı suya atlar, dipten yüzer, taş vesaire alıp çıkardı. Bilahire 1580 de Montine (*Montaigne*) de :” Adeta spor seyahatleri nakleden gençleri talim ve terbiye etmeği ve onlara bilhassa yüzme öğrenmeyi tavsiye etmiştir.” Onsekizinci asrın nihayetlerinde Jan Jak Rousseau oyunla, açık havada mümaresatı bedeniye ve yüzme ile gençlerin terbiye-i bedeniyelerine ihtimam edilmesini her şeyden akdem bilmiştir. Rable'nin, Montaynın, Rousseau 'un, Lok'un fikirlerini tatbika ilk önce muvaffak olan Alman pedagoglardır. Almanya'ya jimnastiği ve yüzme mümareselerini sokan (Basedow) dur. 1830 da Prusya Muarif Nezareti Mektep müdürlerine talebeye yüzme öğretilmesini tavsiye ediyordu. 1860'da Berlin Terbiye-i Bedeniye Darül muallimi'nin de muallim namzedlerine dürusu ihtiyariye sırasında yüzmede gösteriliyordu. 1874'de Terbiye-i Bedeniye âlimleri için ve 1880'de muallimler için yüzme mümareseleri talimi mecbur olmuştur, 1892 senesinde Prusya hükümeti tali derecede olan 522 mektepten 427 'inde yani yüzde doksan beş nispetinde yüzme dersleri muntazaman veriliyordu. Alman ordusundaki efradın yüzde sekseni yüzme biliyor. Almanyanın sair cihetlerinde de yüzmeye Prusyalılar kadar bir ehemmiyet verilmektedir. Eşpandov da muazzam bir yüzme mektebi vardır.

On dokuzuncu asrın başlangıcından beri yüzme talimleri İsveç'de, Norveç'te, Danimarka'da fevkalade bir ehemmiyet kesb etmiştir. İsveç'in her şehrinde yüzme havuzları tahsis edilmiştir. İsveç in kışı çok imtidat ettiğinden denizde banyo etmek her mevsimde mümkün olmuyor. Büyük masraflar ihtiyarıyla vücuda getirilen banyo

dairelerinin daima teceddüt eden suyu kalorifer makineleri ile mutedil derece i hararete getirilmektedir.

İngiltere’de birkaç seneden beri yüzme havuzlarına dehşetli paralar sarf edilmiştir. Londra da takriben 100 kadar yüzme müessesesi vardır. Bütün mektep talebeleri azami altmış pare mukabilinde her gün oraya gidip yüzerler. Liverpool da yeni yapılan mekteplerin kâfesinde birer yüzme havuzu vardır.

Peşte ahalisi de hamamlara pek meraklıdırlar. Her hamamın ayrıca yüzme havuzları vardır. Bu şehirde yazın yevmiye 9.000 kışın 7.000 kişi bu havuzlarda banyo alıyor. Yüzmenin tamimi için bizde de bu gibi müesseseler vücuda getirilmesi elzemdir. Jimnastik gibi yüzmede mütehassıs muallimlerden öğrenilmelidir. Usulsüz yüzme öğrenenler güzel ve süratli yüzemezler. Maharetli yüzmek, suya atlamak ve dalmak çok güçtür. Gönül ister ki yüzme Avrupa da olduğu gibi bizim de Mektebii Umumiyyemizde jimnastik gibi bir mecburiyet tahtına alınsın, yedi yaşından itibaren kız ve erkek çocuklar yaz ve kış haftada bir defa yüzme müesseselerine sevk edilsin ve gençlere program dahilinde yüzme öğretilsin ve şimdiden hiç olmazsa yazın Moda da, Kabataş ta, Ahur Kapı da mekteblere mahsus birer banyo vücuda getirilerek orada darül muallimin ve sultanilerin talebelerine muallimleri yüzme talim etsinler.

Alınan banyodan bir fayda hâsıl olabilmesi için bir takım şeraite riayet lazımdır.

Program dâhilinde hareket etmeli usul ve kavaidi mahsusasına tevkiyen yüzmelidir. Tıpkı jimnastik dersi gibi mütenevvi mümareselerden bir ders vücuda getirilmelidir. Mesela:

- 1- Muhtelif şekillerde suya atlamalı
- 2- Yüz üstü yüzmeli
- 3- Arka üstü yüzmeli
- 4- Baş aşağı atlayıp bir müddet dipten yüzmeli
- 5- Müteaddid defalar dalmalı
- 6- Sırt üstü suya yatıp durmalı
- 7- Gayet sükûnetli yan üstü veya yüz üstü yüzerek çıkmalı.

İşte hem sıhhi ve hem faydalı banyonun programı bu tarzda tertip edilir.

Suda ilerlemek kol ve bacakların ya birlikte veya yekdiğerini müteakip sarf edildiği cehd sayesinde bir hareket indifaiye husule getirmesi ile mümkün olur. Şurası şayanı dikkattir ki suda ilerlemenin envai muhtelifesi aynı esasata tabiidir. Hareketi indifaiye bacakların şiddetle kapanması ve kolların kürek gibi hareketi sayesinde vukua gelir.

Cehdi indifayenin kısmı azamını husule getiren bacakların birdenbire şiddetli birleşmesini bir makasın kapanmasına benzetebiliriz. Bu iki cihetle yapılabilir: Ya mukaddem bacaklar aynı seviyededir veya biri ileride diğeri geridedir.

Kolların hareketi de iki suretle vukua gelir. Ya her iki kol bir müstevi ufki dâhilinde veya sathı şakuli dâhilinde hareket eder. Bacak ve kol hareketleri teradüfi veya teakubi olur.

Her nevi yüzmelerde dört an mutasavvirdir:

- 1- Vaziyeti ibtidaiye veya hazırlık vaziyeti
- 2- Cehdi indifa
- 3- Ân-ı tevakkuf, indifanın tesiri ile vücudun ilerlemesi için kol ve bacakların uzanması
- 4- Kol ve bacakların vaziyeti ibtidaiye ye avdeti

Her iki vaziyeti ibtidaiye arasında kol ve bacakların husule getirdikleri harekete bir devir tesmiye edilir.

Yüzmenin vezni bir dakika zarfında devirlerin adet tekrarından ibarettir. Yüzmenin iki nevi vardır:

- 1- Mukavemet Yüzmesi: Asgari bir taabe bedel büyük mesafe kat etmek.
- 2- Sürat Yüzmesi: Kısa mesafeyi büyük süratle kat etmek.

Muhtelif tarzda yüzmelerde en ziyade haiz ehemmiyet olan fiil teneffüstür. Vücut tamamıyla uzanıp ta ân-ı tevakkuf geçince ağızdan derin bir nefes alınır ve müteakiben ağır ağır burundan salıverir. Fiil teneffüs yüzme devresinin veznine uydurulmalıdır. Mukavemet yüzmelerinde devreler daha aheste olduğundan her devirde bir nefes almalıdır. Sürat yüzmelerinde vezin daha süratli olduğundan her üç hatta bazen her dört devirde bir nefes almalı.

Mukavemet yüzmelerinin en elverişli vezni hali tabiyede alınan nefeslere tekabül edenidir.

Mukavemet yüzmelerinde kol ve bacak hareketlerinin devir tekrarı tıpkı tabii teneffüslerde olduğu gibi dakikada 10: 20 defa olmalıdır. Bu vezin muhafaza edildikçe yorgunluk geç vuku bulur. Yüzmek, icabında kendini kurtarmak veya başkasının imdadına yetişmek nokta-i nazarından faydalı ve lüzumlu bir mümarese olduğu gibi vücudu terbiye edici sürat ve tahammülünü tezyid edici, evsaf maneviye yi takviye edici, sıhhi bir spordur. Bu iki nokta-i nazarından yüzmeyi üçe tasnif edebiliriz.

- 1- Suyun sathında muhtelif usullerle ileri gitmek veya durabilmek.
- 2- Suyun sathında veya altında iş görebilmek.
- 3- Can kurtarma ameliyesi.

## KLASİK YÜZME USULÜ

Suyun sathında durabilmek için en basit ve en tabii şekil kurbağa vaziyetinde yüzmedir. Bir müptedinin suyun sathında yüz üstü veya arka üstü batmadan durabilmesi hemen hemen imkânsızdır. Halbûki biraz kol ve ayaklarını işletirse batmaz. Ancak bu hareketler rastgele yapılırsa süratle ilerlemek imkânı olmadığı gibi yüzücüde bu intizamsız hareketlerden çabuk yorulur, dermansız kalır. Fakat bir defa usul ve kaide tahtında yüzme bilirse diğer muhtelif tarzda yüzmeleri de öğrenmek pek kolay olur.

Karnı üstü kurbağa vaziyetinde yüzmenin dört devri vardır:

**Birinci Devir- Vaziyet İbtidaiye:** Alçak bir iskemle veya minder üzerine yüz üstü uzanmalı dizleri mümkün olduğu kadar yana açarak bacakları bükmeli, topuklar birbirine temas etmeli, ayakuçları dışarı dönük ve yukarı bükülü olmalı. Kolları dirsekleri vücuda yakın olmak üzere bükmeli, elleri avuçları aşağı dönük olduğu halde birbirine temas etmeli ve göğüs hizasında ve çene altında bulunmalı.

### İkinci Devir - Cehdi İndifa (*Effort d'impulsion*)

Kolları şiddetle öne uzatmalı ve dizleri de gererek ayağın tabanı ile suyu itmeli. Fakat ayakuçları yukarı müteveccihe kalmalı. Müteakiben bacakları bir makasın iki ağzını kapar gibi şiddetle birleştirmeli. Bu sırada ayak uçları ileri uzanıp ayakların iç kenarlarını da birbirine temas ettirmeli. Bacakların gerilmesi ile birleştirilmesi arasında hiç bir vakfe i tevkif bırakmamalı.

