

**ORTAÖĞRETİM
SPOR LİSESİ
BİREYSEL SPORLAR**

**OKÇULUK
DERS KİTABI**

YAZARLAR

Metin GAZOZ
Yusuf ŞİMŞEK



DEVLET KİTAPLARI
BİRİNCİ BASKI

....., 2019

MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI YAYINLARI: 6567
YARDIMCI VE KAYNAK KİTAPLAR DİZİSİ.....: 916

Her hakkı saklıdır ve Millî Eğitim Bakanlığına aittir. Kitabın metin, soru ve şekilleri kısmen de olsa hiçbir surette alınıp yayımlanamaz.

EDİTÖR

Nihal DAL

DİL UZMANI

Hüseyin YILMAZ

PROGRAM GELİŞTİRME UZMANI

Muharrem Hilmi AKBULUT

ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME UZMANI

Maruf BEÇENE

REHBERLİK VE GELİŞİM UZMANI

Musa KARABEYESER

GÖRSEL TASARIM UZMANI

Aylin HANAY

ISBN 978-975-11-4468-3

Millî Eğitim Bakanlığı, Talim ve Terbiye Kurulu Başkanlığının 25.09.2017 gün ve 14850502 sayılı yazısı ile eğitim aracı olarak kabul edilmiş, Destek Hizmetleri Genel Müdürlüğünün gün ve sayılı yazısı ile birinci defa adet basılmıştır.



İSTİKLÂL MARŞI

Korkma, sönmez bu şafaklarda yüzen al sancak;
Sönmeden yurdumun üstünde tüten en son ocak.
O benim milletimin yıldızıdır, parlayacak;
O benimdir, o benim milletimindir ancak.

Çatma, kurban olayım, çehreni ey nazlı hilâl!
Kahraman ırkıma bir gül! Ne bu şiddet, bu celâl?
Sana olmaz dökülen kanlarımız sonra helâl.
Hakkıdır Hakk'a tapan milletimin istiklâl.

Ben ezelden beridir hür yaşadım, hür yaşarım.
Hangi çılgın bana zincir vuracakmış? Şaşarım!
Kükremiş sel gibiyim, bendimi çiğner, aşarım.
Yırtarım dağları, enginlere sığmam, taşarım.

Garbın âfâkını sarmışsa çelik zırhlı duvar,
Benim iman dolu göğsüm gibi serhaddim var.
Ulusun, korkma! Nasıl böyle bir imanı boğar,
Medeniyet dediğin tek dişi kalmış canavar?

Arkadaş, yurduma alçakları uğratma sakın;
Siper et gövdeni, dursun bu hayâsızca akın.
Doğacaktır sana va'dettiği günler Hakk'ın;
Kim bilir, belki yarın, belki yarından da yakın.

Bastığın yerleri toprak diyerek geçme, tanı:
Düşün altındaki binlerce kefensiz yatanı.
Sen şehit oğlusun, incitme, yazıktır, atanı:
Verme, dünyaları alsan da bu cennet vatanı.

Kim bu cennet vatanın uğruna olmaz ki feda?
Şüheda fışkıracak toprağı sıksan, şüheda!
Cânı, cânânı, bütün varımı alsın da Huda,
Etmesin tek vatanımdan beni dünyada cüda.

Ruhumun senden İlâhî, şudur ancak emeli:
Değmesin mabedimin göğsüne nâmahrem eli.
Bu ezanlar -ki şehadetleri dinin temeli-
Ebedî yurdumun üstünde benim inlemeli.

O zaman vecd ile bin secde eder -varsa- taşım,
Her cerîhamdan İlâhî, boşanıp kanlı yaşım,
Fışkırır ruh-ı mücerret gibi yerden na'sım;
O zaman yükselerek arşa değer belki başım.

Dalgalar sen de şafaklar gibi ey şanlı hilâl!
Olsun artık dökülen kanlarımın hepsi helâl.
Ebediyyen sana yok, ırkıma yok izmihlâl;
Hakkıdır hür yaşamış bayrağımın hürriyyet;
Hakkıdır Hakk'a tapan milletimin istiklâl!

Mehmet Âkif Ersoy

GENÇLİĞE HİTABE

Ey Türk gençliği! Birinci vazifen, Türk istiklâlini, Türk Cumhuriyetini, ilelebet muhafaza ve müdafaa etmektir.

Mevcudiyetinin ve istikbalinin yegâne temeli budur. Bu temel, senin en kıymetli hazinendir. İstikbalde dahi, seni bu hazineden mahrum etmek isteyecek dâhilî ve hâricî bedhahların olacaktır. Bir gün, istiklâl ve cumhuriyeti müdafaa mecburiyetine düşersen, vazifeye atılmak için, içinde bulunacağın vaziyetin imkân ve şeraitini düşünmeyeceksin! Bu imkân ve şerait, çok namüsaît bir mahiyette tezahür edebilir. İstiklâl ve cumhuriyetine kastedecek düşmanlar, bütün dünyada emsali görülmemiş bir galibiyetin mümessili olabilirler. Cebren ve hile ile aziz vatanın bütün kaleleri zapt edilmiş, bütün tersanelerine girilmiş, bütün orduları dağıtılmış ve memleketin her köşesi bilfiil işgal edilmiş olabilir. Bütün bu şeraitten daha elîm ve daha vahim olmak üzere, memleketin dâhilinde iktidara sahip olanlar gaflet ve dalâlet ve hattâ hıyanet içinde bulunabilirler. Hattâ bu iktidar sahipleri şahsî menfaatlerini, müstevlîlerin siyasî emelleriyle tevhit edebilirler. Millet, fakr u zaruret içinde harap ve bîtap düşmüş olabilir.

Ey Türk istikbalinin evlâdı! İşte, bu ahval ve şerait içinde dahi vazifen, Türk istiklâl ve cumhuriyetini kurtarmaktır. Muhtaç olduğun kudret, damarlarındaki asil kanda mevcuttur.

Mustafa Kemal Atatürk



MUSTAFA KEMAL ATATÜRK

İÇİNDEKİLER

1. ÜNİTE

OKÇULUĞUN TARİHİ GELİŞİMİ	10
1. DÜNYA OKÇULUĞUNUN TARİHİ GELİŞİMİ	12
1.1 Olimpiyatlarda Okçuluk	14
2. TÜRKİYE'DE OKÇULUĞUN GELİŞİMİ	16
OKUMA PARÇASI	21
2.1 Türkiye Okçuluk Federasyonunu Tanıyalım	22
1. ETKİNLİK	25
OKUMA PARÇASI	26
ÖLÇME DEĞERLENDİRME	28



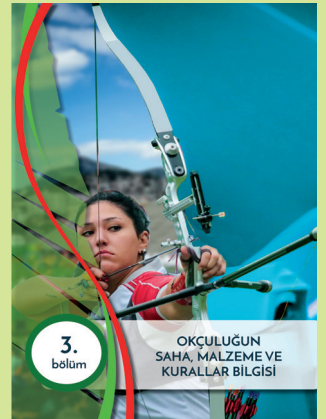
2. ÜNİTE

OKÇULUĞUN TANIMI VE KAVRAMSAL ÇERÇEVESİ	30
1. OKÇULUĞUN TANIMI	32
1.1 Hedef Okçuluğu	32
1. ETKİNLİK	33
OKUMA PARÇASI	33
1.2 Arazi Okçuluğu	34
1.3 Menzil Okçuluğu	34
1.4 Koşu ve Kayak Okçuluğu	35
1.5 3D Okçuluğu	35
1.6 Paralimpik Okçuluğu	36
2. ETKİNLİK	37
ÖLÇME DEĞERLENDİRME	39

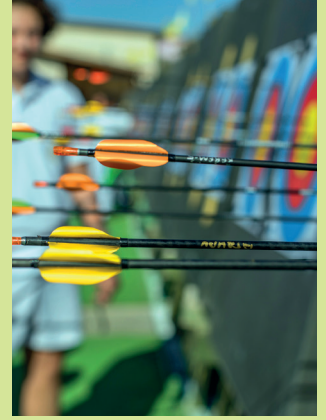


3. ÜNİTE

OKÇULUĞUN SAHA, MALZEME VE KURALLAR BİLGİSİ	40
1. SAHA BİLGİSİ	42
1.1 Salon Yarışmaları	42
1.2 Açık Hava Yarışmaları	44
1.3 Minikler Açık Hava Okçuluk Yarışmaları	47
2. MALZEME BİLGİSİ	48
2.1 Klasik Yay	49
2.2 Makaralı Yay	50
2.3 Geleneksel Yay	51
GELENEKSEL OKÇULUK LÜGATI (SÖZLÜĞÜ)	52
2.4 Sporcu Donanımı	53
2.4.1 Temel Aksesuarlar	53
2.4.2 Oklar	59
2.5 Ok Seçimi	61
2.5.1 Yayın Kurulması	61
2.5.2 Yayın Gevşetilmesi	62
2.6 Hedef	63
2.7 Malzemelerin Korunması	64
2.8 Yay Seçimi	64
2.9 Dominant Gözün Tespiti	65



3. OKÇULUK KURALLARI	66
3.1 Güvenlik Kuralları	66
3.2 Yarışmalar İle İlgili Temel Bilgiler	67
3.2.1 İl Yarışmaları	67
3.2.2 Ulusal Yarışmalar	68
3.2.3 Uluslararası Şampiyonalar	69
3.2.4 Uluslararası Yarışmalar	70
3.3 Yarışmalara Hazırlık	71
3.3.1 Resmî Antereman	71
3.3.2 Yarışma	71
3.3.3 Malzeme Hataları	72
3.4 Eleme Turları	73
3.4.1 Yarı Final(Gümüş) ve Final (Altın) Turları	74
3.4.2 Ulusal Yarışmalar	76
3.4.3 Yarışmalarda Görevli Hakemler	77
3.4.4 Hedeflerin Sıralanması ve Okçuların Hedeflere Dağılımı	78
3.4.5 Yarışma Programı	78
3.4.6 Yarışma Sahasının Düzenlenmesi	78
3.4.7 Okçuluk Yarışmalarında Malzeme Kontrolü ...	84
3.5 Okların Değerlendirilmesi	92
3.6 Kıyafet	93
Ölçme Değerlendirme	94



OKÇULUĞUN TEMEL TEKNİK VE UYGULAMALARI	98
1. KLASİK YAYLARDA SERBEST ATIŞ TEKNİĞİ	98
1. ETKİNLİK	105
2. KLASİK YAYLARDA NİŞANGÂH KULLANIMI	105
2. ETKİNLİK	108
3. ETKİNLİK	110
3. KLASİK YAYLARDA YARIŞMA EKİPMANLARININ TAMAMI İLE ATIŞ	111
4. ETKİNLİK	113
5. ETKİNLİK	114
OKUMA PARÇASI	114
4. MAKARALI YAYLARDA YARIŞMA EKİPMANLARININ TAMAMI İLE ATIŞ	116
6. ETKİNLİK	117
7. ETKİNLİK	118
5. DURUŞ HATALARI	119
ÖLÇME DEĞERLENDİRME	122



• SÖZLÜK	124
• KAYNAKÇA	127
• GÖRSEL KAYNAKÇA	128
• TABLO KAYNAKÇASI	131
• ÖLÇME DEĞERLENDİRME CEVAP ANAHTARI	132
• ETİNLİK BÖLÜMÜ CEVAP ANAHTARI	133

KİTABIN TANITIMI

Konuyla ilgili dikkat edilmesi gereken önemli bilgi ve kuralların yer aldığı bölüm

Konuyla ilgili bilinmesi gereken önemli bilgilerin yer aldığı bölüm

Konu ile ilgili etkinliklerin yer aldığı bölüm

OKÇULUĞUN SAHA, MALZEME VE KURALLAR BİLGİSİ

DİKKAT UYARI !

Atış sinyali verileinceye kadar sporcular yaylarını geremezler!



Görsel 3.63 Makaralı yay kategorisinde yarışan millî sporcumuz

BUNLARI BİLİYOR MUSUNUZ ?

Ok yaydan çıktı bir kere!

"Ok yaydan çıktı" deyimini günümüzde okçuluk yarışmalarında gerçek manada da karşılığı olan bir deyim olmuştur. Çünkü yarışmalarda hiçbir şekilde ok atışı tekrar edilmez. Şu hallerde ok atışı yapılmamış sayılır:

Ok yere düşmüşse ya da ok atış çizgisi önünde bulunan 3 m'lik alan içine atılmışsa bu okun yerine başka bir ok atılır. Ancak, 3 m'lik alana çarptıktan sonra bu alanın dışına çıkan oklar karavana sayılır ve yerine atış yapılmaz.

NOT:

Hedef yüzü katlanır ya da hedef devrilirse hakemler gerekli tedbirleri alarak kalan okların atılması için ek zaman verir. Eğer sadece hedef milderi kaymışsa bu konuda sadece hakemler karar verebilir.

87

Konuyla ilgili ayrıntılı bilgilerin yer aldığı bölümü

OKÇULUĞUN TANIMI VE KAVRAMSAL ÇERÇEVESİ

1. ETKİNLİK

Aşağıdaki okuma parçasında verilen Yahya Kemal Beyatlı'ya ait olan "Ok" şiiri ile ilgili bir değerlendirme yaparak, tarihimiz ve edebiyatımız ile okçuluk arasındaki ilişki üzerine görüşlerinizi arkadaşlarınızla paylaşınız.

OKUMA PARÇASI

OK ŞİİRİ

Yavuz Sultan Selim Han'ın önünde
Ok atan ihtiyar Bektaş Subaşı,
Bu yüksek tepeye dikti bu taşı
O gazi hünkârın mutlu gününde.

Hünkâr dedi: 'Koca, pek yaman saldın,
Eğerci bellisin benim katımda,
Bir sır olsa gerek bu ilk atımda.
Bu sihirli oku nereden aldın?'

Vezir, molla, ağa, bey, takım takım
Güneşli bir nisan günü ok attı.
Kimi yayı öptü, kimi fırlattı,
En er kemankeşe yetti uç atım.

İhtiyar elini bağrına soktu,
Dedi İstanbul muhasarası,
Başlarken aldığım gaza yarası,
İçinden çıktığım bu altın oktur.

En son Bektaş Ağa çıktı diz üstü.
Titrek elleriyle gereken yayı,
Her yandan bir merak sardı alayı.
Ok uçuşu hedefin kalbine düştü.

Yahya Kemal BEYATLI
(Görsel 2.2)



Görsel 2.2 İstanbul Tarihî Okmeydanı

Konu ile ilgili metinlerin yer aldığı bölüm

1. ÜNİTE

ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

A) Aşağıdaki paragrafta boş bırakılan bilgileri verilen kelimeler yardımıyla doldurunuz?

Barselona / 1988/Okçuluk / 1915 / Münih / St. Louis /İsviçre /1972 / ferdî / ilk takım/

.....Olimpiyat Oyunları'nın diğer bir önemi ise kadınların herhangi bir spor dalında yarıştığı ilk oyunlar olmasıdır. O yıl, olimpiyat oyunlarında, kadın rakiplerini kabul eden ilk olimpik spor branşı daolmuştur.yılında Uluslararası Olimpiyat Komitesi merkezini -tarafsızlığı nedeniyle- taşıdı.yılına kadar olimpiyat oyunlarında yer almayan okçuluk sporu, 1972 Olimpiyat Oyunları'nda olimpik rekabete tekrar katıldı.

.....Olimpiyat Oyunları'ndayarışmaları düzenledi. 1992Olimpiyat Oyunları, olimpiyat tarihindeki ilkeleme maçları içeren Olimpiyat Oyunları oldu 1992 olimpiyat oyunlarından bu yana, temel yarışma kuralları önemli ölçüde değişmedi. Okların sayısı, atış süresi ve atış sırası gibi eleme turlarındaki küçük değişiklikler oldu.

B) Aşağıdaki çoktan seçmeli soruları cevaplayınız.

Dünyada okçuluğun bir spor dalı olarak kabul edilmesi ve bir federasyon ile temsil edilmesi ilk kezyılında gerçekleşmiştir. Federasyon,'nın Lwow kentinde 7 ülkenin katılımıyla (Fransa, Çek Cumhuriyeti, İsveç, Polonya, Amerika Birleşik Devletleri, Macaristan ve İtalya) Fédération Internationale de Tir à l'Arc (FITA) adıyla kurulmuştur.

S-1) Yukarıdaki paragrafta yer alan boşluklar aşağıdaki seçeneklerden hangileri ile doldurursa doğru bilgi verilmiş olur?