### Üçüncü Devir - Bacak ve kollar uzanmış olduğu halde ân-ı tevakkuf.

Bacakların birden inbisatı ve birleşmesi ile vücuda ilerlemek imkanı bahş etmek için kol ve bacaklar tamamıyla uzanmış olduğu halde bir ân-ı tevakkufhusule getirmeli.

### Dördüncü Devir - Kolların ufkien yana doğru hareketi.

Kollar ileri uzanmış iken avuçları dışarı döndürerek suyu ufki bir sath dâhilinde yana doğru iterken derin bir nefes almalı. Kollar yandan omuz istikametine gelince dirsekleri büküp elleri ibtidai vaziyete getirmelidir. Bu nevi yüzmede vücudun ilerlemesi, bacakların gerilip ve birleşmesine ve kolların ufkien yana açılmasına tabiidir.

Kolların hareketi vücut ilerlemesi azaldığı sırada başlamalıdır. Yüzücü tecrübe ve mahareti kesb ettikçe bu anı daha vuzuh ile tayin eder.

Kollar yana doğru açılırken vücut ilerler ve baş yükselir. İşte Bu sırada derin nefes almak lazımdır.

En mühim cihet gerilmiş olan bacakların birleşmesi ile hâsıl olur. Bu hareket bacaklar gerilirken ayakuçlarının ileri uzanması ile başlar. Kolların yana açılması ve bacakların gerilip birleşmesi yüz üstü yüzmenin devir fiilini teşkil ettiğinden sürat ve

şiddetle yapılmalıdır. Kolların ileri uzanması, kol ve bacakların hareketini müteakip ibtidai vaziyete gelmesi vücudun tabiatıyla ilerlemesine hal olur. Binaenaleyh devri faale nispetle daha yavaş ve daha basiretle yapılmalıdır.

Şehik ekseriyetle çok süratle bir hamlede ağızdan yapılır. Zefir ise aheste aheste burundan yapılır.

Baş mütemadiyen gergin ve dik tutulursa boyun adelatı çok çabuk yorulur. Daha iyisi kolları yan açarken nefes alınacağı sırada başı biraz kaldırmalı, sair vakitte yüzü kısmen suya batırılmalıdır.

Süratli yüzebilmek için vücudun tamamıyla ufki olması, ayakların sudan çıkmaması kol ve bacak hareketlerinin tam muntazam bir vezinde olması lazımdır. Vücut sekerek değil, kayarak çabuk yol alabilir.

### **Yüz üstü yüzme veya kurbağalama nasıl öğrenilir?**

Evvela bir (*Pliant*) tabir edilen açılır kapanır bezden kır iskemlesi üstüne veya sadece kalınca bir yastık üzerine karın üstü uzanmalı ve el ve ayak hareketlerini bir vezin mutarrid dahilinde muntazaman işletmeyi birkaç gün talim etmeli, sonra bele kadar suya girmeli karşıdan karşıya gerilmiş bir ipe veya deniz hamamının merdivenlerine tutunup uzanmalı ve ayakların hareketini talim etmeli. Bunu öğrendikten sonra yere basmalı ve kolların hareketini talim etmeli. Eğer tedariki mümkün olursa yüzme kemerini beline bağlamalı ve ucu çengelli ipi halkasına takmalı ve sahilde bulunan muallimin yardımı ile yüz üstü uzanmalı ve batmak tehlikesi olmadığından tedricen el ve ayakları münavebeten işletmeye alışmalıdır. Fakat böyle bir vasıta bulunmazsa doğrudan doğruya yüzmeyi tecrübe etmelidir. Acemilerin en ziyade kusuru telaş etmeleri ve kol ve bacaklarını usulsüz işletmeleridir. Ve bu nâkıs hareketler ihtiyad halini alınca güzel yüzücü olmak mümkün olamaz. Bu hatalardan tevki etmek için hiç olmazsa bir hafta kadar suda el ve ayakları ayrı ayrı işleterek idman etmek lazımdır.

### **SIRT ÜSTÜ YÜZMEK**

Yüz üstü kurbağa vaziyetinde muntazaman yüzmeyi öğrendikten sonra sırt üstü yüzme daha kolay ve süratli öğrenilir. Bacakların hareketi tamamıyla aynıdır. Kolların hareketi ise fevkalade basittir.

Sırt üstü yüzmenin dört devri vardır.

**Birinci Devir-Vaziyeti ibtidaiye veya istihzariye:** Bacakları aynı vecihle bükmeli ve dizleri açmalı ve topukları birleştirip ayak burunlarını açmalı aynı zamanda kolları yana bükerek elleri göğüs üstüne getirmeli ve parmakların uçlarını birbirine temas ettirmeli.

**İkinci Devir-** Cehdi indifa bacakları kalçaların istikametinde ileri uzatarak suyu itmeli. Sonra birleştirmeli. Kolları vaziyeti ufkiye de yana açmalı el ayasına şakuli bir vaziyet verdikten sonra geriye doğru ve iyice uzatmalı ve suyu şiddetle iterek kolları vücuda yapıştırmalı.

**Üçüncü Devir-** Vücut bir cismi câmid gibi bir an hareketsiz durur ve suyun üstünde kayar.

**Dördüncü Devir -** Derin bir nefes alarak vaziyeti ibtidaiye ye geçilir. Kol ve bacakların hareketiyle hâsıl olan cehdi indifa bacakların birleşmesi ile kolların yandan hareketine tabiidir. Bu iki hareket yüz üstü yüzmelerde olduğu gibi teakubi değil teradüfi (*Simultanê*) bir şekildedir.

Acemiler suya emniyetle arka üstü yatmaktan korktukları için başlarını daima göğüsleri üzerine çekerek ense adalelerini mütemadiyen takallus ettirirler. Bu hareket çok yorucudur. Baş vücudun istikametinde suya yatmak ve kulaklara su kaçmasından korkmak lazımdır. Sırt üstü yüzmek yüz üstünden daha az yorar. Yalnız sırt üstü kadar süratli gidilmez.

## **SIRT ÜSTÜ YÜZMEK NASIL ÖĞRENİLİR**

Tahta üstüne sırt üstü yatmalı ve kol veya bacak hareketlerini birlikte yaparak aynı zamanda nefeslere de muntazam bir ahenk vererek talim etmeli. Sonra denize girmeli ve yavaş yavaş kollarını hareket ettirerek arkaya doğru uzanmaya çalışmalı kolların hareketi sayesinde su üstünde durmaya alıştıktan sonra kol ve bacakları birlikte işletmelidir.

## **MÜSABAKA YÜZMELERİ**

### **Mukavemet Ve Sürat Yüzmesi**

Malum olan yüzüstü ve arka üzeri klasik yüzmelerden maada müddet medide suda yüzmek veya muayyen bir mesafeyi şedid bir cehd sarf ederek az zamanda kat edebilmek için muhtelif yüzme usulleri vardır.

Bu usullerin esas itibarıyla klasik yüzmeler gibi dört devri vardır. Yalnız fark kol ve bacakların şekil ve hareketindedir.

Mukavemet yüzmesi klasik yüzüstü yüzmekten daha pratik ve daha az yorucudur. Sürat yüzmesi ise süratle çok mesafe kat etmeye müsait olmakla beraber fazla kuvvet sarfı icab ettiğinden çabuk yorar.

Mukavemet yüzmelerinin bervechi ati üç nevi vardır.

- 1) Yan üstü,
- 2) Brase Endiyen (*Brase indienne*)

### 3) Devamlı (Brase Endiyen)

Mukavemet yüzmelerinde yüz üstü yüzmelerine nispetle pek az yorucu bir vaziyet olan sağ veya sol cenah üzerine suya uzanarak yüzülür. Filhakika yüz üstü yüzmelerde bir müddet sonra omuz ve ense adaleleri yorulmaya başlar. Çünkü bu kısım adalelerin mütemadiyen bir cehdini istilzam eder. Yan üstü yüzüşlerde ne sırtta ne ensede mütemadi bir cehdi inbisatı yoktur kolların adalatı rafiası ise münavebeten ibrazı faaliyet ettiğinden çabuk taabe duçar olmaz. Bundan başka vücut yan vaziyette yana gelincine suyu daha kolay yarar. Su daha az mukavemet edebildiğinden süratle yol alınır.

Yan yüzüşlerde ayaklar ya (kurbağalama) yüzüşte olduğu gibi makas gibi açılıp kapanır. Yahut ilerden geriye hareket eder bu sonraki şekli vücudun yan vaziyetine daha muvaffaktı. Her üç nevi yüzüşte kolların vaziyet ve hareketinde bir fark yoktur. Şimdi vücudu sağ yanı üzerine yatmış farz ederek yüzmeyi tarif edelim. Bil tabii hareketler sol tarafta aynı vecihle yapılır. Terbiye-i bedeniye nokta-i nazarında hem sağ ve hem sol yan üstü yüzmek lazımdır.

#### **Yan üstü kurbağalama nasıl öğrenilir?**

Alçak bir iskemle üzerine bir yastık koymalı. Kalça kemiğinden yukarısı temas etmek üzere yan üstü uzanmalı.

**Birinci Devir - Vaziyeti ibtidaiye:** Dirsekler vücuda mülâsık olduğu halde kolları hafifçe bükmeli sol el omuz karşısından parmaklar bitişik ve aşağıya müteveccih bulunur.

Dizleri açarak bacakları bükmeli. Yüz üstü yüzmede olduğu gibi ayak burunları yukarı müteveccihe ve açık, topuklar bitişik olmalı.

**İkinci Devir - Cehdi indifa:** El ayası aşağı müteveccihe olmak üzere vücudun uzunluğunca sağ kolu ileri uzatmalı. Aynı zamanda sol kol bükülü el bir kefçe vaziyetinde dirsek yukarıda olmak üzere sudan çıkarıp başın ilerisinden suya daldırıp vücuda müvazi olarak aşağı doğru çekmeli. Bu esnada bacakları gererek yana açıp birleştirmeli.

**Üçüncü Devir- Ân-ı tevakkuf:** Bacaklar gergin, ayak burunları ileri müteveccih, sağ kol ileride, sol kol geride ve kalça hizasında olduğu halde vücudun kayıp ilerlemesini birkaç saniye beklemeli.

**Dördüncü Devir-Vaziyeti ibtidaiye ye avdet.** Sağ kol gergin, el kefçe vaziyetinde şakuli bir müstevi dâhilinde suyu yarararak kalça karşısına getirildikten sonra bükülerek vaziyeti ibtidaiye ye getirilir. Sol kolda vücuda yakın bükülerek ilk vaziyete getirilir.

Aynı zamanda bacaklar bükülerek dizler mümkün olduğu kadar yanlara açılır. Kol ve bacaklar vaziyeti ibtidaiye ye gelirken nefes almalı ve cehdi indifa da birlikte ağızdan salıverilmeli.

Yan vaziyette yüzerken suyu yutmak kaydıyla ekseri acemiler başlarını havaya doğru kaldırırlar bu pek fena bir itibardadır. Baş vücudun istikametinden inhıraf etmeli, vücut mümkün olduğu kadar müstevi ufki dâhilinde kalmalı, nefes alırken suyu yutmamak için başı bir tarafa çevirmeli.

### **BRASE ENDİYEN**

Hint usulü tesmiye edilen bu nevi yan yüzüşlerin alelade yan yüzmeden farkı yalnız bacakların hareketindedir.

**Birinci Devir** - Sol kol sudan çıkar. Başın üstünden geçer, el kefçe vaziyetinde dirsekten bükülü başın hizasında bulunur.

Bacaklar ise öne ve arkaya birbirinden bervechiati ayrılır:

Sol bacak veya üste bulunan bacak vücudun mahur dolanışının 45 derece ilerisine uzatır ve tamamen gerilir. Ayakucu yukarı kalkık bulunur. Sağ bacak arkaya doğru mümkün olduğu kadar bükülür.

**İkinci Devir – Cehdi İndifa:** Sağ kol uzanıp gergin olarak suyu iterek kalçaya yapışırken sol geri çekilir. Bacaklar makasın ağzı gibi ileriden geriye ve geriden ileriye bir hareketle şiddetle kapanır. Sol bacak geri gelirken ayak burnu da ileri uzanır.

**Üçüncü Devir – Ân-ı tevakkuf:** Bacaklar bitişik ve uzanmış, sol kol vücuda mülâsık, sağ kol ileri uzanmış olduğu halde birkaç saniye hareketsiz devrilir.

**Dördüncü Devir- Vaziyeti ibtidaiye ye avdet:** Sağ kol şakulen aşağı iner ve suyu iterek vücuda yapışır. Sol kol ya suyun içinden ve dışından vaziyeti ibtidaiye ye gelirken bacaklar ayrılır, sol bacak öne uzanır sağ bacak arkaya bükülür.

**(Brase Endiyen) in Mütemudi şekli** – Yüzmedeki hareket aynıdır. Yalnız fark bunda ân-ı tevakkufyoktur. Vücut mütemudiyen harekette bulunur vücudun bir kısmı vaziyeti ibtidaiye ye gelirken diğer kısmı vücudun ilerlemesine hadım hareketi icra eder. Binnisbe daha yorucudur. Fakat vücut bila tevakkuf mütemudiyen yol alır. Halbûki diğerinde ilerleme kademe kademe olur.

İkinci ve üçüncü devre-i hareket mütemudiyen yekdiğerinden doğar ve bu suretle bir terkip vücuda gelir.

## SÜRAT YÜZMESİ

### **Marinyer - Adi Kulaç- Hind Usulünde Kulaç- Köpekleme veya Münavebe Kulacı- Hind Usulünde Münavebe Kulacı.**

Sürat yüzmelerinin mihanikiyyet hareketi berveçhiati takım hususiyetler arz eder.

1- Mukavemet ve imtidat yüzmelerinde mevcut olan ân-ı tevakkuf sürat yüzmelerinde katiyen bu kadar azayı bedeniyeden bir kısmı ibraz faaliyet ederken diğer kısmı birden vaziyeti ibtidaiye ye adavet eder: Binaenaleyh yüzmeye vücudun aksamı muhtelifesinin cehdi indifai mütemadiyen ve münavebeten husule getirmesinden ibarettir.

2- Kol ve bacaklar vücudun mümkün olduğu kadar ilerlemesine az zarar verecek suret de hareketinden vaziyeti ibtidaiye ye geçer. Kolların vaziyeti ibtidaiye ye dönmesi daima suyun haricinde vuku bulur. Yalnız bacaklar suyun içinde vaziyeti ibtidaiye ye döndüğü için bundan vücudun süratle ilerlemesi biraz zarar görür.

3- Vücudun ilerlemesinde kolların pek ehemmiyetli bir rolü vardır. Mukavemet yüzmelerinde vücudun ilerlemesine kolların hareketinin tesiri bacaklara nispetle pek az idi muntaganda böyle olması lazımdı. Çünkü kollar bacaklara nisbetle daha çabuk yorulur. Sürat yüzmelerinde ise bilakis ilerlemenin sürati azası ulviyenin fazlaca bir cehd sarf etmesi sayesinde husule gelir.

4- Hareketlerin vezni mukavemet yüzmelerine nispetle daha şediddir. Fiili teneffüse gelince her hareketi müteakip nefes alınmaz belki yekdiğerini müteakip yapılan şedid cihetlerden sonra bir nefes alınır.

Sürat yüzmelerinde kol hareketlerinin ehemmiyeti anlaşıldıktan sonra bir müddet bacakları işletmeden kollarla talim etmenin lüzumu kendiliğinden tezahür eder.

**Marinyer:** Bu yüzmede ayakların vaziyet hareketi yüz üstü kurbağalama yüzüşünün aynıdır. Kolların hareketi de şeklen aynıdır. Yalnız tedarüfi değil teakubi (*Alterneatif*) dir.

Vücud mütemadiyen karın üstü bulunur. Veya sağ kol hareket ederken biraz sağa, sol hareket ederken biraz sola meyl eder. Hareketlerin devreleri bervechiatidir:

**Birinci Devir- Vaziyet-i ibtidaiye:** Kolların vaziyeti sağ kol hazır ol vaziyette olduğu gibi vücudun boyunca uzatılır. El ayası içeri çevrilmiş bulunur. Sol kol suyun sathına temas edecek kadar yakın başın ilerisine uzanır. Sol elin parmakları bitişik ve aşağı müteveccihe bulunur.

**Bacakların vaziyeti:** Bacaklar kurbağalamada olduğu gibi dizler yana açık topuklar bitişik olduğu halde bükülür.

**İkinci Devir- Cehd indifa:** Bacaklar şiddetli gerilir. Bitiştirilir, sol kol suya daldırılır. Yana açılarak suyu iterek kalça karşısına kadar getirilir. Bu hareketi yaparken el ayası da dışarıya döndürülür. Sol kol hareket ederken sağ kol vücuda mülasık durur.

**Üçüncü Devir- Vaziyeti ibtidaiye ye davet:** Sol kol kalça karşısına vasıl olduğu anda sağ kol sudan çıkarılarak solun yaptığı hareketi tekrar eder. Kolu sudan çıkardıktan sonra tamamıyla gergin olarak ileri uzatmalı. Veya evvela büküp sonra doğrultarak ileriye atılır. Sağ kol vaziyeti ibtidaiye ye avdet ederken dizler yana açılarak bacaklar bükülür. İkinci ve üçüncü devir arasında hiçbir vakfe yoktur. İkinci devrin sonunda kollardan biri yeni bir cehd indifa yapmak üzere hazır bulunur. Sağ veya sol kol hareketini ikmal eder etmez nefes almalı ve cehd esnasında salıverilmelidir.

**Adi Kulaç-** Bacak vaziyeti kurbağalamanın aynıdır. Vücut yüz üstü bulunur veya her kulaçta sağa veya sola biraz yuvarlanır.

**Birinci Devir- Vaziyeti ibtidaiye de kolların vaziyeti:** Kol vücudun boyunca uzanmış olduğu halde el ayası yukarı çevrilir. Sol kol suyun dışarısında dirsek yukarıda olmak üzere bükülü, sol el parmakları bitişik ve kefçe gibi bükülü olduğu halde başın ilerisinde ve suya yakın bulunur.

**Bacakların vaziyeti:** Kurbağalamada olduğu gibi dizler açık topuklar bitişik olduğu halde bükülü tutulur.

**İkinci Devir- Cehdi indifa vaziyeti ibtidaiye ye avdet:** Bacaklar şiddetle uzanır ve bitiştirilir.

Sol kol suya daldırılır ve göğsün altına doğru su şiddetle itilir ve harekete devam ederek vücudun sol yanına götürülür. Sol el tam göğsün hizasından geçer, sağ kol başın üstünden aşırılarak aynı hareket tekrar edilir. Sağ tam hareketi bitirip vaziyeti ibtidaiye ye geçerken bacaklar bükülür.

İkinci devrin sonunda vücudunu bir cehdi indifa husule getirmek üzere hazır bulunur. Bu defa sol kol yerine sağ kol hareket eder. Ancak adi kulaç da ikinci devir iki kısımdan terkip eder: Birinci kısım bacakların gerilip bitişmesi ve sol kolun başın üst tarafından suya dalıp göğse gelmesi.

İkinci kısım sol kolun hareketi ikmal eylemesi bacakların vaziyeti ibtidaiye ye avdetinden ibarettir. Adi kulaç da (Marinyer) usulünde olduğu gibi bir kolun hareketini ikmal ettikten sonra diğerinin ileri uzanması ile bacakların bükülmesini beklemeye lüzum yoktur.