A) 1893-Fransa
B) 1925-Çek Cumhuriyeti
C) 1931-Polonya
D) 1933-Macaristan
E) 1955-İtalya

Türkiye Okçuluk Federasyonu tarafından 1987 yılından itibaren, adeta dünya şampiyonası niteliğinde olan "Uluslararası Altın Ok (Golden Arrow)" yarışması -ortalama 45 ülkenin katılımıyla- başlatılmış olup bugün halen dünya kupasının çok önemli bir ayağı olarak gerçekleştirilmektedir.

S-2) Yukarıdaki paragrafta bahsedilen yarışmalar hangi ilimizde yapılmaktadır?

A) İstanbul
B) Adana
C) Ankara
D) İzmir
E) Antalya

Konu ile ilgili ünite sonu değerlendirmesinin yer aldığı bölüm

9

1.
bölüm

**OKÇULUĞUN TARİHİ
GELİŞİMİ**

HAZIRLIK ÇALIŞMALARI

1. Sizce "ok veya okçuluk" dünya tarihini belirlemede veya ona yön vermede ne derece etkili olmuş olabilir? Düşüncelerinizi, sınıf içerisinde, arkadaşlarınızla paylaşınız.
2. Okçuluk dersini niçin seçtiğinizi, ok atmayı öğrenmek ile neyi hedeflediğinizi, neticesinde sizin hayatınıza -ok atmayı bilmenin- ne kazandıracığını hiç düşünüp bu konuda arkadaşlarınızla konuştunuz mu? Bu konudaki düşüncelerinizi sınıfta paylaşınız.



Görsel 1.1 Mağara çizimleri



Görsel 1.2 Mağara duvarlarında avlanma sahnesi

OKÇULUĞUN TARİHİ GELİŞİMİ

1. DÜNYA OKÇULUĞUNUN TARİHİ GELİŞİMİ

Genelde okçuluğun, özelde ise "okçuluk sporunun" kökleri incelendiğinde bu sporun geçmişinin çok eskilere, tarihin derinliklerine dayandığı görülür. Bu nedenle okçuluğun varoluş serüvenini iki kısım altında incelemek mümkündür: İlki, menkıbeye veya hikâyeye dayalı efsanevi kısım, ikincisi ise bilimsel kısımdır.

Bilimsel kısma geçmeden önce kaynaklarımızda yer alan ve okçuluğun ortaya çıkışını ilk peygamber Âdem aleyhisselama dayandıran hikâyeye bir bakalım:

"İbni Hacer Askalani'nin rivayetine göre, Âdem aleyhisselam, ektiği hububatın kargalar tarafından telef edilmesinden yakınmış ve sızlanmış. Bunun üzerine Cebrail aleyhisselam imdadına yetişmiş ve kendisine ekinlere musallat olan kargaları yok etsin diye cennetten okla yay getirmiştir. Bu efsaneye göre Cebrail 6 adet ok getirmiştir. Okların birinde Allah'ın, diğerlerinde peygambelerin adı yazılı imiş.

Âdem, çocukları Habil ve Kâbil'e ok atmasını bu oklarla öğretmiş onlar da çocuklarına öğretmiş olduğu rivayet edilmektedir." (İsmail Fazıl Ayanoglu, "Okmeydanı ve Okçuluğun Tarihi" S.16, 1974)

Bugün, müzelerde, arkeolojik kazılarla gün yüzüne çıkarılmış, neolitik çağlardan kalma ok uçları bulunmaktadır. Tarihin derinliklerine indiğimizde, Kütahya'da, Fransa'da ve Atlas Dağlarında bulunan mağaralarda, duvarlara resmedilmiş (Görsel 1.1); ok atan, savaşan, avlanan insan figürleri bulunmaktadır (Görsel 1.2). Bu da bize, okçuluğun hem çok eski çağlardan beri bilindiğini hem de tüm kıtalara yayılmış ortak bir "ata sporu" olduğunu göstermektedir.



Görsel 1.3 Mısır'da okçuluğu anlatan temsili resim



Görsel 1.4 Japon Okçuluk Sanatı Kyudo

"Firavun mezarlarına gömülen yaylardan, Mısırlıların bu sanatta pek ileri gittikleri anlaşılmaktadır (Görsel 1.3). Mısırlılara muvazi (denk) olarak Girit'te ve eski Yunan'da da yaycılık sanatının ileri bir seviyede olduğu bilinmektedir. Homer, Odise'sinde Odiseus'un ünlü yayını anlatır (Odise 22 şarku).

Kuzey Amerika'da Kızılderililerin ok atıcılıktaki maharetleri de pek üstün bir seviyeye ulaşmıştır. Hunlar da Avarların etkisiyle Orta Çağ'da ok atışları yapmışlardır. Vikingler de deniz savaşlarında ok kullanmışlardır. Fakat bunlar, diğer uluslarda olduğu kadar bu sanatta ilerleyememişlerdir.

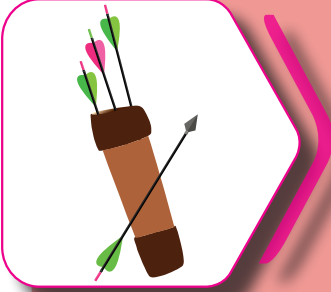
Japonlara gelince: Bunlarda ok sporu Batılıların anladığı manada değildir. Japonlar için ok sporu, içine kapanışın bir ifadesidir. Ve teknik değil, fikrî bir olaydır. Onlara göre ok atan nefsinin yok etmek için kendi benliğini ortadan kaldırır. Bu durumu, ruhun soluk alma (konsantros) yolu ile elde eder. Son derece gelenekçi bir şekilde tutulan ok ve yay sadece bu duruma yardımcı vasıtadır. Japonlarda yay 2.21 m uzunluğunda bambudan veya diğer ağaçlardan yapılır. Okların ucunda da "yelek" tabir edilen renkli üç tüy vardır (Görsel 1.4)." (İsmail Fazıl Ayanoğlu, "Okmeydanı ve Okçuluğun Tarihi" S.11, 1974)

Dünyada okçuluğun bir spor dalı olarak kabul edilmesi ve bir federasyon ile temsil edilmesi, ilk kez 1931 yılında gerçekleşmiştir. Federasyon, Polonya'nın Lwow kentinde 7 ülkenin katılımıyla (Fransa, Çek Cumhuriyeti, İsveç, Polonya, Amerika Birleşik Devletleri, Macaristan ve İtalya), Fédération Internationale de Tir à l'Arc (FITA) adıyla kurulmuştur. Merkezi İsviçre'nin Lozan kentinde olan Dünya Okçuluk Federasyonunun bugün 162 üyesi vardır. İlk Dünya Okçuluk Şampiyonası ise 1933 yılında Londra'da düzenlenmiştir.

Türkiye, Dünya Okçuluk Federasyonuna 1955 yılında, 16. üye olarak katıldı. Bu federasyona her 4 yılda bir seçimle bir başkan seçilmektedir. 2005 yılında, ilk kez bir Türk başkan olarak seçilmiştir. Bu kişi, Türkiye Okçuluk Federasyonu eski başkanı Prof. Dr. Uğur Erdener'dir. Hâlen görevini sürdürmekte olan Prof. Dr. Uğur Erdener'in başkanlığında dünya okçuluğunda radikal kararlar alınmaya başlanmıştır. Onun döneminde, dünya okçuluk şampiyonası iki yılda bir düzenlenmeye ve dünya kupaları organizasyonları yapılmaya başlanmıştır. Bu sayede okçular her yıl yoğun bir yarışma hazırlıkları takvimine sahip olmuşlardır.



Türkiye Okçuluk Federasyonu tarafından 1987 yılından itibaren, adeta dünya şampiyonası niteliğinde olan "Uluslararası Altın Ok (Golden Arrow)" yarışması -ortalama 45 ülkenin katılımıyla- Antalya'da başlatılmıştır. 2006 yılından itibaren yarışma adının World Cup olarak değiştirilmiş olup, bugün hâlen dünya kupasının çok önemli bir ayağı olarak gerçekleştirilmektedir.



BUNLARI BİLİYOR MUSUNUZ?

Kısaca FITA diye adlandırılan uluslararası okçuluk yönetim organının, 2011 yılındaki genel kongresinde isim değişikliği talebi onaylanmış ve kuruluşun adı Dünya Okçuluğu Federasyonu (WA) olarak değiştirilmiştir.



Adresi; Maison du Sport Uluslararası Avenue de Rhodanie 54 CH-1007 Lozan İsviçre Tel +41 (0) 21 614 3050 Faks +41 (0) 21 614 3055 info@archery.org



1.1. Olimpiyatlarda Okçuluk

Okçuluk, ilk kez, 1900 Paris Olimpiyat Oyunları ile yarışma düzeyinde temsil edilmeye başlandı (**Görsel 1.5**). O yıllardan günümüze -2016 Rio Olimpiyat Oyunları'na- gelinceye kadar sürekli bir gelişme içerisinde olan okçuluk, birçok değişikliklerle birlikte parlak bir organizasyon olmayı başardı.



Görsel 1.5 Paris Olimpiyatları - 1900



Görsel 1.6 Olimpiyatlarda ilk bayan sporcu -1904 Okçuluk branşı





İlki, Paris Olimpiyat Oyunları'nda (1900) düzenlenen okçuluk yarışması geniş kapsamlı bir yarışma olarak -44 gün sürdü- tarihe geçti. Ardından, St. Louis Olimpiyat Oyunları'nda (1904), okçuluk yarışmaları için üç bölüm oluşturuldu. Dört yarışma mesafesi vardı: 100, 80, 60 ve 50 yard (100 yard 91.44 m). Sporcular, her mesafeye, 24 ok ile 72 ok arasında değişen sayılarda ok atışı yapmaktaydı.

St. Louis Olimpiyat Oyunları'nın diğer bir önemi ise kadınların herhangi bir spor dalında yarıştığı ilk oyunlar olmasıdır (**Görsel 1.6**). O yıl, olimpiyat oyunlarında, kadın rakiplerini kabul eden ilk olimpik spor branşı da okçuluk olmuştur.

Stockholm'deki 1912 Olimpiyat Oyunları'nda, maalesef, okçuluk olimpiyat programında değildi. 1916 Berlin Olimpiyat Oyunları ise I. Dünya Savaşı nedeniyle düzenlenmedi. 1915 yılında Uluslararası Olimpiyat Komitesi, merkezini -tarafsızlığı nedeniyle- İsviçre'ye taşıdı. 1972 yılına kadar olimpiyat oyunlarında yer almayan okçuluk sporu, 1972 Münih Olimpiyat Oyunları'nda olimpik rekabete tekrar katıldı. O yıl, yarışma, her yarışmacının 288 ok attığı "Çift FITA" kuralları uyarınca gerçekleşti. Kazananlar (erkek ve kadın) en yüksek puanlarla belirlendi. Bu düzenlemeler; 1972 Münih Olimpiyat Oyunları'ndan 1984 Los Angeles Olimpiyat Oyunları'na kadar tüm oyunlarda uygulandı. Seul'deki 1988 Olimpiyat Oyunları'nda ise 144 ok tek FITA Turu tanıtıldı.

1988 Olimpiyat Oyunları'nda ilk takım yarışmaları düzenledi. 1992 Barselona Olimpiyat Oyunları, olimpiyat tarihindeki ilk ferdî eleme maçları içeren olimpiyat oyunları oldu. Temel yarışma kuralları, 1992 olimpiyat oyunlarından bu yana önemli ölçüde değişmedi. Eleme turlarında okların sayısı, atış süresi, atış sırası gibi küçük değişiklikler oldu.

Dünya Okçuluk Federasyonu misyonunu "Okçuluğu, tüm dünyada etkili kılmak ve uluslararası düzeyde sporcular yetiştirerek okçuluğu yaygınlaştırmak" olarak belirlemiş ve bu doğrultudaki çalışmalarına tutku ve heyecanla başlamıştır. Bu çalışmalar ve gayretler neticesinde, en son 2016 Rio Olimpiyat Oyunları'nda tüm ferdî elemeler birer final havasında gerçekleşmiştir. (**Görsel 1.7**).

En son Rio'da gerçekleşen Olimpiyat Oyunları'nda ülkemizi, erkeklerde Mete GAZOZ, kadınlarda ise Yasemin Ecem ANAGÖZ başarıyla temsil etmiştir.



Görsel 1.7 2016 Rio Olimpiyatları Okçuluk Final Sahası



Görsel 1.8 Okçuluğu anlatan minyatür

2. TÜRKİYE'DE OKÇULUĞUN GELİŞİMİ

Bilinen en eski yazılı kaynağımız kabul edilen Orhun Abideleri'ne (Köktürk Yazıtları da denilir.) baktığımızda bu taş yazıtların, Göktürk alfabesiyle yazıldığı ve Türk kelimesinin yazılışında kullanılan "ok" ile "yay" işaretlerinin birer harfe karşılık geldiği görülür (Görsel 1.11).

Ok ve yayın birer harf olarak kullanılması gerçeği bize; okun ve okçuluğun, milletimizce ne kadar değerli bir uğraş olduğunu gösteren bir kanıttır (bk. Görsel 1.9). Öyle ki Batılı tarihçilerin, Türkleri tarif ederken ok ve yay kelimelerini kullandıkları görülür. Buna bir örnek olması bakımından Romalı tarihçilerin meşhur sözünü hatırlatalım. Derler ki: "**Sakin bir Türkü avlamayın, çünkü av sizsiniz!**" veya Türklerin at üzerinde giderken bile her yöne ok atabilme özelliklerinden dolayı "**Türkler ok atmaya başladığında gökyüzünde güneş kaybolur!**" demişlerdir (Görsel 1.8).

Türkler bu özellikleri sayesinde Malazgirt'te ve daha birçok savaşta zafer elde etmişlerdir. Türkler bu meziyetleri ile ki, meşhur hilal taktiğini başarıyla uygulayarak büyük zaferlere ulaşmışlardır. Bu taktikte, ordu, savaş anında; merkez, sağ ve sol olmak üzere üç bölüme ayrılırdı. Merkez kuvvetleri düşmana hücum eder, bir süre sonra saldıran bu kuvvetler, kaçır gibi geri çekilirdi. Bunu yaparken de at üzerinde ok atmak suretiy-

𐰀𐰄𐰆𐰇𐰈
𐰉𐰊𐰋𐰌𐰍

Türk sözcüğü, Bilge Kağan ve Kültiğin yazıtlarında yazıldığı şekliyle

𐰀𐰄𐰆𐰇𐰈
𐰉𐰊𐰋𐰌𐰍

Türk sözcüğü, Tonyukuk yazıtında yazıldığı şekliyle

Görsel 1.9 Türk sözcüğünde ok ve yay harfinin kullanımı



Görsel 1.10 At üzerine geriye doğru ok atan Türk okçusu

ÇİFT SESLİLER	
Orkun	Latin
◁	İK - K - KI
Υ	İÇ - Çİ
↓	OK-UK
Ɔ	ÖK - ÜK
ℳ	LD - LT
≈	NÇ
⊕	ND - NT
γ	NG
⊖	NY

Görsel 1.11 Göktürk alfabesinin bir bölümü

le savaşa devam ederlerdi (Görsel 1.10). Böylece geri çekilen askerlerin peşinden gelen düşman, ordunun sağ ve sol kısmı tarafından pusu kurulan yere çekilir, çember içine alınarak imha edilirdi. Zafer kazanmada bu kadar önem arz eden okçuluğun eğitimine de, pek tabii, çok küçük yaşlarda başlamak gerekirdi.

Türklerin İslamiyet'ten önceki inanışlarına bakıldığında, ok ve yayın çok önemli semboller olarak şamanların omuzlarında taşındığı görülür. Oğuzların dilinden türeyen, Üçoklar ve Bozoklar ifadeleri -hatta Oğuz kelimesinin de kökü itibarıyla "Og-uz/Ok-uz" (oklar) şeklinde "ok" kelimesinden türetildiği gerçeği- Türklerin ok ile nasıl sıkı bir bağ kurduklarının en belirgin göstergesi sayılır. Yine birçok destanımızda, ok ve yay ile ilgili çok önemli bilgilere rastlanmaktadır.

İslamiyet'in kabulü ile birlikte okçuluğun mana ve değeri bir kat daha artmıştır. Çünkü ok ve okçuluk ile ilgili hadis kaynakları bize, Peygamber Efendimiz'in, bu konu hakkında kırka yakın hadisi şerifi olduğunu gösterir.

OKÇULUK İLE İLGİLİ ÖRNEK HADİSİ ŞERİFLER:

Hadis 1:

Ukbe b. Âmir'den; demiştir ki: Ben Rasûlullah'ı (aleyhisselam) şöyle buyururken işittim: "Aziz ve celil olan Allah bir ok sebebiyle üç kişiyi cennete sokar, hayır uman ve bu sebeple onu yapan ustasını, onu atanı, onu atana vereni. Atıcılık ve binicilik yapın. Atıcılık yapmanız bana binicilik yapmanızdan daha sevimlidir."