Adi kulaçta nefes almak hayli maharete mütevakıftır. Kolların münavebeten hareket ettiğinden sağ kol ileri uzanırken başı sola sol kol uzanırken sağa döndürüp burundan nefes almak muvaffaktır.

**Hind Kulacı-** Kolların vaziyeti adi kulacın aynıdır. Yalnız bacaklar kurbağalamada olduğu gibi yana açılmaz. Vücut sağa yuvarlanırken, sol kol sudan çıkıp hareketini yaparken sol bacak gergin olarak öne uzatılır. Sağ ise arkaya bükülür.

**Köpekleme veya Münavebe Kulacı-** Bu yüzmede kol ve bacaklar münavebeten hareket eder. Bazen sağ kol ile sağ bacak sol kol ile sol bacak bazen de sağ kol ile sol bacak sol kol ile sağ bacak hareket eder.

Sağ kol ve sağ bacağın birlikte hareket ettiğine nazaran köpeklemeyi berveçhiati tahlil edebilir:

**Birinci Devir- Vaziyeti ibtidaiye:** Sağ kol vücuda mülâsık sol kol başın üstünde suyun tahtında ve ileri uzanmış sol bacak bükülü diz dışarı dönük sağ bacak boylu boyunca uzanmış bulunur.

**İkinci Devir- Cehdi İndifa:** Sol kol suyu kendine çekerken, sol bacak gerilirken sağ bacak bükülür. Ve münavebeten kol bacakları işleterek yüzülür.

## **SUYA DALMA VE DİPTEN YÜZME**

Dipten yüzmek suyun altında ilerlemek veya derine doğru dalmaktan ibarettir. Bittabi fiili teneffüs muvakketen münkatı olur. Dipten yüzebilmek bir kaza vukuunda kendini kurtarmak veya boğulmak tehlikesinde bulunan bir kimsenin imdadına yetişmek nokta-i nazarından haizi ehemmiyettir. Dipten yüzüldüğü zaman ciğerleri ve kalbi fazla tazyikten tevakkî etmeli yoksa pek tehlikeli kazalara sebebiyet verilmiş olur. Suyu dalmanın muhtelif usulleri vardır. Bazen ayaküstü bazen tepesi aşağı bazen bağdaş kurarak bazen de taklak atarak atlanır. Her halde atlarken geniş bir nefes almak ve derin olmayan sulara şiddetle dalmamak lazımdır.

## **ELBİSE İLE YÜZME**

Elbise ile yüzmek son derece güç fevkalade yorucudur. Elbise suyu içtikçe vücudun sıkleti tezayüd eder. O zaman su sathında durabilmek ve ilerleyebilmek için çok kuvvet sarf etmek lazımdır. Binaenaleyh çabuk kesilmemek için telaşsız ve ağır yüzmek iktiza eder.

Elbise ile yüzmeye alışmak için tedricen hareket etmelidir. Evvela don gömlekle yüzmeli sonra çorapları ve pantolonu giymeli. Daha sonra yelek ve kundura giymeli nihayet ceket pantolonla suya atılmalıdır.

## **YÜZME YARIŞLARI**

Spor müsabakalarında bilhassa yazın yüzme yarışları pek ziyade haizi ehemmiyettedir. Bunlar ya denizde ya büyük nehirlerde veya pisin tabir edilen havuzlarda yapılır. 1912 de Istokholm de icra edilen beynelmilel olimpiyat müsabakalarının programı bervechiatidir:

### **ERKEKLER İÇİN**

- 1-100 metre sürat yarışı serbest yüzme
- 2-100 metre sürat yarışı sırt üstü
- 3-200 metre sürat yarışı kurbağalama (klasik)
- 4-400 metre sürat yarışı serbest yüzme
- 5-400 metre sürat yarışı kurbağalama
- 6-1500 metre mukavemet yarışı serbest yüzme
- 7-10 metreden tepesi aşağı atlama
- 8-10 metreden muhtelif şekillerde atlama
- 9- Parende atarak atlama
- 10- Vevatırpolo

### **KADINLAR İÇİN**

- 1- 100 metre sürat yarışı
- 2- 10 metreden tepesi aşağı atlama

## **2.34. FUTBOL**

Fransa ahalisi kuddamiyesinden (Sult) icadı olan bu oyun birçok seneler metruk bir halde kaldıktan sonra bundan takriben bir asır mukaddem İngilizler tarafından tadil ve ıslah olarak yeniden ihya edilmiştir.

Futbol (Sult) lerin oynadığı tarihte, içi kırık dolu bir meşin topu iki muhasım kısım yekdiğerine doğru el ve ayakla sevk ve havale ederler, temini galebe için oyuncular birbirine karşı her türlü kaba ve şiddetli hareketler icra ederler ve bu yüzden türlü kazalara sebebiyet verirlerdi.

Romalıların (Pojila) tabir edilen güreşini andıran bu tehlikeli oyun bilahire zamanla tadil edilmiş ise de elyevm Amerika da oynanan futbolun aynı unf ve şiddeti muhafaza etmekte ve vukuu bulan kazalar pek müellim ve vahim neticeler vermektedir.

Futbol bugün Avrupa'nın her tarafında bilcümle sporlar meyânında bir mevki balayı müstenade bulunuyor. Medeni dünyanın en küçük şehirlerinde bile müteaddid

futbol blokları var. Zekure mahsus mektep talebesinin kısmı azamı az çok futbol oynuyor.

Futbolun Avrupa da oynanan tarzı Amerika'ya nispetle daha hafiftir. Fransız Doktoru (Jan Raşo) nun neşr eylediği bir istatistik de Paris'te altı ay devam eden futbol oyunlarına iştirak eden 1275 kişide ancak 45 kaza vukua gelmiş ve yirmi sene zarfında yalnız 1 ölüm kazası vukuu bulmuştur.

Futbol eğlence şeklinde bir nevi mücadeledir. Bir muharebede askerden ne gibi evsaf talep edilirse futbolcularda dahi aynı mezaya aranır. Askerin silahını iyi istimal edebilmekle beraber kavi, çevik, cefaya mütehammil faal olması ve esnayı harpte hatta avcı hattında bölüğünün temini muvaffakiyeti için arkadaşlarıyla teşriki mesai eylemesi şarttır. Yine askerlikte gurur, hudpesinde, daiyei infirad, şöhretperestlik en mezmum sıfatlardır.

Futbol âleminde de bunlar aynen caridir. Yalnız şahsı için oynayana hodbin bir oyuncu ahlaken dün bir seviyede olandır.

Şu son senelerde futbol hayli terakki etmiştir.

Gençler umumiyet itibariyle futbolu seve seve oynuyorlar. Yalnız bisiklet ilk icat olunduğu zaman vukua gelen su i istimalet gibi bu oyunda dahi kemale esfele aynı efratlar görölmeğe başladı. Müsabaka tarzında oynayacak heveskârların seneleri on yediden olmamalı, vücudları evvelce jimnastikle hazırlanmış olmalıdır. Gençler kuvvet bölük icab ettirdiği kavaidi sıhhiye ve ahlakiye ye tamamen riayetkâr bulunmalıdırlar. Her oyuncu bilmelidir ki yalnız (gol) yapmak hüner değildir. Sanat ve maharetle, itidal ve terbiye ile oynamak lazımdır. Vücudun sıhhat ve terbiyesini kemalen bir tarafa bırakarak benlik davası ve iştihar hissi ile bu spora heves edenler, kendi silahıyla kendini öldüren avcı gibi, pek feci mesaibin kurbanı olurlar.

## **FUTBOL NASIL BİR OYUNDUR**

Bu suale üç kelimeyle cevap vermek mümkündür fakat o üç kelimenin altında üç cildlik bir kitap saklıdır. Futbol İnzibat (*Discipline*) şiddeti kuvvet (*Energie*) ve mukavemet (*Endurance*) oyunudur.

Birer küçük tecrübe bize bu evsafın ne kadar ehemmiyetli olduğunu gösteriri: Mesela on birer kişilik iki takım oyuncu farz edelim. Bunlardan bir takımını teşkil edenler bir seneden beri sureti mahsusa da oyunun teknil kaidelerini talim etmiş oldukça atik ve narin mektebi aliye talebesinden terkip etsin diğer kısım ise vücudları da fevkalade iri ve kavi olduğu halde maksadın neden ibaret olduğunu bilmeyen idmansız

alelade kimseler olsun bunlar hemen oyuna başlasalar hiç şüphe edilmesin ki birinci kısım on dakika geçmeden galebeyi ihraz eder. Bu muzafferiyet birinci kısmın intizam ve inzibatı ile terbiye-i ictimaiye ve fikriyesine matuf olmalıdır. Fil hakika ikinci kısımdan biri birinci kısma mensup olanlardan birini tutunca belki suyunu çıkarabilir. Ne faide ne kanun onun ellerini bağlamıştır. Bir tekmede hasmına üç taklak attırabilir, ama topa vuruncağı tekme boşa gidince kendisi tekerlenir. Hulasa iyi futbol oynamak için fikren, bedenlen ve ahlaken iyi terbiye görmüş seciye sahibi bir adam olmak İngilizlerin tabirince bir centilmen olmak lazımdır.

Futbolun iki nevi vardır. Biri müşareket (*Asosyeşen-Asosyasyon*) diğeri İngiltere de Ragbi (*Rugby*) şehrinin üniversitesine izafeten tesmiye edilen Ragbi oyunudur. Birinci nevinde oyuncular içi lastik üstü meşin kaplı kürevî şekil topu yalnız ayaklarıyla sevk ederek icabı halinde başlarıyla vurarak kimseyi incitmeyerek, kaba muamale etmeden, itidal ve metanetle, etiklik ve çeviklik ile kendilerine mevdu vazifeyi hakkıyla ifaya say ederler. İkinci nevinde ise topun şekli biraz kavuna benzer. Oyuncular el ve ayaklarını istimal edebilirler. Fırsat bulunca topu kapıp kaçarlar. Tabii bu tarzı daha şedid ve takatfersadır. Düşmek, yuvarlanmak kesretle vaki olur. Ve diğeri nispetle daha ziyade maharete, daha büyük bir metanete lüzum vardır.

Asosyeşen nevini Avrupa da pek çok oynarlar çünkü diğeri binisbe daha güçtür.

Bizde oynanan müşareket nevidir.

Atideki kavaidi sıhhiye ve ahlakiye ye riayet etmek şartıyla bunu vücudları müsait olan gençler itidal ile oynayabilir:

A-Futbolu spor şeklinde oynayacak her genç on yedi yaşında kadar vücudunu jimnastik ve oyunlarla idman ederek hazırlamış, ciğerlerine, kalbine ve bacaklarına lazım gelen metaneti vermiş olmalı.

B-Her oyunu müteakip (duş yapmalı) ve güzelce oğunmalı. Su bulunmadığı takdirde etrafı kapalı bir mahalde soyunup behemehâl vücudun terini bir havlu ile iyice silmeli.

C-Şahsi için değil mensup olduğu takımın şerefi için oynamalı.

D-Futbolda muhtelif vazifeleri öğrenmeli yani bazen kale muhafazası (golkipere) bazen pişdar hattında (forvedde)bazen (bek) olarak oyuna girmeli

H- Oyundan sonra yağmura, soğuğa rüzgâra maruz kalmaktan tevakki etmeli ve en basit bir çare i vakiye olmak üzere oyuna başlarken göğsüne ve sırtına gazete kağıdı sokmalı ve oyun bitince çıkarıp atmalı.

V- Futbolu bir maksat ve terbiyevi ve sıhhi ile oynamalı.

Z- Büyük yorgunlukları müteakip hareketi tenefüsiye yapmalı ve arkadaşlardan birisine mümkün ise baldır ve uyluklara aşağıdan yukarı biraz masaj yaptırmalı.

T- Oyunu idare edenler yani kaptanlar kırık, çıkık, burkulma, kramp gibi vukuu muhtemel olan halata karşı yapılacak tedabiri ibtidaiye yi bilmeli.

Y- Oyun mahalinde birisinin nezdinde bir sargı, bir paket pamuk, biraz müşamma biraz ispirto, bir küçük şişe tentürdiyot, bir şişe eter, bir limon bulunmalı.

K- Vücutları çelimsiz, göğüsleri dar mizaçları pek asabi olanlar tabibe muayene olmadan katiyen futbol oynamamalı.

### **MEKTEPLERDE FUTBOL NASIL OYNANMALI?**

Mektepler memleketin evlatları için birer talim ve terbiye evi olduğundan orada her şey nizama tabidir. Binaenaleyh çocukların terbiye-i fikriyelerine hadim olan ulum ve fûnun tâsil olanların kabiliyeti idrakiyelerine göre tertip edilmiş ise vücutlarının takviyesine medar olan oyun ve jimnastiklerde öylece tertip ve tasnif edilmelidir. On yedi yaşından küçük çocuklara futbolu müsabaka suretinde oynamağa katiyen müsaade etmemelidir.

Çünkü müsabakaların icap ettirdiği yorgunluk onların tahammül ve vüsalerinin fevkindedir. On dört yaşından on yedi yaşında kadar sabit ve muin vazifelerle mukayyed olmamak ve futbol kavaidi berveçhiati tadil edilmek şartıyla terbiye-i bedeniye muallimi veya futbola vakıf bir muidin nezareti altında oyunlara müsaade etmelidir.

Her takım on bir kişiden ibaret olmalı, fakat bek, haf ve forverdlere muin bir vazife tevdi etmelidir. Her yirmi beş dakikada beş dakikalık bir fasıla vermek üzere tekmiil oyun elli dakikadan ibaret olmalıdır. Oyunun kavaidi umumiyesini seneleri müsait olan talebenin kâffesine öğretmeli. Oyuna kabiliyeti olanları ayırıp diğerlerini atalette bırakmak katiyen caiz olmadığından arıza-i bedeniyesi olmayan hiçbir çocuğu oyundan istisna etmemelidir. Her çocuk koşmayı, topu kapmayı, sevk etmeyi, arkadaşının imdadına gitmeyi, hakemin verdiği karara mutavaat etmeyi öğretmelidir. On yedi yaşından itibaren tim teşkili içtima-i ve terbiyevi olan gaye takip edilmek şartıyla müsabakalar tertibi münasıptır.

Beynelmilel kabul edilen futbol (Asosyeşen) nizamnamesi

Madde 1- Her kısım on bir oyuncudan ibaret olmak üzere iki muhalif tarafla oyuna başlanır bunlara (tim) tabir olunur.

Her tim aşağıda gösterildiği üzere tertibat alır.

Golkeeper (Kale muhafızı) kalenin önünde durur. Vazifesi muhalif tarafın kendi kale kapusundan geçirmeğe uğraştığı topun duhulüne mani olmaktır. Topa eliyle, ayağıyla, başıyla vurur sıçrayıp tutar ve muhalif cihete veya muvafık gördüğü bir refikine fırlatır. En mühim vazife kendisine mevdu olduğundan daima müteyakkız bulunur. Muhaliflerin sevk ettiği topu yakalar ise tabii kaleden mümkün mertebe uzaklara, isal etmek ister halbûki top elinde olduğu halde iki adımdan ziyade yürümesine usulen imkân bulunmadığından eğer fırsat bulursa topu yere vurup tutmak suretiyle beş on adım ilerler ve bir şiddetli ayak vuruşu ile uzaklara sevk eder.

Golkeeperin birkaç metre ilerisinde münasip aralıkla (bek) tabir edilen iki genç durur. Bunların işi hem Golkeeperin vazifesini teshil hem de kalenin önünde muhacirlere karşı birer hat müdafaa tesis eylemektir. Bunlar icabı hale göre bazen birbirine tekarüb eder bazen de uzaklaşırlar. Kale ile aralarındaki mesafe icabı hale göre büyür ve küçülür.

Beklerin ilerisinde yine dağınık nizam üzere üç kişi bulunur. Bunlara da haf tabir edilir. Bunlar en önde yani pişdar hattında bulunan avcılarını takviyeye ve taç hatlarından topun çıkmamasını temine hizmetle mükelleftirler. Onlarında ilerisinde bir hat üzerinde avcı nizamı üzere (forverd) tabir edilen pişdarlar bulunur. Bunların vazifesi süratli ve maharetli kısa darbecikler ile topu kâh ilerletmek kâh (pas) yaparak arkadaşına geçirmek olduğu gibi bazen de hasmın ayağından ayakla kapmaktır.

Yirmi iki kişinin haricinde referi tabir edilen bir hakem vardır, onun vereceği adilane hükümler katidir.

Madde-2 Oyun başlayacağı esnada hakem her iki tarafın kale muhafızlarını çağır ve havaya para atar. Evvelce kararlaştırıldığı üzere yazıyı isteyen tarafa oyun mahalinin dilediği cihetini intihab hakkını verdiği gibi diğer cihetede oyuna başlamak hakkını verir.

(Tenbih): Oyun mahalini intihab etmekteki fayda: Bazen hava rüzgârlı olur o zaman elbet rüzgârın gidildiği ciheti intihab kârlıdır.

Madde 3 – Futbol usulen her parti 45 dakika devam etmek iki parti arasında beş dakikalık bir vakfe-i istirahat verilmek üzere bir buçuk saat devam eder.

Bu beş dakikayı oyuncuların hüsnü istimal etmesi lazımdır. Bir mendil ile göğsünün ve sırtının terini güzelce silmeli, yekdiğerinin bacaklarına masaj yapmalı ve hareketi tenefüsüye yapmalıdır. Oturmak su içmek katiyen caiz değildir.

Madde 4- Futbolcuların cevelengâhı takriben 144 metre tul 70 metre arzında müstedil bir çimenzardır. Müstetilin köşelerine birer flama rekz edilir. Müstetilin küçük

dalgalarına gol hattı, büyük dalgalarına taç hattı tesmiye edilir. Müstetilin vasatında on metre ve nısf katrelere birer daire resim edilmiştir. Bu daire gerek oyunun başlangıcında topa ilk ayakla vurulurken, gerek bir gol yapıldıktan sonra tekrar oyuna başlarken oyuncuların hududunu gösterir. Oradan ileri kimse geçemez.

Madde 5- Gol yapmak oyunu kazanmak demektir. Gol hattının ortasında 7,30 metre aralıkla 2,40 irtifaında kaimen mevzu sıırğın tepesinden ufkiyen uzatılmıştır. Bu kaledir.

Gol yapmak için topu sıırkların içine dâhil etmek şarttır.

Madde 6- Gol hatlarına muvazi olmak üzere altı metre ileride bir hat resim edilir, bunlara altı metre hatları tesmiye edilir.

Bu hatlar muhacimler tarafından gol yapmak üzere top atıldığı vakit kale müdahalesinden içeri girmeyip de haricinden gol hattını tecavüz ederse, top hat üzerinde münasip olan mahale konur ve müdafaalar topu bir ayak darbesi ile red ederler.

Madde 7- On iki metre hattı; altı metreye çizilen hatların altı metre ilerisine tekrar birer hat resim edilir, bu hatlarda gol hattından on ikişer metre mesafede bulunur; bunlara (penaltı) ceza hatları tesmiye edilir.

Penaltı berveçhiati icra edilir:

Hatayı irtikab eden taraf oyuncuları kendi gol hatlarının gerisine çekilirler, içlerinden yalnız (Golkiper) kale muhafızı kalır oda kaleden ancak iki metre ileri çıkabilir arkadaşlarından hiçbirisi koşmak hakkına malik değildir. Kaleci yalnız başına kaleyi müdafaaya gayret eder. Top iki şakuli sıırğın vasati ilerisine ceza hattı üzerine yere vaz edilir.