(Kaynak: Ebû Dâvûd, Hadis no: 2513.)

Hadis 2:

Ebu Hüreyre'den; demiştir ki: Rasûlullah (aleyhisselam) şöyle buyurdu: "Yarış (ödülü) sadece deve, at ve ok yarışmasında olur."

(Kaynak: Tirmizî, Hadis no: 1700.)

Hadis 3:

Rasûlullah (aleyhisselam): "Her kim atıcılığı (okçuluğu) öğrenir de sonra terk ederse bizden değildir." Yahut "muhakkak isyan etmiştir" buyurdu.

(Kaynak: Müslim, Hadis no: 1919.)

Rivayetler, iyi ok atanlara Hz. Peygamber'in çok iltifat ettiğini göstermektedir. Öyle ki, Uhud Harbi'nde isabetli atışları sebebiyle, Sa'd İbnu Ebî Vakkas'a: "At ya Sa'ad, anam babam sana feda olsun!" (Kaynak, Müslim 7/125) ifadesini kullanmıştır.

Bu ve benzeri birçok hadisi şerifin ve rivayetin varlığı nedeniyle ok ve okçuluk, Türk-İslam kültüründe daha bir önemsenmiş toplumsal hayatta önemli izler bırakmış ve çeşitli semboller olmuştur. Hatta, klasik Türk şiirimizde (divan şiiri) birçok şair, ok ve yay sözcükleri ile imgeler, semboller geliştirerek şiirini zenginleştirmişlerdir. Örnek olarak şu beyitleri gösterebiliriz:

“

**Zen merde civan pîre keman tîrine muhtâc
Eczâ-yı cihan cümle birbirine muhtâc**

”

“

**Ne hevâ vü ne kemân u kemankeş ancak
Erdiren menziline tîri nidâ-yı yâ Hak!**

”

Günümüz Türkçesi:

Kadın erkeğe genç ihtiyara yay da oka muhtaç.
Âlemin her bir zerresi cümle birbirine muhtaç.

Hoca Neş'et (Doğ: 1735 Edirne)

Ne okçunun çok isteği ne de yayıdır
Oku hedefe ulaştıran ancak Hakkın çağırmasıdır.

Şeyhülislam Yahya Efendi (Doğ: 1553 İst.)



Görsel 1.12 Zihgir



Görsel 1.13 Kemend



Görsel 1.14 Tirkeş

İstanbul'un fethi sonrası, Fatih Sultan Mehmet Han -okçuluğun gelişmesi için- sadece ok talimlerinde ve antrenmanlarda kullanılmak üzere tahsis ettiği "Okmeydanı" ndan da bahsetmeden geçmek olmaz. Bugün bir semtimize de isim olmuş bu meydan, padişah fermanı ile sıkı koruma altına alınmış ve özel bir statüyle önemli bir yere sahip olmuştur. Fatih Sultan'dan sonra oğlu II. Beyazıt Han, bu meydana "Okçular Tekkesi ve Vakfı" nı kurdurmuş, ülkenin dört bir yerinden ok ve yay yapımcıları buraya getirilmiştir (**Görsel 1.12, 1.13, 1.14, 1.15, 1.16, 1.17**).

Okmeydanı'nın ilginç bir özelliği de buranın padişah dahi olsa belirli şartlara uymayanın ok atmadığı bir yer olmasıdır. Bu şartlardan en önemlisi mesafedir. Okçu 900 gez (gez: Bir ok boyudur. 1 gez 66-71 cm arasındır.) uzağa ok atabilmelidir. Bu iş kolay olmadığından doğal olarak okçuluğa çok küçük yaşlarda başlamak gerekiyordu. İlk eğitimlerde gerçek bir yay değil de talim yayı olan ve "kepade-kepaze" diye de ad verilen, gevşek bir yay kullanılırdı.

Bu yay sayesinde yeni yetişen gençler, kas gücünü geliştiriyorlardı. Bugün, meşhur bir deyimimiz olan: "kepaze olmak" tabirinin de buradan geldiğini hatırlatalım.

Stajyerlik -kepazelik- dönemi bitince okçu adayına, üç ustanın şahitliğinde, istenilen şartlarda, ve istenilen uzaklığa ok attırılırdı. Şayet aday başarılı olursa okçular tekkesi şeyhinin yanına götürülür, edep ve erkânı sorgulandıktan ve şahitlik yapıldıktan sonra ona okçu unvanı verilirdi. Ancak bu sayede Okmeydanı'nda ok atmaya hak kazanılırdı.

O devirlerde oldukça çok sayıda taraftar toplayabilen, sürekli çekişmeli müsabakalara sahne olan bu sporun ve Okmeydanı'nın parlak devirleri, maalesef, Osmanlı Devleti'nin gerilemesi ile son bulmuştur. Ateşli silahların varlığı ve Osmanlı'nın işgal altında ağır şartları yaşayan bir ülke konumuna gelmesi neticesinde, Okmeydanı yeni sporcular yetiştirememiştir.

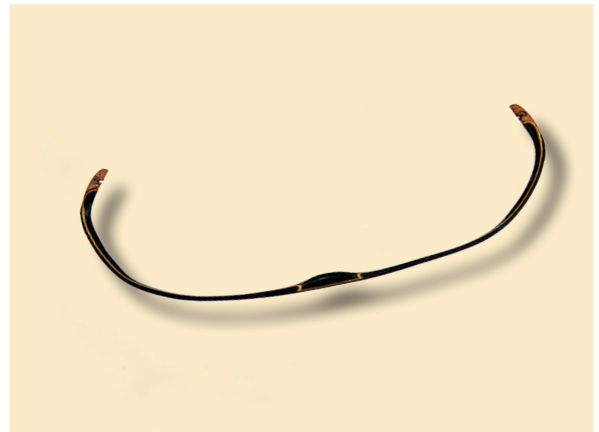
Okçuluk sicil defterindeki son kayıt tarihi, 1904 tarihi olmuştur. Günümüzde, Okmeydanı'nı tekrar eski günlerine kavuşturmak için 2001'de restorasyona başlanmış, çalışmalar 2013'te tamamlanmış, 17109,68 metrekairelik bir alanın üzerine dev bir spor kompleksi inşa edilmiştir. Yine aynı yıl, "Fetih Kupası" adı altında uluslararası bir turnuva başlatılarak modern okçuluk sporumuz, geleneksel bir boyut kazanmış ve hızla yükselişe geçmiştir.



► Görsel 1.15 Ok Çantası



► Görsel 1.16 Ok Kandili



► Görsel 1.17 Yay



OKUMA PARÇASI



Görsel 1.18 Geleneksel ok imalatında kullanılan araç ve gereçler



Görsel 1.19 Geleneksel ahşap ok çeşitleri

OKÇULAR TEKKEŞİ

Bugün, Okçular Vakfı bünyesinde hem geleneksel okçuluğumuz yaşatılmakta hem de, modern okçuluğun dünyada geldiği en son gelişmeler takip edilerek, okçuluk sporunda dünya sıralamasında en üst sıralara gelebilmek misyon ve vizyonu ile hareket edilmektedir.

Bu misyon ve vizyona uygun olarak kurulan Okçular Vakfında yapılan çalışmaları ve bunların kıymetini ifade etmek gerekirse şunları söylemek mümkündür:

Kurulan atölyeler ile atalarımızın ta ilk Türk devletlerine kadar uzanan, ok ve yay yapım tekniklerini günümüze taşıyarak, modern teknik ve tasarımlarla buluşturup, yeni nesillere tanıtmak (Görsel 1.18, 1.19). Bu sayede, hem okçuluk sporunda dünyada etkili bir yere gelebilmenin hem de gençlere millî ve manevî değerlerimizi tanıtip yaşatarak yeni nesillere bu değerlerimizi aktarmanın imkânı yakalanmış olacaktır.

Günümüzün okçu sporcuları da, atalarının ok talimi yaptığı alanlarda talim yaparak, aynı havayı teneffüs ederek, tarihî şahsiyetlerimizin manevî atmosferini hissederek, yaptığı atışı sadece bedeniyle değil ruhuyla yapmasını da öğrenir. Bu ruhu hisseden sporcular, Sultan 2. Murat Han'dan, meşhur okçumuz, Tozkoparan İskender'e kadar birçok atamızın okunu atarken çıkardığı: "Ya Hak!" nidasının manasını da anırlar. Okçu adayları, bu manevî köprü sayesinde daha iyi motive olarak başarıdan başarıya koşabilme imkânına kavuşurlar.

Ayrıca, Okmeydanı Spor ve Eğitim Vakfında; bir adet açık atıcılık, beş adet kapalı atıcılık parkuru ile sporcuların kas kondisyonlarını geliştirmek amacıyla kurulmuş bir fiziksel uygunluk (fitness) salonu da hizmet vermektedir.

(Yazarlar tarafından bu kitap için yazılmıştır.)



2.1 Türkiye Okçuluk Federasyonunu Tanıyalım

Bir spor olarak okçuluk, faaliyetlerini, 1920 yılında kurulan Türkiye İdman Cemiyetleri İttifakı (TİCİ) bünyesinde ve kısıtlı imkânlarla yürütmeye çalışmıştır. Mustafa Kemal Atatürk önderliğinde yeni bir hamle ile geliştirilmeye çalışılmış, okçuluğun eski parlak günleri için yeniden yoğun bir çalışma ve antrenman dönemi başlatılmıştır. Cumhuriyet Dönemi ile birlikte bazı eski Türk okçularının aile bireyleri yanlarına gençleri de alarak, İstanbul'da geleneksel okçuluk sporumuzu kendi imkânlarıyla devam ettirmişlerdir. Türk okçuluk tarihinin önemli isimlerinden Tozkoparan İskender'in torunları, bu spora yakın ilgi duyanlarla birlikte 1937 yılında İstanbul'da Atatürk'ün talimatı ile "Ok Spor Kurumunu" kurmuşlardır.

Okçuluk sporu uzun yıllar boyunca Fazıl Özok yönetiminde Atıcılık Federasyonuna bağlı olarak kalmıştır. 8 Mayıs 1961 tarihinde bağımsız bir federasyon hâline dönüşen okçuluğun başkanlığına da yine Fazıl Özok getirilmiştir. 14 yıl görevde kalan Özok'tan sonra görevi Lütfullah Kayalar devralmış, daha sonra da Prof. Dr. Uğur Erdener dönemi başlamıştır. 1981 yılında Fazıl Özok'un tekrar başkanlık görevine dönmesinin ardından hareketli günler geçiren Türk okçuluğu, yeniden Atıcılık Federasyonu çatısı altına girmiştir. 1983 yılında bağımsızlığına kavuşan Türkiye Okçuluk Federasyonunda bir kez daha başkanlığa Prof. Dr. Uğur Erdener getirilmiştir. Bu tarihten sonra düzenli olarak yapılan millî takım kampları ve eğitim seminerleri sayesinde sporcu ve antrenörlerimiz uluslararası nitelik kazanarak, okçulukta dünya standartları seviyesine ulaşmışlardır (Tablo 1.1, 1.2, 1.3, 1.4). Türkiye Okçuluk Federasyonu 2006 yılında, idari ve iktisadi özerklik kazanmış, aynı yıl yapılan 1. Olağan Genel Kurul'daki seçimlerde başkanlığa Abdullah Topaloğlu getirilmiştir (Görsel 1.20).

Günümüzde Türk okçuları birçok uluslararası derece almaya devam etmektedirler (Görsel 1.21, 1.22).



► Görsel 1.20 Günümüzde kullanılan Türkiye Okçuluk Federasyonu logosu



BUNLARI BİLİYOR MUSUNUZ?

Türkiye'de düzenlenen uluslararası organizasyonlar:

- 1993 Açık Hava Dünya Şampiyonası
- 1997 Salon Dünya Şampiyonası
- 2000 Açık Hava Avrupa Şampiyonası
- 2002 Salon Avrupa Şampiyonası
- 2007 Salon Dünya Şampiyonası
- 2008 Gençler ve Yıldızlar Açık Hava Dünya Şampiyonası
- 2013 Açık Hava Dünya Şampiyonası
- 2016 Salon Dünya Şampiyonası



RECURVE MEN			
1	↔	KU BONCHAN	284.500 +
2	↔	BRADY ELLISON	245.500 +
3	↔	SJEF VAN DEN BERG	219.750 +
4	↔	KIM WOJIN	219.500 +
5	↔	LEE SEUNGYUN	214.000 +
6	↔	JEAN-CHARLES VALLADONT	209.125 +
7	↔	ZACH GARRETT	189.750 +
8	↔	WEI CHUN-HENG	164.250 +
9	↔	METE GAZOZ	148.000 +
10	↔	MIGUEL ALVARINO GARCIA	147.375 +

► Tablo 1.1 2017 Dünya Okçuluk Büyük Erkekler Klasik Yay Klasmanı (İlk 10)

RECURVE MEN Updated 1 October 2016

<i>Rk</i>	<i>Archer</i>	<i>Country</i>	<i>Points</i>
1	Sjef VAN DEN BERG	Netherlands	242.700
2	Jean-Charles VALLADONT	France	228.250
3	Miguel ALVARINO GARCIA	Spain	169.875
4	Mete GAZOZ	Turkey	148.000
5	Mauro NESPOLI	Italy	144.500
6	Rick VAN DER VEN	Netherlands	117.000
7	Juan I. RODRIGUEZ	Spain	102.750
8	David PASQUALUCCI	Italy	101.250
9	Anton PRILEPOV	Belarus	100.400
10	Antonio FERNANDEZ	Spain	99.900

► Tablo 1.2 2016 Avrupa Okçuluk Büyük Erkekler Klasik Yay Klasmanı (İlk 10)



COMPOUND MEN				
1	↔	MIKE SCHLOESSER		237.600 +
2	↔	STEPHAN HANSEN		209.850 +
3	↔	REO WILDE		188.600 +
4	↔	DEMİR ELMAAGACLI		184.000 +
5	↔	PETER ELZINGA		159.850 +
6	↔	DOMAGOJ BUDEN		142.250 +
7	↔	SEPPIE CILLIERS		141.300 +
8	↔	MARTIN DAMSBO		133.875 +
9	↔	SEBASTIEN PEINEAU		131.850 +
10	↔	ABHISHEK VERMA		130.950 +

Tablo 1.3 2016 Dünya Şampiyonası, Makaralı Yay Erkekler Klasmanı (ilk 10)

COMPOUND WOMEN				
1	↔	SARA LOPEZ		308.000 +
2	↔	CRYSTAL GAUVIN		205.700 +
3	↔	SARAH SONNICHSEN		189.950 +
4	↔	MARCELLA TONIOLI		180.900 +
5	↔	YESİM BOSTAN		155.500 +
6	↔	MARIIA VINOGRADOVA		149.475 +
7	↔	KIM YUNHEE		144.800 +
8	↔	LINDA OCHOA-ANDERSON		144.775 +
9	↔	ANDREA MARCOS		144.425 +
10	↔	TOJA ELLISON		143.500 +

Tablo 1.4 2016 Dünya Şampiyonası, Makaralı Yay Bayanlar Klasmanı (ilk 10)



Görsel 1.21 2016 World Cup - Antalya yarışmasında derece alan okçularımızın ödül töreni



Görsel 1.22 2016 Salon Dünya Şampiyonası - Ankara makaralı yay takım Dünya 1. olan sporcularımız

1.

ETKİNLİK

Aşağıdaki okuma parçasını okuyarak, tarihî bir spor merkezimiz olan “Okmeydanı” hakkında, bilişim teknolojilerini kullanarak sınıfınızda arkadaşlarınızla paylaşmak üzere bir sunum/slayt hazırlayınız.



OKUMA PARÇASI

TÜRK OKÇULUĞUNUN DÜNÜ VE BUGÜNÜ

Okmeydanı Spor ve Eğitim Vakfı, Fatih Sultan Mehmet Han'ın güzel İstanbul'umuzu fethetmesinden sonra vakfettiği bir arazi üzerinde kurulmuş, II. Beyazıt Han'ın buyruğu ile besmelesi çekilerek açılan efsanevi bir mirasımızdır. Vakıf, tarihi bir temelin üzerindeilmek inşa edilen bir geleneğin, kültürün ve inancın taşıyıcısı olan ata sporumuz okçuluğu, günümüze taşımak ve canlandırmak misyonunu üstlenmiş bir kurumdur.