Cezayı tatbik eden tarafa mensup oyuncular topun takriben alt metre açığında dururlar ve topa vuruşu icra eden genç oyuna başlamadan katiyen birer hareket gösteremezler.

Madde 8- Oyun başlarken top müstetilin ortasında ki dairenin merkezine vaz edilir. Oyuncular tertibatı mahsusalarını alırlar. Hakem düdüğünü öttürür. Oyuna başlamak hakkını haiz olan taraf oyuncularından, forverd hattında bulunanlardan biri topu bir tekme atarak hasım tarafına sevk eder. Bu tekme bazen yavaş olduğu gibi arkadaşlarından birisine topu tevdi için (pas) tabir edilen suretle de atılabilir. Oyun bu suretle başlar ve her oyuncu kendi maharetini, kuvvetini hüsnü istimal ederek ve kendi kendini idare ederek gayeye vasıl olabilmek için uğraşır.

Madde 9- Şayet top müstetilin dılı kebirlerinden birisinden dışarı çıkarsa o hatta muhafazalık vazifesiyle mükellef olan genç bağıırır veya elindeki küçük bayrağı sallar

veyahut hakem düdüğüni öttürür. Topu harice çıkaranlara muhalif olan taraftan biri topun çıktığı mahale gelir topu eline alır ve başından yukarı kaldırıp sallamadan kendi arkadaşlarından birine atar. Bundan kaide ayakları yerden kaldırmamaktır ve topu yuvarlamamaktır.

Kale muhafazasından maada hiçbir oyuncu topa eline süremez. Hakem görünce hemen oyunu durdurur ve dokunanlara muhalif olan tarafından birisine bir defa topa istediği gibi vurma hakkını verir.

Tenbih- Futbolda oyuncuların vezaifi tayin etmiş olduğundan hiçbir vakit bek hattında bulunan oyuncunun forvetlerin vazifesine müdahalesi tecviz edilmez. Hatta bazen vazifesinde biraz noksanı olan forvetin işini görmek üzere yerini terk edip giden bir bek muvaffak dahi olsa erbabı ihtisas nazarında pek hoş görünmez. Binaenaleyh şeraiti esasiye den biri de herkes kendi vazifesini bilip kimsenin hukukuna tecavüz etmemelidir. Yardım başka vazife ve hukuka müdahale başkadır.

Bil iltizam müdafaalarından biri taarruz etmekte olanların muvaffak olacaklarına aklı kesince topu kendi gol hattından dışarı sevk ederse o vakit hakem muhacirlerden birine gol hattı üzerinde ve şakuli sııklardan topun dışarı çıktığı cihette (en yakın bir metreden) vuruş hakkını verir.

Taraf muhalif toptan 6 metre uzakta durur ve topa vurulmadan yerlerinden kımıldamazlar.

Madde 11- Bir hatayı müteakip serbest vuruş hattının vukua geldiği noktaya top vaz edilir ve haklı olan tarafın oyuncularından biri topa vurur. Muhalif taraf 6 metre uzakta durur. Şayet gol hattı üzerinde bulunuyor iseler ve geri gidecek biri yoksa o zaman bulundukları yerde kalırlar.

Madde 12- Referi icabı takdir de bazı beyanat da bulunmak üzere oyunu bir an için tadil eder. Tekrar devamını temini için topu eliyle havaya atar ve top yere düşmedikçe hiçbir oyuncu topa dokunamaz.

Madde 13- Bir parti hıtamında oyunu kaybeden taraf yine oyunun mebdeinde olduğu gibi merkezden oyuna başlar.

Madde 14- Kale muhafızı birçok imtiyazata malikdir. Kaleden topu içeri sokmamak için vücudunun her yerini kullanır, sıçrar, kaleden iki adım ileri koşar. Topu eliyle atıp ayağıyla vurur. Muhaliflerin taarruzdan kalesini kurtarmaya çalışır. Müsabakalarda kale muhafızları ekseriya uzun boylulardan ve gayet mahir olanlarından intihab edilir.

Madde 15-Penaltıyı yapacak olan ile mukabil cihetin gol hattı arasında hasım tarafından üç kişi bulunmadıkça topu sevk etmeye yeltenenin cezası oyundan haric olmaktır, yani

o zaman böyle bir ceza ya mahkûm olan kimse taraf muhalefetten topa vurulduktan sonra oyuna tekrar girer. Referi tarafından cezası tebliğ olunduğu halde ise ne oynayabilir ne de hasmın oyununa mani olabilir.

Madde 16- Serbest vuruş (Frikik) cezasını iyi icap ettiren ahval:

A-Topa oyunculardan birisi tarafından ayakla bir vuruş yapılması kararı gir olduğu zaman topa vurulmadan evvel hareket edilirse.

B-Taç hattından veya 6 metre hattından topu atan bir oyuncu başka bir refiki oynamadan koşup yine kendisi topa vurursa.

C-Kale muhafızlarından başka her kim topa eliyle veya koluyla bil iltizam dokunursa

S-Kale muhafızı elinde top olduğu halde kaleden iki hatve ileriye yürürse

H-Tekme, çelme atarak taraf muhalefetten biri yere düşürülürse ve ellerle bir tarafından tutulursa

V-Muhaliflerden biri arkasından atılırsa <sup>(7)</sup>

Madde 17- Oyuncular refri düdüğü çalınca derhal oldukları yerde kalırlar.

Madde 18- Hakemin (Referi) vazifesi oyunu sevk ve idare etmektir. Onun vereceği kararlar katidir. O kemali bi tarafı ile oyunu takip eder. Ve hata vukuunda derhal düdüğü çalarak oyunu durdurur.

## **FUTBOLDA MÜSTAMEL TABİRATI MAHSUSA**

Futbolun şekli hazırımı ihya eden İngilizler olduğundan bit tabii oyuna ait ıslahatı da onlar vaz etmişlerdir.

Bu tabirat dünyanın her tarafına intişar etmiş ve her millet o kelimeleri lisanına ithal edip benimsemiştir. Mesela futbol ayak topu demektir fakat bunu ne Fransız ne de sair milletler tercüme edip mukabilini kullanmayı düşünmüşlerdir. Mamafih biz yine bir defa tabiratı mezkurenin lisanımızda mukabillerini neşretmeyi faideden hali bulmuyoruz.

Referi= Hakem

Golabin=Kale hattı

Taçlayn=Müstetilin dılı kebir

Gol= Kale

---

<sup>7</sup> Yüzünü kendi kalesine tevcih ile arkadan ilerleyenlerin yolunu kesmek isteyenleri itip geçmeye müsaade vardır.

Golkeeper=Kalenin muhafazası  
Tim=Onbir oyuncu takımı  
Bek=Birinci sıra oyuncularını müdafaalar  
Haf=İkinci sıra muavinler  
Forverd=Üçüncü sıra mühacimler  
Pas=Topu arkadaşına tevdi etmek  
Diriplin=Küçük darbecik  
Penaltı=Ceza  
Frikik=Serbest vuruş  
Aut=Top gol hattından çıkarsa  
Kornekik=Köşeden vuruş  
Golkik=Kaleden atış  
Hendbol=El ile vuruş  
Foul=Hata  
Ofsayd=Oyundan hariç

### **2.35.KAZALARA KARŞI İBTİDAİ TEDBİRLER**

Jimnastik ve sporların pek çok faydası olduğu gibi bazı mahzurları da vardır. Usul ve kaide tahtında yapılmaz veya tedricen riayet olunmazsa ufak büyük kazalar olur. Jimnastikte kazalar ekseriya adalatın ve mafsalların iyi terbiye edilmemiş olmasından ileri gelir. Ve en çok kazalar da atlamalar da olur. Ayağın kayması, yan çevrilmesi, bir yere takılması yüzünden bilek çıkar, ayak burukulur, kol kırılabilir. Sportlardaki kazalar ise daha çok koşarken, yarışırken birbirini kovalarken olur. Birbirine çarparak yere yuvarlanan düşüp bayılan, omuzu çıkan, ayağı burkulan, başı yarılan, dizi sıyrılan gençlere tesadüf edilir. Bunlardan başka tatil günlerinde büyük gezintiler yapıldığı zaman kanın dimağı ve kalbe hücumundan düşüp bayılanlar da olur. Bu gibi kazaların vukuunda tabip gelinceye kadar veya hastayı en yakın eczahaneye götürünceye kadar terbiye-i bedeniye muallimlerinin iptidai bazı tedbirler de bulunması bir gencin hayatını kurtarabilir. Bu tedbirler fenni usule tevfigan yapılmaz da şunun bunun tavsiyesi ile rastgele tedaviye kalkışılırsa, fenalık tahfif değil teşdid edilmiş olur.

## **ATLARKEN VUKUU MUHTEMEL OLAN KAZALAR**

Derinin sıyrılması, vücudun bir tarafının yaralanıp berelenmesi, kol, bacak mafsallarının birinin burkulması, omuz, bilek, kalça, ayağın çıkması, kol, bacak, kaburga kemiklerinden birinin kırılması,

Alelumum sıyrılma yaralanma ve berelenmede kaynatılmış veya bor renkli suya batırılmış temiz bez veya pamukla yarayı temizlemeli ve tentürdiyot sürerek bağlamalıdır. Böyle kaynamış su bulunmazsa temiz bir mendil su ile ıslatıp yaranın üstünde ve etrafındaki toprakları temizlemeli ve kuru temiz bir mendil ile yarayı sarmalı ve öylece eczahaneye gitmelidir. Şayet kırmızı kan damarlarından biri kesilmiş ise yaranın yukarisından yani kalp cihetinden bir mendil ile veya iple güzelce, sıkmalı ve kanın sızmasına mani olmaya çalışmalıdır. Terbiye-i bedeniye muallimlerinin cebinde mutlak iki temiz mendil bulunmalıdır.