Kuruluş gayesi askerî bir müessese olmasına rağmen Okçular Vakfı, zamanla bir spor kulübü gibi faaliyet göstermiş; belirli bir disiplin ve kaideleri ile "meydan şeyhi" adı verilen yöneticisi ile tarihe geçecek efsanevi okçu sporcuları yetiştirmesi ile ün yapmış millî bir değerimizdir.

Ancak ne yazık ki bu millî ve tarihî değerimiz; meydanıyla, külliyesiyle, müesseseleriyle yıllarca süren bir ihmalin kurbanı olmak üzereydi. 10 yıl öncesine kadar vakıf arazisi kaçak yapılaşma ve gecekondulaşma istilasından dolayı kullanılmayacak duruma getirilmişti. Neyse ki bu vahim durum, başta Cumhurbaşkanımız Sayın Recep Tayyip Erdoğan'ın ve İstanbul Büyükşehir Belediyesi'nin gayretleriyle bugün yeniden tasarılma (restitüsyon) çalışmaları ile son bulmuş, vakıf aslına uygun olarak tekrar inşa ettirilerek -2013 yılı itibarıyla- tekrar milletimize kazandırılmıştır (Görsel 1.24).

Adeta yeniden hayat bulan Okçular Vakfı, uluslararası bir yarışma olan "Fetih Kupası" adı altında yapılan müsabakalara 4 yıldır ev sahipliği yapmaktadır. Artık geleneksel hale gelen "Fetih Kupası" yarışmalarına ilgi giderek artmış, öyle ki son yarışmalar, (2016 yılı) 30 ülkeden 400 sporcunun katılımı ile gerçekleştirilmiş olup, dünyaca ünlü birçok okçu ve antrenöre de ev sahipliği yapmıştır (Görsel 1.23).

Bugün, Okmeydanı Spor ve Eğitim Vakfı, spor kompleksinin imkânlarıyla ve teknik alt yapısıyla İstanbul'da -sadece okçuluk branşında değil- birçok spor müsabakanın da merkezi olmuş durumdadır.

(Yazarlar tarafından bu kitap için yazılmıştır.)



BUNLARI BİLİYOR MUSUNUZ?

Dünya standartları niteliklerine sahip olan Okçular Vakfı, 17109,68 metrekarelik açık bir alan üzerine kurulmuştur. 23000 metrekarelik bir kullanım alanında, sporcuların her mesafeden atış yapmasına imkân veren fonksiyonel bir parkura sahip olan tesis, ayrıca birçok ulusal ve uluslararası, geleneksel ve modern okçuluk müsabakalarına da ev sahipliği yapmaktadır. Kış mevsimlerinde lisanslı sporcular tarafından kullanılmak üzere 600 metrekare büyüklüğünde antrenman salonu (spor kompleksi) hizmet vermektedir. Ayrıca, kış aylarında da açık sahada atış yapabilmek mümkündür.



Görsel 1.23 Fetih Kupasında ülkelerinin geleneksel kıyafetlerini giyerek yarışan okçular



Görsel 1.24 Ok Meydanı Atıcılar Okçular Tekkesi Avan Projesi - Perspektif çizimi



ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

1. *Barcelona / 1988/Okçuluk / 1915 / Münih / St. Louis /İsviçre /1972 / ferdî / ilk takım/*

.....Olimpiyat Oyunları'nın diğer bir önemi ise kadınların herhangi bir spor dalında yarıştığı ilk oyunlar olmasıdır. O yıl, olimpiyat oyunlarında, kadın rakiplerini kabul eden ilk olimpik spor branşı daolmuştu.yılında Uluslararası Olimpiyat Komitesi merkezini -tarafsızlığı nedeniyle- taşıdı.yılına kadar olimpiyat oyunlarında yer almayan okçuluk sporu, 1972 Olimpiyat Oyunları'nda olimpik rekabete tekrar katıldı.

.....Olimpiyat Oyunları'ndayarışmaları düzenledi. 1992Olimpiyat Oyunları, olimpiyat tarihindeki ilkeleme maçları içeren Olimpiyat Oyunları oldu 1992 olimpiyat oyunlarından bu yana, temel yarışma kuralları önemli ölçüde değişmedi. Okların sayısı, atış süresi ve atış sırası gibi eleme turlarındaki küçük değişiklikler oldu.

Dünyada okçuluğun bir spor dalı olarak kabul edilmesi ve bir federasyon ile temsil edilmesi ilk kezyılında gerçekleşmiştir. Federasyon,'nın Lwow kentinde 7 ülkenin katılımıyla (Fransa, Çek Cumhuriyeti, İsveç, Polonya, Amerika Birleşik Devletleri, Macaristan ve İtalya) Fédération Internationale de Tir à l'Arc (FITA) adıyla kurulmuştur.

2. Yukarıdaki paragrafta yer alan boşluklar aşağıdaki seçeneklerden hangileri ile doldurulursa doğru bilgi verilmiş olur?

- A) 1893-Fransa
- B) 1925-Çek Cumhuriyeti
- C) 1931-Polonya
- D) 1933-Macaristan
- E) 1955-İtalya

Türkiye Okçuluk Federasyonu tarafından 1987 yılından itibaren, adeta dünya şampiyonası niteliğinde olan "Uluslararası Altın Ok (Golden Arrow)" yarışması -ortalama 45 ülkenin katılımıyla- Antalya'da başlatılmıştır. 2006 yılından itibaren yarışma adının World Cup olarak değiştirilmiş olup, bugün hâlen dünya kupasının çok önemli bir ayağı olarak gerçekleştirilmektedir.

3. Yukarıdaki paragrafta bahsedilen yarışmalar hangi ilimizde yapılmaktadır?

- A) İstanbul
- B) Adana
- C) Ankara
- D) İzmir
- E) Antalya



4. Aşağıdaki seçeneklerden hangisi “Dünya Okçuluk Federasyonu”nun kısaltmasıdır?

- A) FITA
- B) UAAF
- C) FIDE
- D) FIE
- E) WA

“Ondan sonra oğlu.....bu meydana “Okçular Tekkesi ve Vakfı”nı kurdurmuş, ülkenin dört bir yerinden ok ve yay yapımcıları buraya getirtilmiştir.”

5. Yukarıda sözü edilen padişahımız kimdir?

- A) Fatih Sultan Mehmet Han
- B) Yavuz Sultan Selim Han
- C) II. Beyazıt Han
- D) II. Murad Han
- E) I. Abdulhamid Han

8 Mayıs 1961 tarihinde bağımsız bir federasyon haline dönüşen okçuluğun başkanlığınagetirilmiştir?

6. Yukarıda sözü edilen Okçuluk Federasyonu başkanı kimdir?

- A) Fazıl Özok
- B) Lütfullah Kayalar
- C) Prof. Dr. Uğur Erdener
- D) Abdullah Topaloğlu
- E) İskender Korkmaz

7. Aşağıdaki ifadelerin karşısına doğru olanlar için (D), yanlış olanlar için (Y) yazınız.

- Okçuluk, hem çok eski çağlardan beri bilinen hem de tüm kıtalara yayılmış ortak bir “ata sporu” dur. ()
- Türkiye, Dünya Okçuluk Federasyonuna 1955 yılında 65. üye olarak katıldı. ()
- St. Louis Olimpiyat Oyunları kadınların herhangi bir spor dalında yarıştığı ilk oyunlardır. ()
- Okçular Vakfı dünya standartlarında, 17109.68 metrekarelik açık bir alan üzerine kurulmuştur. ()

2. bölüm

OKÇULUĞUN TANIMI VE KAVRAMSAL ÇERÇEVESİ

HAZIRLIK ÇALIŞMALARI

1. Yaşadığınız ilde nerelerde okçuluk faaliyetleri olduğunu ve hangi kurumun okçuluk ile ilgilendiğini biliyor musunuz?
2. Büyüklerinize sorun, acaba çocukluklarında hiç ağaçtan yay ve ok yapmışlar mı? Size de öğretebilirler mi? Edindiğiniz bilgileri ve deneyimleri arkadaşlarınızla paylaşınız.



OKÇULUĞUN TANIMI VE KAVRAMSAL ÇERÇEVESİ

1. OKÇULUĞUN TANIMI

Ülkemizde okçuluk sporu, Türkiye Okçuluk Federasyonu çatısı altında gerçekleştirilir. Bu faaliyetler, her ilimizde bulunan Okçuluk İl Temsilcileri aracılığıyla, Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlükleri bünyesinde yapılır.

Okçuluk, Dünya Okçuluk Federasyonu çatısı altında altı branşa ayrılır. Bunlar:

1. Hedef Okçuluğu
2. Arazi Okçuluğu
3. Menzil Okçuluğu
4. Koşu ve Kayak Okçuluğu
5. 3D Okçuluğu
6. Paralimpik Okçuluğu

Ülkemizde, aktif olarak "hedef okçuluğu" yapılmaktadır.

Branşlar arasında, okun atıldığı mekân ve mesafe açısından farklılıklar olabileceği gibi kurallar, teknik unsurlar ve ekipman bakımından da farklılıklar olabilir. Şimdi kısaca, bunları tanıyalım:

1.1 Hedef Okçuluğu

Temel okçuluk kültürü, felsefesi ve atış disiplini hedef okçuluğunda verilir. Genellikle, okçuluk sporuna buradan başlanır. Hedef okçuluğunun, "klasik yay" dalı, olimpiyat oyunlarında yarışması olan tek okçuluk disiplindir (**Görsel 2.1**).



Görsel 2.1 Hedef Okçuluğunun yapıldığı alan

1.

ETKİNLİK

Aşağıdaki okuma parçasında verilen, Yahya Kemal Beyatlı'ya ait olan "Ok" şiiri ile ilgili bir değerlendirme yaparak tarihimiz ve edebiyatımız ile okçuluk arasındaki ilişki hakkındaki görüşlerinizi arkadaşlarınızla paylaşınız.



OKUMA PARÇASI

OK ŞİİRİ

Yavuz Sultan Selim Han'ın önünde
Ok atan ihtiyar Bektaş Subaşı,
Bu yüksek tepeye dikti bu taşı
O gazi hünkârın mutlu gününde.

Vezir, molla, ağa, bey, takım takım
Güneşli bir nisan günü ok attı.
Kimi yayı öptü, kimi fırlattı,
En er kemankeşe yetti uç atım.

En son Bektaş Ağa çöktü diz üstü.
Titrek elleriyle gererken yayı,
Her yandan bir merak sardı alayı.
Ok uçtu hedefin kalbine düştü.

Hünkâr dedi 'Koca, pek yaman saldın,
Eğerci bellisin benim katımda,
Bir sır olsa gerek bu ilk atımda.
Bu sihirli oku nereden aldın? '

İhtiyar elini bağrına soktu,
Dedi İstanbul muhasarası,
Başlarken aldığım gaza yarası,
İçinden çektiğim bu altın oktur.

Yahya Kemal BEYATLI



(Görsel 2.2)

Görsel 2.2 İstanbul Tarihî Okmeydanı

2. ÜNİTE



1.2 Arazi Okçuluğu

Arazi okçuluğu, adından da anlaşılacağı gibi, açık bir arazide ve her türlü tabiat şartında gerçekleştirilebilir. Arazi okçuluğu; serbest stil, makaralı, klasik ve geleneksel yay modelleri kullanılarak kendi içerisinde atış stilleri ve malzemeleriyle birçok kategoriye ayrılır.

İlk turda hedeflerin mesafeleri sporculara söylenmez. Hedefler, hedeflerin atış açıları ve eğimleri çok farklıdır: Bir tepenin üzerinden, bir uçurum kenarından aşağıya veya bir akarsu yatağı üzerine rastgele yerleştirilmiş hedeflere atışlar yapılarak gerçekleştirilir (**Görsel 2.3, 2.4**).



► Görsel 2.3 Arazi Okçuluğu yakından görünüş

► Görsel 2.4 Arazi Okçuluğu

1.3 Menzil Okçuluğu

Menzil okçuluğu, kökenleri tarih sayfalarının derinliklerinde olan bir branştır. Yarışmayı, en uzak mesafeye ok atan kazanır. Bugün, Dünya Okçuluk Federasyonu çatısı altında çeşitli stillerde menzil okçuluğu yarışmaları yapılmaktadır (**Görsel 2.5**).



► Görsel 2.5 Menzil Okçuluğu



1.4 Koşu ve Kayak Okçuluğu

Koşu okçuluğu, atletizmle okçuluğun birleşmesinden meydana gelmiştir. Kullanılan ekipmanlar, farklılıklar gösterse de belli bir parkurda zamana ve isabetli ok atışlarına dayalı bir branştır (**Görsel 2.6**).

Kayak Okçuluğu, daha çok kuzey ülkelerinde yapılan kayak sporuyla okçuluğun birleşiminden oluşmuştur. Hem kayak hem de koşu okçuluğunda dayanıklılık ön plana çıkmaktadır.



Görsel 2.6 Koşu Okçuluğu

1.5 3D Okçuluğu

3D okçuluğu da arazi okçuluğu gibi doğada yapılır. Hedef olarak, önceden hazırlanmış ve plastikten imal edilmiş 3 boyutlu yabani hayvan figürleri kullanılır. 3D okçuluğu sayesinde sporcular, hem okçuluk yarışmasının hem de hiçbir canlıya zarar vermeden yapılan bir avcılık sporunun heyecanını yaşarlar (**Görsel 2.7**).



Görsel 2.7 3D Okçuluğu



1.6 Paralimpik Okçuluğu

Paralimpik, engelliler olimpiyatı demektir. Olimpiyat oyunlarının bitiminden hemen sonra paralimpik oyunlar gerçekleştirilir.

Paralimpik okçuluk ise kendi içerisinde engel sınıflandırılması yapılarak okçuluğun genel kuralları dâhilinde yapılan bir okçuluk dalıdır. Engelli sporcular, atışlarını ayakta durarak veya tekerlekli sandalye kullanarak yaparlar. Atış kurallarında herhangi bir farklılık yoktur. Sağlam bir okçuyla engelli bir okçu aynı yarışmada birlikte ok atabilirler. Dünya Okçuluk Federasyonunun gerçekleştirdiği yarışmalara katılabilirler. Bunların dışında, sadece engelli sporcuların katılabildiği ulusal ve uluslararası yarışmalar da yapılmaktadır (Görsel 2.8).



Görsel 2.8 Paralimpik Okçuluğu



2.

ETKİNLİK

Aşağıda verilen okçuluk sporunda kullanılan temel kavramları araştırınız. Ulaştığınız sonuçları aşağıdaki noktalı yerlere yazınız.

■ Hedef Yüzü	■ Basınç Düğmesi	■ Shaft	■ Sarı Işık	■ Tüy	■ Kırmızı Işık
■ Atış Çizgisi	■ Karavana	■ Kolluk	■ Rest	■ Arkalık	■ Parmaklık
■ Gövde	■ Limb	■ Ayaklık	■ Kabza	■ Kiriş	■ V-Bar
■ Arkalık Noktası	■ Kiriş Yüksekliği	■ Sadak	■ Ağırlık	■ Tetik	■ Gez
■ Bekleme Çizgisi	■ Taşıyıcı Kiriş	■ X10	■ Rest Teli	■ Mercek	■ Ana Kiriş
■ Puan Kâğıdı	■ Kırmızı Kart	■ Sarı Kart	■ T Formu	■ Yeşil Işık	■ Hedef Minderi
■ Hedef Yüzünü İşaretlemek	■ Büyük M Harfi Seri	■ Seri			

■ **Hedef Yüzü:** Okun hedef minderinde saplandığı noktanın sayısal değerini belirtir...

■
■
■
■
■
■
■
■
■
■
■
■
■
■
■



Handwriting practice area with 20 rows of dotted lines, each preceded by a colored square marker.



ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

1. Aşağıda verilen bilgiler ışığında karşındaki bilgileri eşleştiriniz.

- | | | | |
|---|---|--------------------------|---------------------|
| 1 | Atletizmle okçuluğun birleşmesinden meydana gelmiştir. | <input type="checkbox"/> | Hedef okçuluğu |
| 2 | Genellikle, okçuluk sporuna buradan başlanır. | <input type="checkbox"/> | Arazi okçuluğu |
| 3 | Yarışmayı, en uzak mesafeye ok atan kazanır. Bugün, Dünya Okçuluk Federasyonu çatısı altında çeşitli stillerde yarışmaları yapılmaktadır. | <input type="checkbox"/> | Menzil okçuluğu |
| 4 | Arazi okçuluğu gibi doğada yapılır. Hedef olarak, önceden hazırlanmış ve plastikten imal edilmiş boyutlu yabani hayvan figürleri kullanılır. | <input type="checkbox"/> | Koşu okçuluğu |
| 5 | Kendi içerisinde engel sınıflandırılması yapılarak okçuluğun genel kuralları dâhilinde yapılan bir okçuluk dalıdır. | <input type="checkbox"/> | 3D okçuluğu |
| 6 | Serbest stil, makaralı, klasik ve geleneksel yay modelleri kullanılarak kendi içerisinde atış stilleri ve malzemeleriyle birçok kategoriye ayrılır. | <input type="checkbox"/> | Paralimpik okçuluğu |

2. Ülkemizde okçuluk faaliyetleri hangi kurum altında ve hangi bakanlığa bağlı olarak gerçekleştirilir?