### **BURKULMA**

Çocuklarda kesretli vukua gelen burkulmalar, ayağının bilek mafsalında vukua gelir. O nahiyede oturan birden bire fazlaca gerilmesinden ve adalenin yırtılmasından hâsıl olur. Şiddetli ağrı verir. Orası derhal şişer, derinin üstü maimtrak bir renk hâsıl eder. Bu renk ikinci günü yeşilimsi olur ve yavaş yavaş sararır. Çocuk düşer düşmez bütün o şiddetli vecalaara rağmen mafsalı işletebilirse uzvun kırık veya çıkık olmadığı anlaşılır. O zaman derhal masaj yapmak lazımdır. Bil farz ayağının bileği burkulmuş ise mafsalın üzerinde muhitden merkeze yani ayağın ucundan dize doğru evvela hafif hafif lems ameliyesi yapmalı sonra gittikçe şiddeti arttırarak delk ameliyesi yapılmalıdır. Bir çar yek kadar böyle ovduktan sonra mendil ile sarmalı hasta yere basamıyorsa biri koltukları altından diğeri bacaklarından tutarak iki kişinin yardımı ile hasta haneye götürülmelidir.

### **ÇIKIK**

Çıkıklar en ziyade omuz ve bilek mevkiinde vukua gelir. Çıkan uzvu yerine koymak herkesin işi değildir. Binaenaleyh çıkık vukunda uzvu yerine koymaya uğraşmayıp hastayı örselemeden hekimin bulunduğu mahale götürmelidir. Çıkık bilekte veya omuz masasında vukua gelirse el veya kol adeta kopmuş gibi sarkar. Bu gibi ahvalde masaj yapmak katiyen caiz değildir. Hekim çıkığı yerine kor ve sarar.

### **KIRIKLAR**

Kırıklar da ekseriya kolun kübere ve azm zendisinde vukua gelir. Kırılan yerde şiddetli ağrılar hissedilir. Kemiğin kırıldığı el ile muayene edilince hissedilir. Azanın kırıldığı his edilince derhal sarmak ve azayı katiyen oynatmamak iktiza eder. Bilfarz

kırık bilekle dirsek arasında ise kolun iki yan tarafına karşılıklı birer tahta parçası koyup bir mendil ile bağlamalı ve hastayı icabına göre ya omuzda ya kucakta veya teskere ile nakil etmelidir. Şayet kırık ayakla diz arasında ise kazazedeyi katiyen yere bastırmamalı behemehâl sırtta veya kucakta nakil etmelidir.

### **BAYILMALAR**

Bayılma sıcaktan tevellüt etmiş ise hastayı serince bir mahale götürmeli başının altına bir şey koymalı göğsünü kuşaklarını derhal çözmeli yüzünü başını ıslak mendil ile silmeli ve kendine geldikten sonra çar yek kadar uzanıp istirahat etmesine müsaade etmeli. Bayılma yorgunluktan tevellüt ediyorsa hastanın vücudunun her tarafına masaj yapmalı kalbi üzerine de hafif lems ameliyatı yapmalı ve masaj ameliyatına on dakika kadar devam etmeli. Bayılma, denizde boğulma neticesi olarak vukua gelmişse suni teneffüslerle iadeyi hayat etmesine gayret etmelidir. Ve yakında hekim varsa hemen celp etmelidir.

**Kitabın İçindeki Bahisler**  
**FİHRİST**

**SAHİFE**

**MÜNDERİCAT**

**BİRİNCİ KISIM**

|    |                                      |
|----|--------------------------------------|
| 2  | İdman ve Riyazeti Bedeniyenin Zuhuru |
| 6  | Jimnazlar                            |
| 9  | Olimpiyat Oyunları                   |
| 12 | Yunanistan da Canbazlık              |
| 14 | Romalılarda İdman                    |
| 19 | Almanya da Jimnastik                 |
| 22 | Zalçman                              |
| 27 | Gutsmuts                             |
| 35 | Fazilet İttihadı ve Yan              |
| 52 | Fransız Jimnastikleri                |
| 65 | Tabii Jimnastikler                   |
| 79 | Türklerde İdman                      |

**İKİNCİ KISIM**

|     |                                     |
|-----|-------------------------------------|
| 95  | Vücut Makinesi                      |
| 101 | Hareketlerin Mihanikiyeti           |
| 110 | Deveranı Dem                        |
| 116 | Asabı Muharrike Merkezleri          |
| 125 | Fiili Teneffüs                      |
| 139 | Çocuklarda Bel Kemiği Çarpıklıkları |

**ÜÇÜNCÜ KISIM**

|     |                                 |
|-----|---------------------------------|
| 153 | Terbiye-i Bedeniye ve Jimnastik |
| 157 | İsveç Jimnastikleri             |
| 161 | Usulü Talim                     |
| 175 | Tahlili ve Terkibi Mümareseler  |
| 193 | Jimnastik Aletleri              |
| 201 | Hazırlık Mümareseleri           |
| 203 | Esas Mümareseler                |

**DÖRDÜNCÜ KISIM**

|     |         |
|-----|---------|
| 219 | Oyunlar |
|-----|---------|

|               |                                        |
|---------------|----------------------------------------|
| 238           | Top Oyunları                           |
| 248           | Kadınların Terbiye-i Bedeniyesi        |
| 252           | Ana Mekteplerinin Terbiye-i Bedeniyesi |
| BEŞİNCİ KISIM |                                        |
| 255           | Sporlar                                |
| 262           | İdman Nedir                            |
| 266           | Koşmak                                 |
| 293           | Atlamak                                |
| 306           | Kurs, Cirit ve Sıklet Atma             |
| 318           | Yeni Olimpiyatlar                      |
| 327           | Halat Çekme                            |
| 336           | Yüzmek                                 |
| 358           | Futbol                                 |
| 372           | Kazalara Karşı Tedbir                  |

#### 4. SONUÇ

Selim Sırrı Tarcan, ülkemizde sporun ulusal ve uluslararası düzeyde gelişmesi ve yayılmasında etkili olmuş önemli bir şahsiyettir. Tarcan'a göre beden terbiyesi ve zihin, eğitimin ayrılmaz, temel parçalarıdır. Mektebi Sultani de aldığı eğitim ve bu okuldaki jimnastik öğretmeni Ali Faik (Üstünidman) ile tanışmak onda bu fikrin oluşmasında önemli rol oynamıştır. Yabancı yazarların eserlerini inceleyerek kendini bu fikir etrafında geliştirmiştir.

Hayatının önemli kararlarından biri jimnastik eğitimi için İsveç'e gitmek olmuştur. Bu ülkeye eğitim için gitmezden evvel beden terbiyesi metod ve uygulamalarında Alman ekolünü savunmuş, İsveç'teki eğitimi sonrası bu ekolü bırakarak İsveç jimnastik metod ve uygulamalarını özümsemiştir.

Selim Sırrı Tarcan; dünyada beden terbiyesi ve spor alanında oluşan gelişmeleri yakından takip ederek, milletimizin modern spor ve beden eğitimi alanında gelişimi için büyük gayret göstermiştir. Selim Sırrı, Osmanlı Devleti'nde olimpiyat faaliyetlerini başlatan ve uluslararası olimpiyat toplantılarına katılarak ülkeyi temsil eden ve yine Uluslararası Olimpiyat Komitesi başkanı Coubertin ile iletişime geçerek UOK'un ülkemiz tarihindeki ilk temsilcisi olmuştur.

Ülkemizde spor basının ortaya çıkışı ve gelişmesinde katkıları çok büyük olan Selim Sırrı Tarcan, yayın hayatını İzmir'den sonra İstanbul'da da sürdürmüştür. Verdiği sayısız konferansların yanı sıra dönemin çeşitli gazete ve dergilerinde 2.500'e yakın çeşitli makaleler ve 60 civarında kitap yazdığı bilinmektedir. Bu kitapların çoğu Arap alfabesi ile kaleme alınmıştır.

İdman kavramının ortaya çıkışını, farklı milletlerde beden terbiyesinin açılımı ve tarihsel süreç içerisindeki gelişimini örneklerle açıklayan Selim Sırrı, olimpiyat oyunlarının ortaya çıkış sürecini de tarihsel gelişimi ile birlikte anlatmıştır. Milletlerin kültürlerinde yer alan farklı oyun ve eğlenceli rekabet etkinliklerinin sistemli bir spor müsabakası haline gelişini aktarmıştır.

Kitapta, Antik Yunan'dan itibaren düzenlenen olimpiyat oyunlarına yer verilerek beden eğitiminin tarihsel kökenlerine ışık tutulmuştur. Olimpiyatları, sadece fiziksel rekabetin değil, aynı zamanda ahlaki değerlere dayanan bir eğitim ve kültür anlayışının ürünü olarak ele alınmıştır.

Selim Sırrı Tarcan'ın Arap alfabesiyle Türkçe olarak yazdığı Terbiye- Bedeniye Nazariyatı ve Usûl-i Talim ismini taşıyan bu kitap, Türk eğitim sisteminde beden eğitimi ve spor anlayışını modernize etmeye yönelik önemli bir kaynaktır. Kitap, özellikle jimnastik ve beden eğitimi konularında derinlemesine bilgiler ihtiva eder.

Selim Sırrı Tarcan, beden eğitiminin yalnızca fiziksel gelişimi değil, aynı zamanda zihinsel gelişimi de desteklediğini belirterek sporu sadece fiziksel sağlığı artıran bir araç olarak değil, aynı zamanda moral ve ahlaki bir eğitim olarak da ifade eder.