.....

.....

.....

3. Doğada, sanki bir avcılık yapıyormuş gibi tertip edilen okçuluk branşının adı nedir?

.....

.....

.....

4. Okçuluk sporunun kaç branşa ayrıldığını öğrendiniz. Bunlardan hangisi size daha uygundur? Tercihinizi, nedenleri ile belirtiniz.

.....

.....

.....



3.
bölüm

**OKÇULUĞUN
SAHA, MALZEME VE
KURALLAR BİLGİSİ**

HAZIRLIK ÇALIŞMALARI

1. Okçuluk sporunda malzeme kalitesinin performans üzerindeki etkileri nasıl olur, görüş ve bilgilerinizi arkadaşlarınızla paylaşınız.
2. Okulunuzda bir grup oluşturarak, ilinizde bulunan okçuluk faaliyetleri merkezlerinden birine bir gezi düzenleyip, bilgi, belge, fotoğraf ve izlenimlerinizi hem sözlü olarak hem de okul panosu hazırlayarak arkadaşlarınızla paylaşınız.



OKÇULUĞUN SAHA, MALZEME VE KURALLAR BİLGİSİ

1. SAHA BİLGİSİ

Yarışma sahası, salon ve açık hava yarışmaları olarak ikiye ayrılır.

1.1 Salon Yarışmaları

Kış aylarında hava koşulları genellikle atış için pek uygun olmaz. Bunun için kışın salon çalışmalarını ve yarışmaları yapılır (**Görsel 3.1**). Salon yarışmalarında atış mesafesi 18 m'dir. Yarışmalarda hedef minderleri yere 90 derecelik bir açıyla yerleştirilir. Hedef yüzleri olarak, iç içe geçmiş beş halkadan oluşan düzey 3'lü hedef yüzü kullanılır. Hedefler, merkezden dışa, 10 puandan başlayıp 6 puana kadar düşer. Bir hedef minderine 4 hedef yüzü takılır. Bunlar; A, B, C, D diye kodlanmıştır (**Görsel 3.2, 3.3**).



Görsel 3.1 Salon Okçuluğu Sahası



Görsel 3.2 Yarışma sonrası millî sporcularımızın sevincini gösteren bir kare



Görsel 3.3 Yarışmada ok atan milli sporcumuz



Görsel 3.4 Hedef yüzü

1.2 Açık Hava Yarışmaları

Açık hava yarışmalarında atış mesafesi yaş gruplarına göre değişiklik gösterebilir. Klasik yaylarda bu mesafe en az 20 m'den başlar, en çok ise 70 m'ye kadar çıkabilir (Görsel 3.4).

Klasik yaylarda da hedef yüzü iç içe geçmiş 10 halkadan oluşur. Hedef yüzü, puan ve renklerle ayrılmıştır. Merkez 10 puandır.

Makaralı yaylarda ise atışlar, 30 m ve 50 m'den gerçekleştirilir. Makaralı yaylarda hedef yüzü iç içe geçmiş 5 halkadan oluşur. Hedef yüzü burada da puan ve renklerle ayrılmış olup merkez 10 puandır.

Yarışmalarda; klasik yaylarda, yıldızlar 60 m ve gençler büyükler 70 m'den atışlara başlarken makaralı yaylarda, yıldız, genç veya büyüklerin hepsi atışlara 50 m'den başlar. Puanlar, 2 turdan oluşur. Bir seride 6 ok atılır. ($6 \times 6 = 36$ ok) Toplam puan ise $2 \times 36 = 72$ ok üzerinden hesaplanır ve genel sıralama ortaya çıkar. Sıralama atışlarının sonunda bireysel eleme atışlarına geçilir (Tablo 3.1). Eleme atışlarına, açık hava yarışmalarında, ilk 104 kişi katılabilirken salon yarışmalarında bu sayı ilk 32 sporcu ile sınırlanır (Görsel 3.5, 3.6, 3.7).

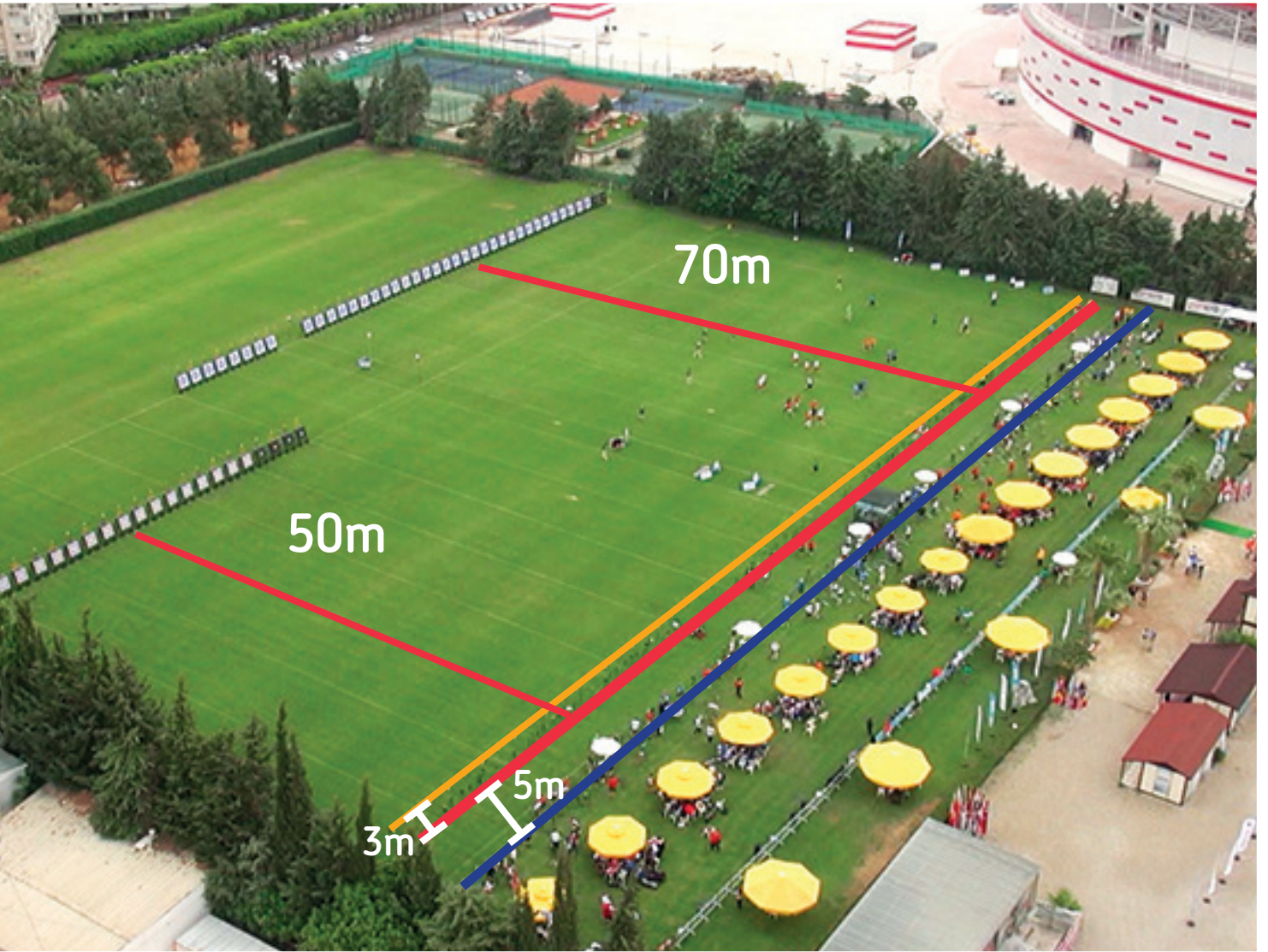


Görsel 3.5 Açık Hava Sahası ölçüleri



Görsel 3.6 Centilmen sporcular

OKÇULUĞUN SAHA, MALZEME VE KURALLAR BİLGİSİ



Görsel 3.7 Antalya Dünya Kupası Final Sahası



YARIŞMA MESAFELERİ		
Klasman	Ok Sayısı	Mesafe
■ Klasik yay büyük erkek/kadın	36x2=72 ok sıralama atışları	70 m
■ Klasik yay genç erkek/kadın	36x2=72 ok sıralama atışları	70 m
■ Klasik yay yıldız erkek/kadın	36x2=72 ok sıralama atışları	60 m
■ Klasik yay 13-14 yaş	36x2=72 ok sıralama atışları	30 m
■ Klasik yay 11-12 yaş	18x2=36 ok sıralama atışları	30 m
■ Klasik yay 9-10 yaş	18x2=36 ok sıralama atışları	20m
■ Makaralı yay genç, yıldız ve büyük erkek/kadın	36x2=72 ok sıralama atışları	50m
■ Makaralı yay 13-14 yaş	36x2=72 ok sıralama atışları	30m
■ Makaralı yay 11-12 yaş	18x2=36 ok sıralama atışları	30m

■ 70m

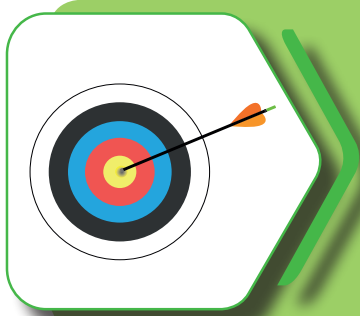
■ 60m

■ 50m

■ 30m

■ 20m.

► Tablo 3.1 Yarışma mesafeleri tablosu



NOT:

Makaralı yay atışlarında kullanılan 6 halkalı hedef yüzü; sıralama, eleme ve takım atışlarında kullanılır.



1.3 Minikler Açık Hava Okçuluk Yarışmaları

Minikler açık hava okçuluk yarışmaları da Türkiye Okçuluk Federasyonu bünyesinde gerçekleştirilir. 3 gün olarak düzenlenen bu yarışmalar, okçuluğun temelini oluşturduğu için okçuluk sporunun geleceğinin teminatı sayılır. Yarışmalardan bir gün önce resmî antrenman ve teknik toplantı yapılır.

Minikler açık hava yarışmalarında sporcular kendi yaş kategorilerine göre belirlenmiş olan mesafe ve hedef yüzlerine sıralama atışlarını gerçekleştirirler. 09-10 yaş ve 11-12 yaş gruplarında sıralama atışlarının ardından bireysel ve takım elemeleri yapılmaz ve hem bireysel hem de takım madalya dağılımı sıralama atışlarının sonucuna göre belirlenir (**Görsel 3.8**).

13-14 yaş grubu için sıralama atışlarının ardından bireysel elemeler ve takım elemeleri düzenlenir. Madalya dağılımı, yapılacak olan final atışlarına göre belirlenir. Minikler açık hava okçuluk yarışmalarında, yaş gruplarına göre atılacak olan mesafe ve ok sayısı ile kullanılacak olan hedef yüzleri şöyledir (**Tablo 3.2**):



Görsel 3.8 Minikler Açık Hava Okçuluk Yarışmaları

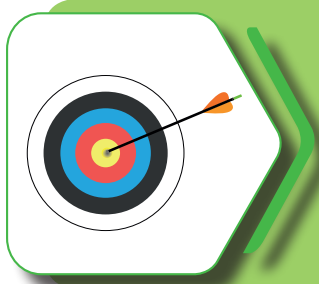


MİNİKLER YARIŞMA MESAFELERİ		
Klasman	Ok Sayısı	Mesafe
■ 09-10 Yaş grubu klasik yay	18x2=36 ok	20 m
■ 11-12 Yaş grubu klasik yay	18x2=36 ok	30 m
■ 11-12 Yaş grubu makaralı yay	18x2=36 ok	30 m
■ 13-14 Yaş klasik ve makaralı yay	36x2=72 ok	30m

■ 20m

■ 30m

► Tablo 3.2 Minikler Yarışma Mesafeleri Tablosu



NOT:

Minikler yarışmalarındaki bütün klasmanlarda, her seride üç (3) ok atışı yapılır.

2. MALZEME BİLGİSİ

Bütün spor branşlarında olduğu gibi, okçuluk sporunda da ekipman olarak birçok malzeme kombinasyonu vardır. Ancak, okçuluk temel atış disiplininde ihtiyacımız olan temel malzemeler: yay, ok, sadak, kolluk ve parmaklıktan ibarettir.

Okçuluğa yeni başlayan sporcuya ilk olarak atış kuralları ve temel teknik bilgiler anlatılır. Daha sonra yay germe antrenmanlarına geçilir. İlk antrenmanlarda, en düşük yay sertlikleri olan 16 veya 18 pound sertlikte atış talimi yaptırılır.

Böylece yeni başlayan sporcunun hem kolay atış yapması hem de atış tekniğini rahatlıkla kavraması sağlanır.

Okçulukta Kullanılan Yay Disiplinleri:

1. Klasik Yay
2. Makaralı Yay
3. Geleneksel Yay

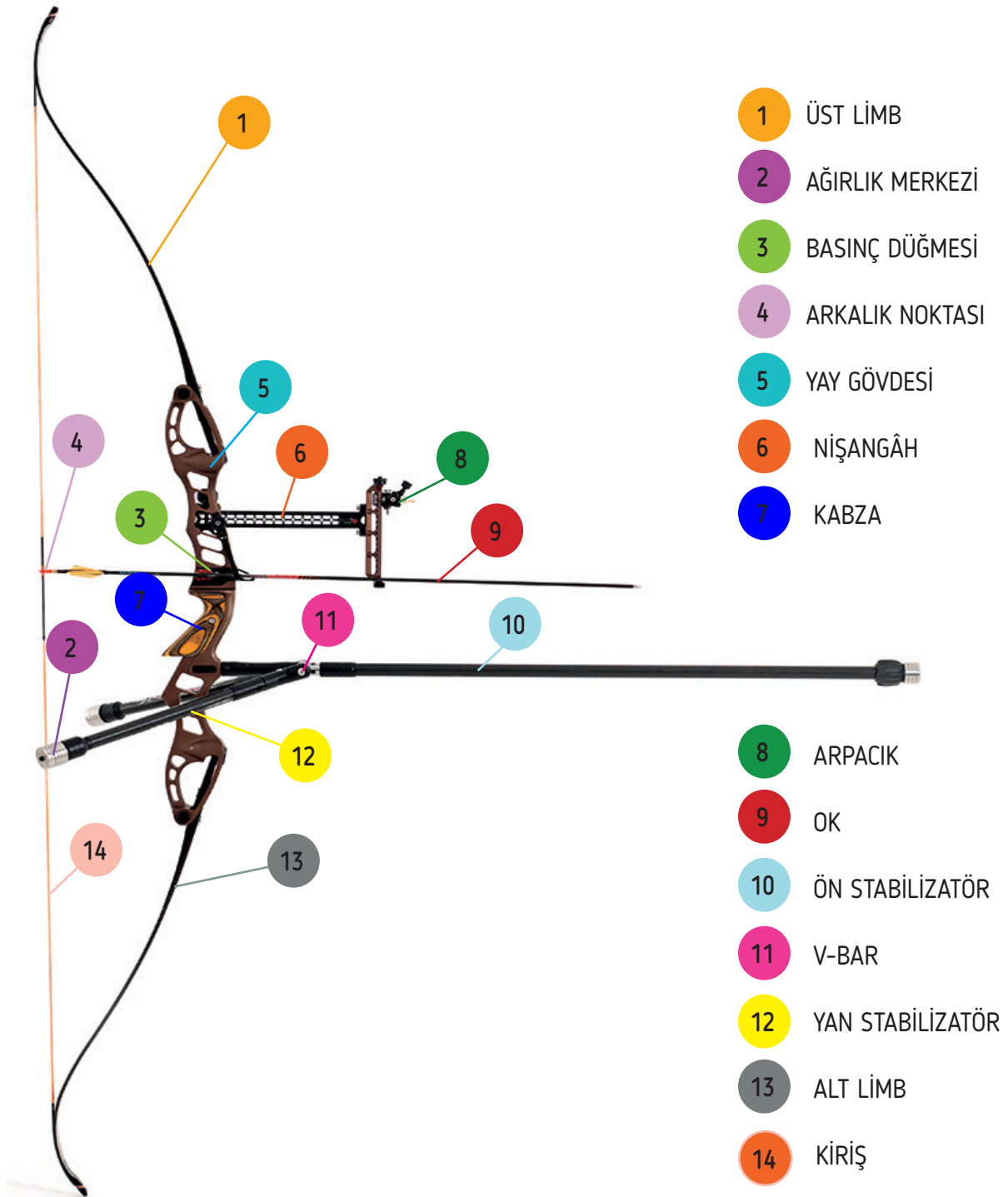


2.1 Klasik Yay

Okçuluk sporunun temellerinin atıldığı yay modelidir. Olimpik yay diye de adlandırılır. Olimpiyat oyunlarında ve okçuluk yarışmalarında klasik yay kullanılır.

Klasik yay, geleneksel yay ve makaralı yay disiplinlerinin de temel başlangıç modelidir. Temel atış eğitimlerinin sonunda isteğe bağlı olarak makaralı veya geleneksel yay disiplinlerine geçiş yapılır.

Klasik yay üzerinde birçok ekipman bulunur. Bunlar, kaliteli ve isabetli bir atış sağlanması için kullanılan yardımcı aksesuarlardır (**Görsel 3.9**). (Nişangâh, stabilizatör, basınç düğmesi vb.)



Görsel 3.9 Klasik Yay Kısımları

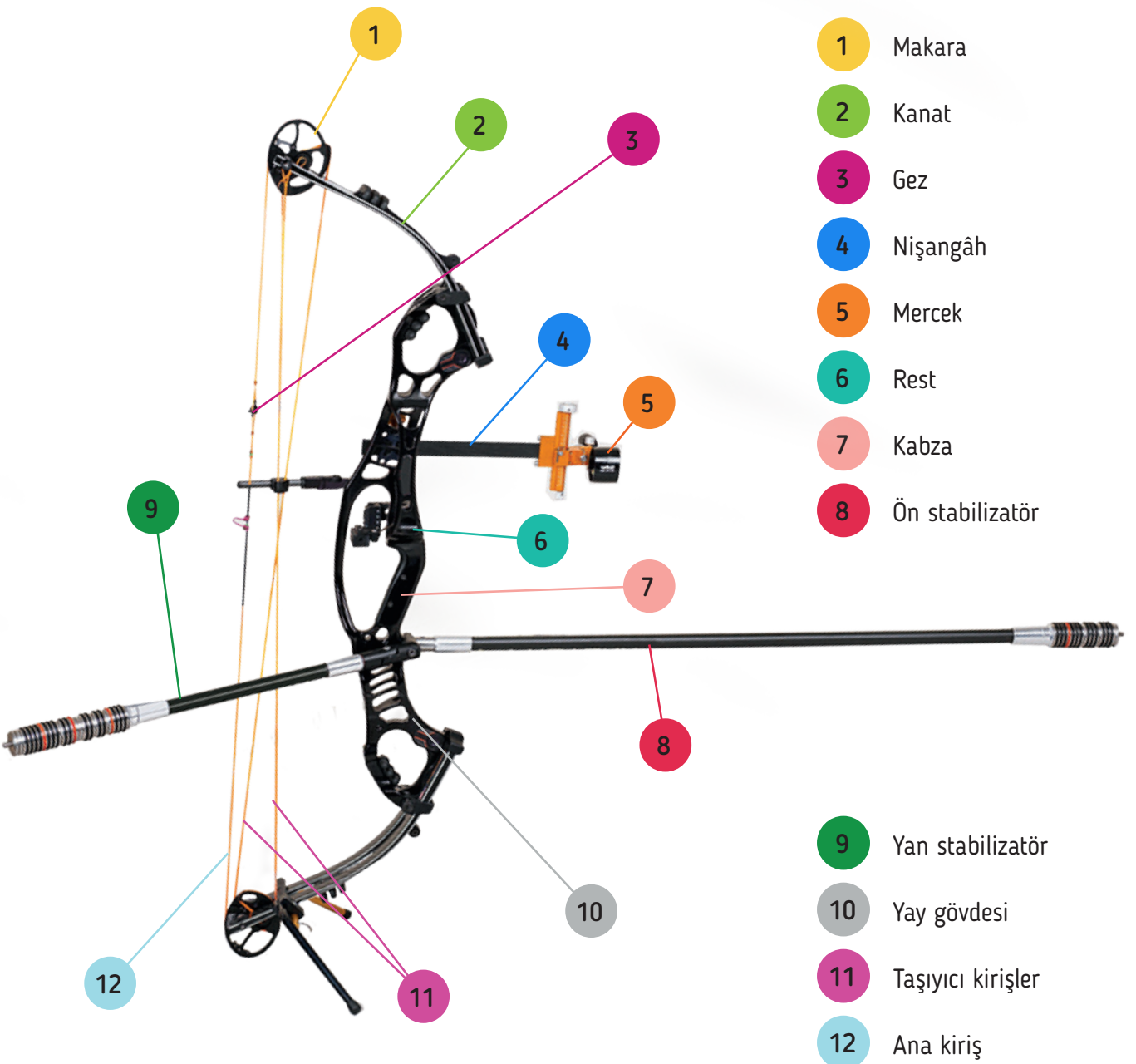


2.2 Makaralı Yay

Makaralı yayın ortaya ilk çıkışı 1950 yılına kadar gider. Makaralı yayı diğer yaylardan ayıran en temel özellikler: su terazisi, mercek, gez ve tetik gibi -isabetli bir atış yapmayı sağlayan- ekipmanların olmasıdır. Ayrıca yaya ismini veren makaraların olması ve kanatlarının klasik yaya göre daha kısa olması da onu diğer yaylardan ayırır.

Makaralı yayda, yayı germe aşamasında kiriş daha serttir. Çekişe başladıktan sonra makaraların teknik özelliğinden dolayı %80-85'i bulan Let off denilen çekişte bir yumuşama olur. İlk çekiş esnasında, 60 pound sertlikte olan bir makaralı yay, yayı gerdikten sonra çene altında tutulur ve sertliği 16 pounda kadar düşebilir

(Görsel 3.10).



Görsel 3.10 Makaralı Yay Kısımları



2.3 Geleneksel Yay

Geleneksel yay -diğer yay çeşitlerinden yapımında- doğal (organik) malzeme kullanılmasıyla ayrılır. Bu özelliği ile geleneksel yay kullanımının daha keyifli olduğu ortak bir görüştür. Yapımında, manda boynuzu, akçaağaç, sinir (tendon) ve Mersin balığından üretilmiş yapıştırıcılar kullanılır. Ancak, son zamanlarda, gerek yayın doğal malzemelerinin zor bulunuşu, gerek imalat aşamasındaki güçlükler, gerekse kullanım zorlukları gibi nedenlerle, sentetik malzemelerden de üretimi yapılmaya başlanılmış olup buna oldukça da rağbet edildiği görülmektedir.

Türk yay modelleri, dünya geleneksel okçuluk camiasında, geleneksel yaylar içerisinde en kaliteli ve en başarılısı olarak kabul edilir. Yakın dönemde geleneksel Türk okçuluğuna ilgi arttığından bu sahadaki geçmişte kullanılan bazı terim ve deyimleri de hatırlatalım (**Görsel 3.11**).



Görsel 3.11 Geleneksel Yay kullanan sporcu



GELENEKSEL OKÇULUK LÜGATI (SÖZLÜĞÜ)

Okçulukta kullanılan deyim ve terimlerin çoğu lügat manasından ayrı anlama gelmektedir. Bu meslekî deyim ve terimlerin anlamları, aşağıda kısaca açıklanmıştır:

Anataşı	: Menzil açmak isteyen kimsenin attığı okun düştüğü yere dikilen taş.
Destar Bozmak	: Sarığı havada sallamak, yani okun menzile düştüğünü işaret etmek.
Ezmayış	: Bir nevi ok.
Gez 1	: Okçuların eskiden kullandıkları bir nevi ölçü. "Beş ayak iki adım hesap olunur ve beş adım iki gez tâdat olunur."
Gez 2	: Kemankeşlerin talim (antrenman) için kullandıkları küçük ve yeleksiz ok.
Hareke	: Ok atarken duraklayıp nefes kesme ve heyecanı dindirme.
Hava-Gezi	: Okun düştüğü yer.
Kaabız	: Boş ok.
Kamçı	: Ok atmadan önce bir an durmak.
Karabatak	: Bir nevi ok.
Kandil	: Ok mahfazası.
Kavs	: Yay.
Keman	: Yay.
Kemankeş	: Okçu.
Kepade	: Gevşek yay.
Menzil Açmak	: Ok atıcıları için taş dikmek.
Nişap	: Bir nevi ok.
Pişrev	: Okçuluğa başlamadan önce yapılan talim, antrenman.
Puta Ebrisi	: Nişan oku.
Rami	: Atıcı, atan.
Remi	: Atmak.
Saz Etmek	: Düzen vermek.
Temren	: Okun ucu.
Timarlı Yay	: Düzenlenmiş yay.
Tir	: Ok.
Torba Gezi	: Nişan gezi.
Yasmak	: Gergin yay.
Yelek	: Okun kuyruğunun ucundaki tüy.
Zergerdan	: Bir nevi ok.
Zihgir	: Kemankeşin yayı çekmek için parmağına geçirdiği bir nevi yüksüktür."

(İsmail Fazıl Ayanoglu, "Okmeydanı ve Okçuluğun Tarihi" S.48-49, 1974.)
(Görsel 3.12)



Görsel 3.12 İstanbul Tarihî Okmeydanı Sahası

2.4 Sporcu Donanımı

Okçuluk yarışmalarında kullanılan malzemelerin şartlara uygunluğu sporcunun sorumluluğundadır. Şayet yarışma sonunda, şartlara uymayan malzemeler kullanıldığı tespit edilirse sporcunun elde ettiği puanlar silinebilir. Tüm temel ve yardımcı malzemeler, yarışma gününden bir gün önce görevli hakemler tarafından kontrol edilir. Hakemlerden kullanılabilir onayı almayan yay veya malzemeler kesinlikle kullanılmamalıdır.



Görsel 3.13 Sadak



Görsel 3.14 Kolluk (Kol Koruyucu)



Görsel 3.15 Parmaklık



Görsel 3.16 Göğüslük

2.4.1 Temel Aksesuarlar

1. Sadak

Okları yanımızda taşımamıza yarayan bir çantadır. Sadağı belimize bir kemer veya kanca sayesinde takabiliriz.

Düz veya ters sadak diye adlandırılan iki çeşidi vardır. Deri, vinil veya kumaş malzemeden değişik model ve renklerde üretilir (Görsel 3.13).

2. Kolluk (Kol Koruyucu)

Yay kirişini gerip bırakışı gerçekleştirdiğimizde kiriş, kolumuza ciddi zararlar verebilir. Bu nedenle de kol koruyucu dediğimiz, giysinin üzerinden takılan bir kolluk kullanırız. Yine okun kirişten ayrıldığı noktaya takılan kolluk sayesinde giysilerimizin atış üzerindeki olumsuz etkilerini de en aza indirmiş oluruz (Görsel 3.14).

3. Parmaklık

Yayın kirişini gererken yayın sertliğinden dolayı parmaklarımıza herhangi bir zarar gelmemesi için yapılmış bir malzemedir. Genellikle deri, vinil veya plastik malzemelerden üretilir. Modeli ve ölçüleri XS, S, M, L, XL diye adlandırılır. Şekil ve özellikleri üretici firmaya göre değişebilir (Görsel 3.15).

4. Göğüslük

Atış esnasında kullandığımız göğüs bölgesindeki kıyafetlerin kirişin hareketine herhangi bir müdahale veya temasını kesmek için kullanılır.

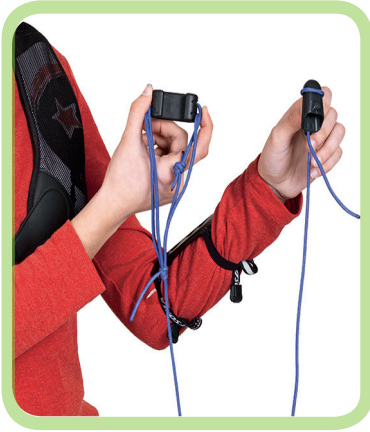
Temas, atışın kalitesini ve isabet oranını düşürür. Modeli ve ölçüleri XS, S, M, L, XL diye adlandırılır (Görsel 3.16).



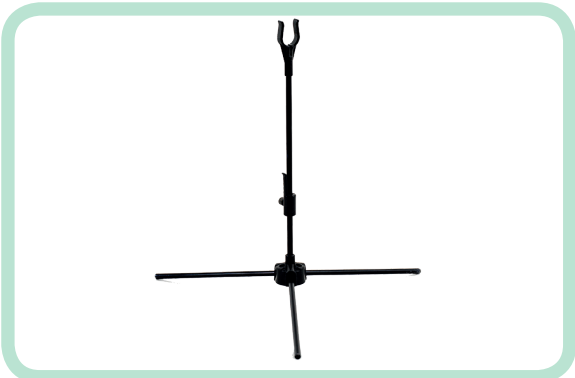
Görsel 3.17 Tetik



Görsel 3.18 T Cetveli



Görsel 3.19 Yay Kurma İpi



Görsel 3.20 Ayaklık

5. Tetik

Makaralı yaylarda yayın kirişini germek için kullanılır. Tetik kullanmak -bu kategoride- serbesttir. Tetik genellikle, bırakış hatasını sifra indirdiği için tercih edilir. Çeşitli modellerde üretilen tetikler; bilekten, avuç içi ve refleks tetik gibi türlere sahiptir. Bu sıralama, eğitim aşamasında da tavsiye edilen ve uygulan bir sıralamadır (Görsel 3.17).

6. T Cetveli

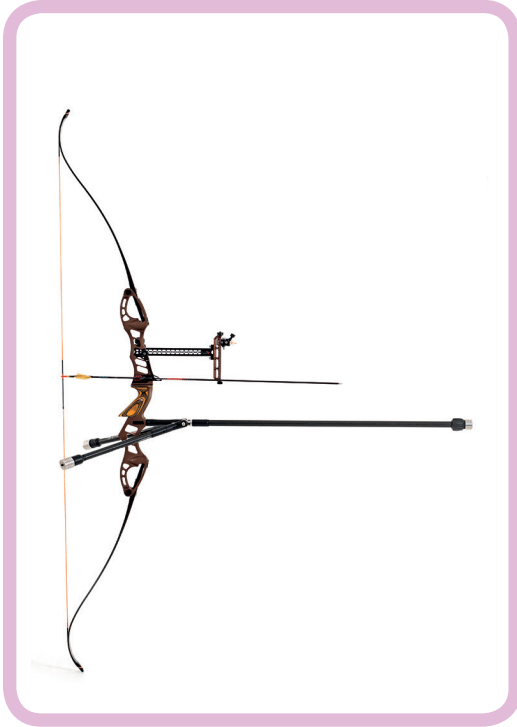
T cetveli, kiriş ile yayın kabzasının en iç noktası arasındaki mesafeyi ölçmek için kullanılır. Atışa başlamadan önce yapılan bu ayar sayesinde okun en doğru istikamette atılması sağlanır. Kiriş yüksekliğinin her zaman istenilen ölçüde olması önemlidir. Okun, kiriten her zaman aynı noktada ve zamanda ayrılması gerekir. T cetveli, ayrıca, okumuzu takacağımız kiritin üzerinde bulunan arkalık noktasının doğru ölçüde yapılmasını sağlar. Bu, zaman içerisinde kontrollerin yapılmasına da imkân verir. Bir diğer kontrol noktası, kanatların dip kısımlarının yay gövdesiyle olan uzaklıklarının ölçülmesi için de kullanılır (bk. Görsel 3.18).

7. Yay Kurma İpi

Ok atabilmemiz için yayımızı atışa hazır hale getirmemiz gerekir. Yay kurma ipi, yayın kirişini kanatların her iki ucuna takmaya yardımcı olan bir araçtır. Bu ipi atışımız bittikten sonra yayın kirişini çıkarmak için de kullanırız. Yay kurma ipi, genellikle, ok atmaya yeni başlayan okçular içindir (bk. Görsel 3.19).

8. Ayaklık

Ayaklık, atışımızı bitirdikten sonra üzerine koyabileceğimiz, yayı tutmak için imal edilmiş basit bir malzemedir. Malzeme basittir ama görevi çok önemlidir. Çünkü atış sonrasında yay ile hareket etmek, hem kendimiz hem de çevremizdekiler açısından çok tehlikelidir. Ayrıca, okçulukta yay çok kıymetlidir. Yaya gösterilen önem, sporcunun başarısı ile doğru orantılıdır. Bu nedenlerle, atış sonrasında yayımızı mutlaka ayaklık üzerine koymalıyız (Görsel 3.20).