Kitap, dönemin önde gelen jimnastik yöntemlerini detaylı şekilde anlatmaktadır. Özellikle İsveç jimnastiği üzerinde durulmuştur. Tarcan, jimnastiği beden terbiyesinin temel taşlarından biri olarak ele almıştır. Jimnastiğin yalnızca kasları güçlendiren bir fiziksel etkinlik değil, aynı zamanda disiplin, denge, çeviklik ve özgüven kazandıran bir eğitim yöntemi olduğunu vurgulamıştır.

Eserde, jimnastik hareketlerinin özellikle çocuk yaşta başlanarak sistemli şekilde uygulanması gerektiği vurgulanmış; yaşa ve fiziksel gelişime uygun egzersizlerin nasıl yapılacağı konusunda detaylı bilgiler verilmiştir.

Jimnastik sayesinde öğrencilerin hem bedenlen hem zihnen daha sağlıklı bireyler haline geleceği savunulmuş, bu nedenle eğitim müfredatında yer tması gerektiği ifade edilmiştir. Ayrıca, jimnastiğin toplumsal düzeyde sağlık, disiplin ve milli bilinç kazandırma amacıyla da kullanılması gerektiği düşüncesi dikkat çekicidir. Sağlıklı bir toplum için sporun önemi ve bireysel gelişimdeki rolünü geçmiş milletlerden örneklerle açıklamıştır. Spor sadece seçkinler için değil, toplumun her kesimi için erişilebilir kılmayı amaçlamıştır.

Kitapta ilgi çeken konulardan biri de vücudumuzda kan dolaşımı, teneffüs ve kemik yapısı hakkında ayrıntılı bilgilerin yer alması. Deveran-ı Dem, kan dolaşımını beden sağlığının temel yapı taşları olarak ele alınmıştır. Beden eğitiminin sadece kas gücü geliştirmekle sınırlı olmadığı, aynı zamanda iç organların sağlıklı çalışmasını desteklediği vurgulanmıştır. Genç yaşta yapılan egzersizlerin, damarların esnekliğini arttırdığı, kalp ritmini dengelediği ve organlara yeterli oksijen taşınmasına yardımcı olduğu açıklanmıştır.

Selim Sırrı Tarcan'a göre sporcunun sağlıklı ve başarılı olmasının temel şartları; öncelikle iyi nefes almayı bilmek, spor masajı yaptırmak ve duş almaktır. Spordan önce ve sonrasında bu hususlara özellikle dikkat çekmiştir.

Selim Sırrı, sporcuların spor yapmaktan bir anda vazgeçmeleri durumunda vücut sağlıklarının bozulacağı, eski kuvvet ve zerafetini kaybedecekleri konusunda uyararak hayatın her alanında spor yapmanın önemine dikkat çekmiştir. Hangi sporla dalı olursa olsun bir anda bırakmamaları gerektiğini söylemiştir. Özellikle zorlu sporlara heves eden, güreşen, gülle kaldıran, boks yapan, yüzen, futbol veya basket oynayan gençler biraz yaşlanıp bu sporlardan elini çekince bu kusurların ortaya çıktığını ifade etmektedir.

Çeşitli spor branşları hakkında ayrıntılı bilgi ve önemli taktikler vermiştir. Koşular; kısa mesafe koşular, uzun mesafe koşular nasıl koşulur? İdman programları nasıl olmalıdır? Atlamalar nasıl yapılır? Kurs, Cirit, Sıklet atma nasıl atılır? Halat Çekme, Nasıl yüzülür? Futbol, nasıl oynanır? Bu müsabakalarda hakemler ve görevleri, Yeni olimpiyat oyunları. Jimnastik ve spor müsabakalarında kazalar ve yararlanmalara karşı alınabilecek önlemler hakkında bilgi vererek kitabı sonlandırmıştır.

"Terbiye-i Bedeniye ve Usulü Talim", Türkiye'de beden eğitimi ve spor kültürünün gelişmesine büyük katkı sağlamıştır. Selim Sırrı Tarcan bu eserinde gençlere; sporun, fikir, karakter ve ahlâkın oluşmasındaki etkisi, sağlığın devamı için önemi, sporcunun çalışkan, disiplinli, faal, temizliğe dikkat eden, adil ve hoşgörülü bireyler olduğu aksi durumda yaptığı çalışmalardan fayda göremeyeceğini, sporda para, şöhret veya mevki kazanmayı gaye edinenlerin sporcu olmadığı gibi memlekete de faydalı olamayacağını ifade etmiştir.

Beden eğitiminin sistemli bir müfredata dahil edilmesi fikrini savunarak, eğitimde disiplin, düzen ve planlı gelişimin önemini vurgulamaktadır. Bu açıdan, bugünkü çağdaş beden eğitimi yaklaşımlarının temellerini atan fikirleirin Osmanlı'da bu eserle ortaya konduğunu söylemek mümkündür.

Eser, yalnız beden eğitimi alanında değil, genel olarak eğitim tarihimiz açısından da önemli bir kaynak olup, geçmişten günümüze eğitimin çok yönlü yapısını anlamamıza katkı sağlamaktadır.

Ülkemizde beden eğitimi başta olmak üzere olimpiyatlar ve çeşitli spor branşları ile ilgili çalışma yapacak araştırmacılar için son derece kıymetli bir eserdir.

## KAYNAKÇA

Ançel, F. G. (2005). *18. ve 19. Yüzyıllarda Avrupa'da Beden Eğitimi Akımlarının Türkiye'deki Görünümleri ve Selim Sırrı Tarcan'ın Çabaları*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Arıkan, R. (1995). *Araştırma Teknikleri ve Rapor Yazma*. Ankara: Tübitay Ltd. Şti.

Arlı, M., Nazik, M. H. (2004). *Bilimsel Araştırmaya Giriş*. Ankara: Gazi Kitabevi.

Cumhuriyet

Çapan, M. Ş. (1996). *Selim Sırrı Tarcan'ın Beden Eğitimi ve Spor Analizi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Fırat Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Elazığ.

Çapan, M. Ş. (1999). *Türk Sporunda Selim Sırrı Tarcan*, Muğla: Ünyay Yayıncılık.

Ergin, O. N. (1977). *Türkiye Maarif Tarihi*, Cilt 1-2, İstanbul: Eser Matbaası.

Geri, S., Sarıyar, S.C. (2021). “Spor Tarihinde Öncü Bir İsim: Selim Sırrı Tarcan’ın Kadın Gazetesindeki Yazıları”. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 15(1), 141-153.

Güven, Ö. (1997). *Selim Sırrı Tarcan’ın Yaşamı ve Hizmetlerine Toplu Bir Bakış*. A. F.

Korkmaz, V. (2013). *Bir Eğitim Yöneticisi Olan Selim Sırrı Tarcan'ın “İbtidâi Muallimlerine Öğütlerim” Adlı Eseri*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Mutlu M. (2019). *II. Meşrutiyet’ten Cumhuriyet’e Spor ve Eğitimde Öncü Bir İsim: Selim Sırrı Tarcan*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Türk İnkılâp Tarihi Enstitüsü, Ankara.

Oğuzkan (Ed.), *Selim Sırrı Tarcan, yaşamı ve hizmetleri içinde* (s. 12-34). Ankara: Türk Eğitim Derneği.

Şehbal

Şinoforoğlu, O.T. (2015). *Selim Sırrı Tarcan ve İsveç jimnastiği: Beden Eğitiminde İsveç Modelinin II. Meşrutiyet Dönemi Türk Eğitim Sistemin Entegrasyonu*, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Terbiye ve Oyun

Tarcan, S. S. (1954). “Ömrümün kitabı, tefrika no: 13”, *Yeni İstanbul*, Haziran 6,s. 2.

Tarcan, S. S. (1954). “Ömrümün kitabı, tefrika no: 32”, *Yeni İstanbul*, Haziran 25, s. 2.

- Tarcan, S.S. (1939). “Muhasebe, Flüt Çalmasını Nasıl Öğrendim”, *Cumhuriyet*, Temmuz 18. s.5.
- Tarcan, S.S. (1325). “İsveç Hatıraları-İbtidai Mektepleri”, *Şehbal*, Sayı 17, Cilt 1. s. 334-336.
- Tarcan, S.S. (1326). ”Spor-Bir Milleti İhya Eden Mektep Terbiye-i Bedeniyye Darü'l-Muallimini”, *Şehbal*, Sayı 21, Cilt 1. s. 438-439.
- Tarcan, S.S. (1922). “İdman Aleminde Kırk Sene 4”, *Terbiye ve Oyun*, Cilt 2, Sayı 4. s. 63-64.
- Tarcan, S.S. (1922). “İdman Aleminde Kırk Sene 5”, *Terbiye ve Oyun*, Cilt 2, Sayı 5. s. 79-80.
- Tarcan, S.S. (1922). “İdman Âleminde Kırk Sene 6”, *Terbiye ve Oyun*, Cilt 2, Sayı 6. s. 91-93.
- Tarcan, S.S. (1923). “İdman Âleminde Kırk Sene 8”, *Terbiye ve Oyun*, Cilt 2, Sayı 8. s. 121.
- Tarcan, S.S. (1923). “İdman Âleminde Kırk Sene 11”, *Terbiye ve Oyun*, Cilt 2, Sayı 11. s.171.
- Tarcan, S.S. (1946). *Hatıralarım*. İstanbul: Canlı Tarihler XVI. Türkiye Yayınevi.
- Yamak A. S. (2012). *Asker Evlatlar Yetiştirmek: II. Meşrutiyet Dönemi'nde Beden Terbiyesi, Askeri Talim ve Paramiliter Gençlik Örgütleri*. İstanbul: İletişim Yayınları.
- Yeni İstanbul
- Yıldıran, İ. (2008). “Meşrutiyetten Cumhuriyete Bir İdealistin Yaşam Serüveni: Selim Sırrı Tarcan”. *10. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Selim Sırrı Tarcan Paneli'nde Yapılmış Konuşma*, Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Bolu.