► Görsel 3.21 Klasik Yay Gövdesi



► Görsel 3.22 Makaralı Yay Gövdesi

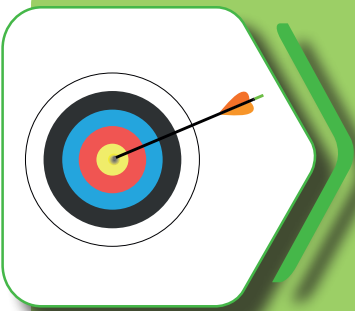
9. Yay Gövdesi

Okçuluğa, klasik yay ile başlanır. Buna, temel eğitim yayı da denir. Yaylar, sertlik derecesine göre birbirinden ayrılır. Yeni başlayanlar için, 18 pound veya 20 pound gibi, çok sert olmayan yaylarla atışlara başlanması tavsiye edilir. Burada önemli olan, yayın çekiş sertliğinin kendimize uygun olup olmadığıdır. Yaşımıza, kondisyonumuza ve boyumuza uygun yay seçimine antrenörünüz ile birlikte karar vermeniz en doğrusudur.

Yayın sert olması, hem temel atış tekniğimizin bozuk olmasına hem de kendimizi yaralamaya sebebiyet verebilir. Uygun yay seçimi sayesinde ise atış stilimizi oluşturabilir, aynı zamanda, tekniği de kavrayabiliriz. Zamanla, atış tecrübesi kazanılıp istenilen kondisyona ulaşıncaya yayın sertliği kademeli olarak artırılır. Burada önemli olan, atış antrenmanlarının sürekliliğidir. Sporcu, teknik ve kuvvet gelişimi ile eğitim yaylarında, 32 veya 34 poundluk bir sertliğe ulaştığında yayın bir üst modeli veya metal gövdeli yarışma yayları kullanmaya başlayabilir.

Klasik yaylar, ya tek parça ya da demonte modelleri olmak üzere iki şekilde bulunur. Günümüzde, tek parça modeli pek tercih edilmemektedir. Bunun nedenleri, hem taşıma zorluğu olması hem de yayın sertliğinin değiştirilmesi gerektiğinde (kanatların gövde ile tek parça olması nedeniyle) karşılaşılan güçlüklerdir. Bu nedenlerle, günümüzde, daha çok, demonte model denilen, kanatları ana gövdeden ayrılabilen yay modelleri kullanılır (**Görsel 3.21**).

Yayın kanatlarının sökme ve montaj işlemleri, yayın kirişi takılmadan önce yapılmalıdır. Yaralanmalara sebebiyet vermemek için de sökme işlemi kiriş çıkarıldıktan sonra yapılmalıdır (**Görsel 3.22**).



NOT:

Yay gövdeleri üretim esnasında sağ elini veya sol elini kullananlara göre imal edilir ve RH [right hand (sağ el)] ya da LH [left hand (sol el)] diye kodlanırlar.



Görsel 3.23 Kanatlar

10. Kanatlar (Limblar)

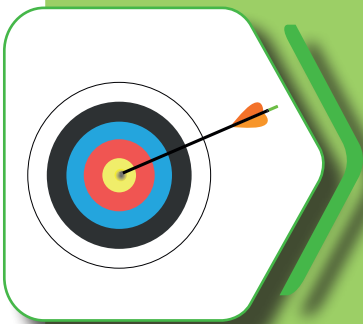
Yayın, oku atabilmesi için gerekli olan enerjiyi oluşturan parçasıdır. Simetrik iki parçadan oluşmuştur. Bir parçası yay gövdesinin alt kısmına, diğer parçası gövdenin üst kısmına monte edilir. Kanatlar, yayın üzerinde bulunan ve hareketli olan parçalardır. Bunlar, üç kısımdan meydana gelir: Kanat gövdesi, kanat ucu ve bağlantı bölgesi.

Kanat gövdeleri iki kısımdan oluşur: Birincisi, sertliği sağlayan iç katmandır; bambu, ahşap ve köpük gibi malzemelerden oluşur. İkincisi, kanatların hızını, esnekliğini ve atıştan sonra kanatların tekrar eski hâllerini almalarını sağlayan dış katmandır. Dış katman, fiber veya karbondan imal edilir.

Yayın girişini kanatların uç kısımlarına takmamız gerekir. Kanatları seçerken kol boyumuza ve kullanacağımız sertliğe uygun bir model seçilmelidir. Kanadın boyu ve sertliği gibi teknik özellikleri üretici firma tarafından kanatların iç yüzeyine işlenmiştir. Genellikle üç tip kanat boyu vardır. Bunlar:

- *long (uzun) 70 inc'lik*
- *medium (orta) 68 inc'lik*
- *short (kısa) 66 inc'lik*

Bu ölçüler üretici firmaya göre değişebilse de genellikle dünya standartları bu şekilde oluşmuş durumdadır. Bu özellikler, eğitim yaylarında genelde sayısal ölçülerle belirtilir. Kanadın uzunluk ölçüsü inç birimi olarak gösterilir. Kanadın sertliği ise pound üzerinden gösterilir (Görsel 3.23).



NOT:

Kanatların dip taraflarında verilen kanat bilgilerinde üst kısımdaki ölçüler, 25 inç bir yay gövdesi takıldığında alınan değerlerdir. Alt kısımdaki ölçüler, 23 inç bir yay gövdesine takıldığında alınan değerlerdir. Bu değerler belli bir çekiş boyunda yayın verdiği sertlik ölçüleridir. Kanatların üretim kodları ve seri numaraları da burada belirtilir. Ayrıca hangi kanadın alt hangi kanadın üst tarafa takılacağı da burada belirtilir (Görsel 3.24).



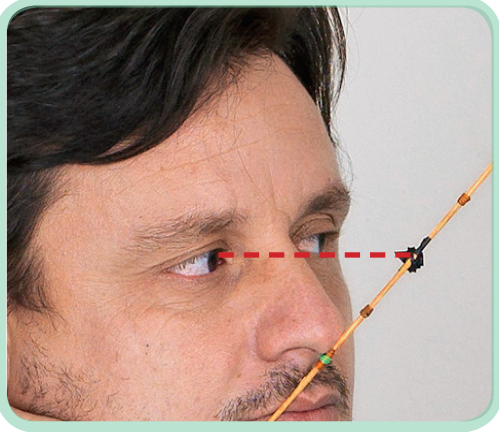
Görsel 3.24



Görsel 3.25 Nişangâh



Görsel 3.26 Mercek



Görsel 3.27 Gez



Görsel 3.28 Denge Çubukları (Stabilizatör)

11. Nişangâh

Okçuluk yarışmalarında atış stilleri çok sayıda ve farklılıkta olabilir. Ancak amaç şampiyon olmak olduğu için yarışmalarda genellikle "nişangâh" adı verilen bir aksesuar kullanılır. Adından da anlaşılacağı üzere nişangâh, okçunun atışlarında hem sabitlikte hem de doğru nişan almada önemli bir ekipmandır. Nişangâhlar ayarlanabildiği için sınıflandırılması da buna göre yapılır. Üretimi; plastik, alüminyum veya karbon gibi çeşitli materyallerden yapılabilir (Görsel 3.25).

12. Mercek

Makaralı yaylarda kullanılması serbest olan optik bir ekipmandır. Optik camın 0,50 /0,75 /1,00/1,25 gibi büyütme ölçüleri vardır. Hedefi daha yakın görmemizi sağlar. Hangi mercek ölçüsünü kullanılacağı zaman içerisinde belli olur. Genelde 0,50 mercek oranıyla başlanır ve atış tecrübesi arttıkça mercek oranı da o ölçüde artar (Görsel 3.26).

13. Gez

Klasik yaylarda kullanımı yasaktır. Makaralı yaylarda ise kullanımı serbest olan bir ekipmandır. Kirişin üzerine, gözümüzün hizasına monte edilir. Amaç; göz,gez ve arpaçık üçlemesini oluşturup kusursuz bir nişan alınmasını sağlamaktır (Görsel 3.27).

14. Denge Çubukları (Stabilizatör)

Denge Çubukları özellikle yarışma yaylarında kullanılır. Çünkü yarışma yaylarında yayın sertliğinin fazla olmasından dolayı atış esnasında yayın gövdesinde aşırı bir titreşim oluşur. İşte oluşan bu titreşimi hafifletmek ve yayın daha dengeli bir hâle gelmesini sağlamak için denge çubukları adı verilen bir okçuluk ekipmanı kullanılır. Başlangıç aşamasında alüminyum bir stabilizatör kullanılabilir. Ancak daha sonra karbon bir stabilizatör; takımı gerekli olacaktır. Bir takım stabilizatör: bir uzun, iki kısa ve bir adet V- bardan oluşur (Görsel 3.28).



Görsel 3.29 Basınç Düğmesi.



Görsel 3.30 Makaralı Yay Resti



Görsel 3.31 Kiriş

15. Basınç Düğmesi

Okçuluk sporunda sadece klasik yaylarda kullanılan bir ekipmandır. Bırakiş esnasında ok yayın gövdesine doğru bir hamle yapar. Basınç düğmesi atışın ilk anlarında okun yay gövdesine yaptığı bu hareketin basıncını alıp oku tekrar atış hattına sokar. Çeşitli modellerde üretilebilir. Burada dikkat edilmesi gereken husus basınç düğmesinin hassasiyetidir. Ayar hassasiyeti arttıkça basınç düğmesinin kalitesi de artar (Görsel 3.29).

16. Makaralı Yay Resti

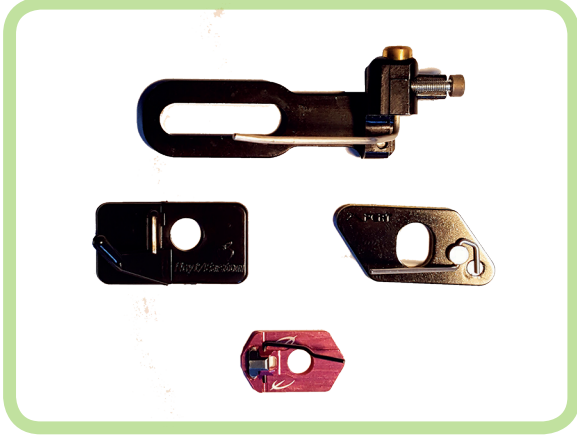
Okçuluk sporunda sadece makaralı yaylara özel bir ekipmandır. Makaralı yaylarda bırakıştan sonra ana kiriş makara yuvalarında yukarı ve aşağı doğru bir esneme hattı oluşturarak kapanır. Bu hareket, spine (spayn) diye adlandırılır. Ayrıca rest, okun üzerinde durmasını sağlayan ekipmandır.

Makaralı yay restinin bir diğer özelliğide restte kullanılan rest bıçaklarının esneklik ölçüleridir. Bu malzemelerin görevi, klasik yaylarda kullanılan basınç düğmesiyle aynıdır (Görsel 3.30).

17. Kiriş

Kiriş, yayın kanatlarının her iki ucundaki birikmiş potansiyel enerjiyi oka aktarmaya yarayan iptir. Bu ip, yayın ölçülerine uygun olarak çeşitli kat ve uzunluklarda imal edilir. İdeal bir kiriş, 18 veya 20 kattan imal edilir.

Okun kiriş üzerinde nereye takılacağı konusu önemlidir. Yay gövdesinin üzerinde, kabza ve ok yatağına denk gelecek şekilde bir arkalık sargısı ve arkalık noktası gerekir. Bu arkalık noktasının, ok yatağının tam hizasından 6 mm yukarıda olması ideal olanıdır. Zamanla, kullanılan malzemeler özelleştikçe ve yapılan testlerin sonuçlarına göre, bu ölçüde değişiklikler olacaktır (Görsel 3.31).



► Görsel 3.32 Ok Yatağı (Rest)

18. Ok Yatağı (Rest)

Ok yatağı, atış esnasında okun üzerinde durmasını ve yaydan etkilenmeden ayrılmasını sağlayan parçadır. Genellikle, plastik veya metalden yapılır. Elimizdeki yay gövdesine uygun bir ok yatağı kullanmak gerekir. Restlerin yay gövdesine uyumlu olması gerektiğinden üretim aşamasında sağ el (RH) veya sol el (LH) şeklinde üretilir (Görsel 3.32).

2.4.2 Oklar

Okçuluk sporuna ismini veren parçadır. Oklar, temelde dört parçadan oluşur. Bunlar:

1. Okun Gövdesi
2. Uç
3. Arkalık
4. Tüyler (Görsel 3.33)



► Görsel 3.33 Hedeye atılmış okun görünüşü



Görsel 3.34 Okun Gövdesi



Görsel 3.35 Uç



Görsel 3.36 Arkalık



Görsel 3.37 Tüyer

1. Okun Gövdesi

Gövde; karbon, alüminyum, ahşap, fiber ve alüminyum üzeri karbon kaplama şeklinde çeşitli malzemeden imal edilmişlerdir (Görsel 3.34).

2. Uç

Okun uç kısmına takılan demir ya da çelik malzemeden imal edilir. Çeşitli ağırlıklarda üretilen uç, grain cinsinden ağırlık birimi ile ölçülür. Bu ağırlıklar, okların boyuna ve yayın sertliğine göre değişiklik gösterir. Uç, okun dengesini sağladığı gibi, okun gövdesini de, çok atıştan kaynaklanan zararlara karşı korur (Görsel 3.35).

3. Arkalık

Okun giriş üzerinde durmasını sağlayan parçadır. Arkalıkta bulunan çentik okun gidişini etkilemeyecek kadar yumuşak fakat giriş üzerinde durmasını sağlayacak kadar da sert olmalıdır. Arkalık, üretici firmaların tercihine göre değişik renk ve modellerde olabilir. arkalık ölçüsü genellikle, ya bir numara (Small) ya da iki numara (Large) olarak gösterilir (Görsel 3.36).

4. Tüyer

Tüyer, okun yaydan ayrılmasını ve hedefe doğru giderken dönerek yol almasını sağlar. Tüyer, boyları ve renkleri bakımından çok çeşitli olabilmekte; doğal malzeme veya plastikten de üretilmektedir.

Tüy, okun üzerine 120 derecelik üç eşit açıyla monte edilir. Bu işlem sırasında tüye 1 (bir) derecelik açı da verilir (Görsel 3.37).

DİKKAT!

Okçulukta en çok yapılan hatalardan biri de kendimize ve yayımıza uygun bir ok seçimi yapamamaktır.

- Doğru ok seçimi, kendi kol boyumuza ve yayımızın sertliğine uygun çapta olmalıdır.
- Kol boyunuzu, tahmini olarak, pratikte şöyle ölçebilirsiniz: İki kolunuzun açıklığının yarısı sizin kol boyunuzdur. Üretici firmalardan, sizin kullandığınız kol boyuna ve yay sertliğine uygun okları tedarik edebilirsiniz. Bu sayede, yaralanma ve sakatlanma olasılıklarını en aza indirmek mümkün olur.
- Ayrıca, yayı tam olarak çene altına kadar gerdiğinizde ok, yaydan iki veya üç parmak dışarıda kalmalıdır.



2.5 OK SEÇİMİ

Ok atmaya başlamadan önce yayınıza ve kol boyunuza uygun bir ok seçiniz. Ok seçiminde iki önemli husus vardır:

1. Kol boyunuz (okun uzunluğu ve çapı)
2. Yayın çekiş sertliği

İlk olarak okun boyunu tespit ediniz. İki kolunuzu yana doğru açınız. Her iki kolunuzun parmak uçları arasındaki mesafe, size ideal antrenman ok boyunu verir. Başlangıç seviyesinde, okun yay gövdesinden biraz uzun olması yeterli olacaktır. Dikkat edeceğimiz konu okun kısa olmamasıdır. Kısa ok hem tekniğiniz hem de güvenliğiniz için tehlikelidir. Kısa ok kullanımı çeşitli kazalara sebebiyet verebilir. Uzun ok kullanımı tekniğinizin gelişimi esnasında omuzlarınızı, çene altı pozisyonunuzun ve bırakışınızın daha kontrollü olmasını sağlar.

Kol boyu tespitinden sonra kullanacağınız okun çapı da önemlidir. Yayın sertliğine ve kol boyuna uygun bir ok kullanmanız gerekir. Çok düşük çapta ok kullanımı sert yaylarda okların kırılmasına veya aşırı derecede sapmasına neden olacaktır. Fazla yüksek çapta ok ise okun ağırlaşmasına ve isabetli atış yapmanıza engel olacaktır.

Temel eğitim oklarında genelde kol boyunun uzunluğuna uygun çapta ok üretimi yapılır. Fakat bu oklarınızı yarışma yayında kullanmamanız gerekir. Nedeni, antrenmanlarınızı ilerlettikçe yayınızın sertliğinin artması ve bu sertliğe uygun çap ve boyda yeni oklara ihtiyaç duyulmasıdır. Atış kaliteniz, kondisyonunuz ve stiliniz geliştikçe kol boyunuz oturur ve her atışta aynı çekişi yapmaya başlarsınız. Bu dönemden sonra klickere (çekiş boyu belirleyicisi) geçebilirsiniz.

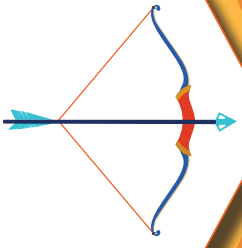
2.5.1 Yayın Kurulması

Yayı ok atmak için hazır hâle getirmeniz gerekmektedir. Bunun için yayın kirişinin doğru bir şekilde takılmış olduğundan emin olunuz. Yayın kirişini takmanız için:

1. Yayın kanatlarını doğru bir şekilde yay gövdesine monte ediniz.
2. Yayın kirişini kanatların uçlarına düzgün bir şekilde takınız.
3. Yay kurma ipinin, iki ucunu doğru bir şekilde yerleştiriniz. Alt kanada takılacak olan kurma ipinin alt parçasını kanadın tam üzerine takınız. Diğer ucu da üst kanadın uç kısmının bir miktar aşağısına takınız.
4. Yay kurma ipinin üzerine her iki ayağınızı açarak basınız.
5. Bir elinizle yayı gövdenin tam ortasından kendinize doğru çekiniz ve diğer elinizle kiriş kanadın ucuna takınız (**Görsel 3.38**).



Görsel 3.38 Yayın Kurulması



DİKKAT!

Kirişin her iki ucunun, kanatların uç kısımlarında bulunan yerlerine takılı olduğuna emin olunuz. Kiriş, kanat uçlarına yerleştikten sonra kontrollü bir şekilde kurma ipini gevşetiniz.



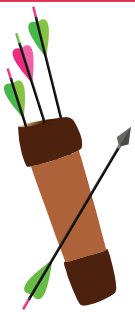
2.5.2 Yayın Gevşetilmesi

Atışlarınızın sonunda yaylarınızı kurulu bir şekilde bırakmamanız gerekir. Bunun nedeni kirişin takılı olarak yayın üzerinde durmasının yay kanatlarının zamanla esnekliğini ve gücünü kaybetmesine sebebiyet vermesidir. Her antrenmanın sonunda klasik yaylarımızın kirişlerini kanatlarından gevşetmemiz gerekir.

Her antrenmanın sonunda klasik yaylarımızın kirişlerini kanatlarından mutlaka gevşetiniz. Bu işlem şu şekilde yapılmalıdır:

1. Yay kurma ipinin alt ve üst kısımlarını kanadın her iki ucuna düzgün bir şekilde takınız.
2. Yay kurma ipinin üzerine her iki ayağınızı açarak basınız.
3. Bir elinizle yayı gövdenin tam ortasından kendinize doğru çekiniz ve kirişi diğer elinizle kanadın ucundan çıkarınız (**Görsel 3.39**).

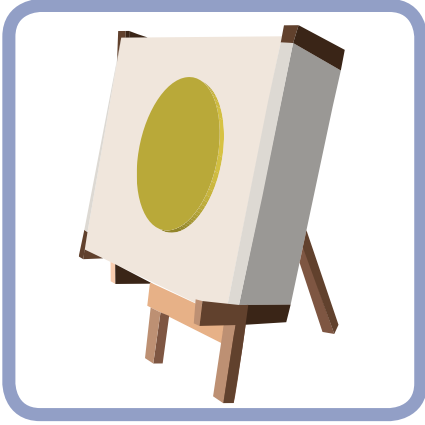
► Görsel 3.39 Yayın Gevşetilmesi



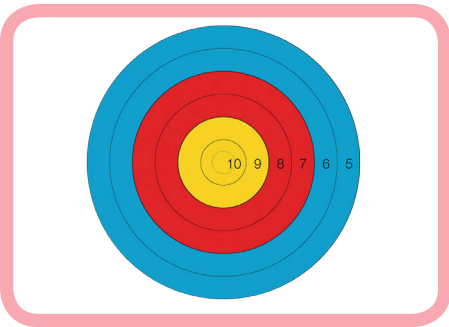
BUNLARI BİLİYOR MUSUNUZ?

Kiriş yüksekliği ve arkalık noktasının kontrolleri T- cetveliyle her antrenmanın başında yapılmalıdır. Yapılan kontroller neticesinde ölçülerde bir değişiklik görülürse hemen düzeltilmelidir.

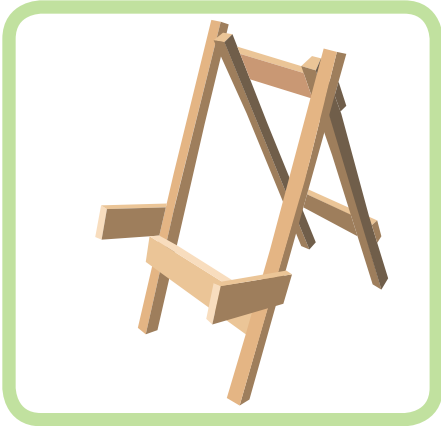
Duruş pozisyonunuzu bir yapının temelleri olarak görebilirsiniz. Ayaklarınızın duruş pozisyonunu çok iyi ayarlamalı ve dengeyi iyi kurmalısınız. Duruştaki dikkatiniz, daha sonra yapacağınız teknik hareketlerinizin daha iyi olmasını sağlar. T atış formu ile başlangıç yapılması vücudumuzun doğal kas yapısının daha rahat kullanılmasını sağlayacağından böylece hızlı ve kolay bir eğitim gerçekleşmiş olacaktır.



Görsel 3.40 Hedef Minderi



Görsel 3.41 Hedef Yüzü



Görsel 3.42 Hedef Sehpa

2.6 Hedef

Hedef üç parçadan oluşur. Bunlar: Hedef minder, hedef sehpa, hedef yüzü.

1. Hedef Minderi

Minder, atılan oku tutacak kadar sert; ve okumuza zarar vermeyecek kadar da yumuşak olmalıdır. WA standartlarında 125x125x25 cm'lik hedef minderleri kullanılır. Hedef minderleri genellikle, saman veya poliüretan malzemelerden imal edilirler (Görsel 3.40).

2. Hedef Yüzü

Genellikle kâğıttan imal edilen hedef yüzü, iç içe geçmiş eşit halkalar ile çeşitli renk ve ölçülerde olur (Görsel 3.41).

Halkaların sayısı ve ölçüsü atış mesafesine göre değişiklik gösterirken renk ve sayı kodları standarttır. Hedef yüzünde, halka sayısı ve rengi içten dışa doğru sıralanır.

3. Hedef Sehpa

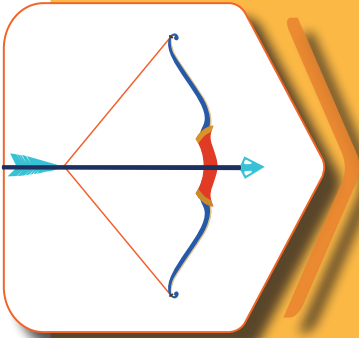
Sehpa, hedef minderini sabit bir yükseklikte tutmak için kullanılır. Üç veya dört ayaklı şekilde imal edilir. Salon atışlarında 90 derecelik dik bir yüzey kullanılırken açık hava atışlarında 10x15 derecelik bir açı kullanılır (Görsel 3.42).

DİKKAT!

Temel malzemeler burada bitti. Şimdi de bu malzemelerin doğru seçimi ve kullanımı hakkında dikkat etmemiz gereken özelliklerini hatırlatalım:

Öncelikle, kullandığımız ekipmanda bir hasar olmamalıdır. Kullandığımız okun veya yayın gövdesinde çatlaklık ya da deformasyon varsa kesinlikle malzemeyi kullanmamalıyız ve yenisiyle değiştirmeliyiz.

Yine, kirişlerin baş kısımları ve arkalık noktaları aşırı yıpranmışsa, atış esnasında kopma tehlikesi olacağından, kirişleri hemen yenisiyle değiştirmeliyiz. Değiştirdiğimiz kirişin ayarlarını da unutmamak gerekir.





Görsel 3.43 Muhafaza edilmiş oklar

2.7 Malzemelerin Korunması

Malzemelerimizin muhafazasına gelince; malzemelerimiz okçuluk için özel üretilen malzemeler olduğundan onları gelişi güzel kullanmamalı, mutlaka kılıflarında, temiz, kuru ve düzgün bir ortamda saklamalıyız. En ufak bir ıslaklığın malzemelerimize ciddi zararlar verebileceğini bilmeliyiz. Bu nedenle de tüm malzemelerin bakımlarını, zamanında ve doğru bir yöntem ile yapmalıyız. (bk. Görsel 3.43)

Okçulukta en çok karşılaşılan hasarları şöyle sıralayabiliriz:

- Okların çatlaması veya aşırı yıpranması
- Arkalıkların gevşek veya çatlak olması
- Ana gövdenin düzgünlüğünü kaybetmiş olması
- Okun üzerinde bulunan tüylerin bir kısmının eksik veya hasarlı olması
- Tüylerin bir kısmının tam yapışmamış olması
- Kanatların çatlaması
- Kanat uçlarının sağa veya sola dönük olması
- Kanat ana gövdesinin sağa veya sola dönük olması
- Ok yatağının çok eskimiş veya yıpranmış olması
- Ana gövdede çatlamların başlamış olması
- Parmaklık derisinin koruma yapamayacak derecede yıpranmış olması
- Kolluğun çatlaması veya kol bandının yıpranmış olması vb.

2.8 Yay Seçimi

"Hangi yayla başlamalı?"

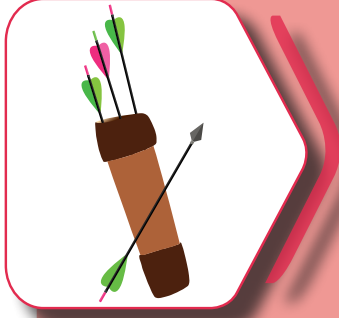
"Nasıl bir yay seçmeliyim?"

"Yayımı seçerken nelere dikkat etmek gerekir?" gibi sorular, okçuluğa yeni başlayan her sporcunun kafasındaki temel sorulardır. Şimdi bunlara kısaca bir değinelim.

Öncelikle, günlük hayatımızda hangi elimizi sık kullanıyor isek o elimize uygun olan yayı seçmemiz gerekir. Yaylar; sağ el (RH) veya sol el (LH) kullanımına göre iki şekilde imal edilir. Öyleyse sağ elini kullananlar, RH bir gövde aldıklarından yayı sol eliyle; sol elini kullananlar ise, LH bir gövde aldıklarından yayı sağ eliyle kullanmak durumundadırlar. Başka bir deyişle: Sağ elini kullananlar, yayın kirişini sağ eliyle yüzünün sağ yanına gerer ve ok, yay gövdesinin solunda kalırken sol elini kullananlar da durum bunun tam aksine olur.

NOT:

Yay seçiminde uzman bir kişiden veya kuruluştan yardım isteyebilirsiniz.



BUNLARI BİLİYOR MUSUNUZ?

Doğru el tespitinden sonra yine çok önemli olan doğru göz tespitini de yapmak zorundayız. Genellikle, sporcu atış esnasında bir gözünü kullanır. Buna, okçulukta baskın (dominant) göz denir. Ancak çok istisnai bir durum olmakla birlikte, bazı tecrübeli sporcuların iki gözü de açık olarak atış yapabildikleri bir gerçektir. Çoğunlukla bir göz daha baskın olur. Sağ elini kullanan kişinin baskın gözü sağ olurken sol elini kullananın baskın gözü sol göz olur.

2.9 Dominant Gözün Tespiti



► Görsel 3.44 Dominant Göz

Yayın ilk çekilişi esnasında sporcu otomatik olarak yayı sağ veya sol yanağına götürür. Bu durum "baskın göz" farklılığından kaynaklanmaktadır. Eğer sporcunun baskın gözü sağ ise kişi yayı kendiliğinden sağ yanağına, sol göz ise sol yanağına götürecektir. Bazen sağ elini kullanan sporcunun sol gözü baskın göz olabilir. Bu durumda genellikle sol göz atış esnasında kapatılıp baskın gözün sağ tarafa geçmesi sağlanır. Bundan amaç, sporcu yayı gerdiğinde kirişi yayın gövdesine uygun bir şekilde keşistirebilmesini sağlamaktır. Çünkü yay gövdesinin üzerinden hedefi net görebilmek ancak bu şekilde mümkün olur. Bu hareket sayesinde okçunun başı her atışta hedefe

aynı açıdan bakacak şekilde kalır. Böylece baskın göz "gez" gibi kullanılmış olur.

Ters gözün dominant olması sıkıntılı olmaktadır. Bunun için, dominant gözün tespiti çok önemlidir. Şimdi gelin, birkaç basit hareketle kendi dominant gözümüzü tespit edelim:

1. İki elinizi uzatın ve elinizin dış yüzeylerini göreceğiniz şekilde birleştirin. İki elinizin arasında, karşı tarafı görecek şekilde küçük bir boşluk bırakın.
2. Bıraktığımız bu küçük aralıktan arka tarafta belirgin bir noktaya veya eşyaya bakın.
3. Önce sol gözünüzü kapatın. Eğer baktığınız yer (nesne) değişmiyor ve onu aynı şekilde görmeye devam ediyorsanız baskın gözünüzdür.
4. Eğer baktığımız nesneyi göremiyorsanız sol gözünüzü dominanttır. Bu kez de sağ gözünüzü kapatıp bakın, nesneyi rahatlıkla görebileceksiniz (Görsel 3.44).



3. OKÇULUK KURALLARI

3.1 Güvenlik Kuralları

Bütün spor dallarında olduğu gibi okçulukta da amacına uygun kullanılan spor malzemeleri ve alanları güvenli olmalıdır. Okçuluk sporunda da antrenman esnasında; sporcuların, seyircilerin, antrenör ve idarecilerin uyması gereken "temel güvenlik kuralları" vardır. Bunlar aşağıda sıralanmıştır:

1. Atışa başlamadan önce gerekli koruyucu ekipmanları kullandığınızdan emin olunuz.
2. Ok takılı olmayan boş yayınızı gerdikten sonra asla bırakış yapmayınız.
3. Yayınızı atış çizgisinin haricinde herhangi bir yerde ok takılı olarak çekmeyiniz ve atış yapmayınız.
4. Okunuzu kirişe takmadan önce atış çizgisinin önünde kimse olmadığından emin olunuz.
5. Okunuzun kirişe tam olarak takılı olduğundan emin olunuz.
6. Ok kirişte takılı iken hedefe doğru durunuz.
7. Ok kirişte takılıyken asla geriye dönmeyiniz.
8. Yayda takılı olan okun ucu her zaman hedefi göstermelidir.
9. Atış emri almadan asla atış yapmayınız.
10. Atış esnasında okunuz yere veya atış çizgisinin ilerisine düşerse, atışlar bitmeden kesinlikle okunuzu almayınız.
11. Atışınızı bitirdiğinizde bekleme çizgisine geçiniz ve herkesin atışlarını bitirmesini bekleyiniz. Çünkü okçuluk sahasındaki en güvenli yer bekleme çizgisidir.
12. Atıştan sonra yayınızı hemen bekleme çizgisinin arkasındaki ayaklığına koyunuz.
13. Yayınızı ayaklığa koyarken kirişte kesinlikle takılı ok bırakmamaya dikkat ediniz.
14. Hedeften ok çekişi yapılırken arkanızda kimsenin olmadığından emin olunuz.
15. Hedeften aynı anda iki sporcu ok çekebilir. Asla çekişi yapılan okların arkasında durmayınız.
16. Oklarınızı hedeften çektikten sonra atış alanında oyalanmadan bekleme çizgisine geçiniz (**Görsel 3.45**).



Görsel 3.45 Atışını tamamlamış sporcu



3.2 Yarışmalar İle İlgili Temel Bilgiler

Ülkemizde gerçekleştirilen bütün okçuluk yarışmaları Türkiye Okçuluk Federasyonu tarafından onaylanmış ve Merkez Hakem Komitesi tarafından atanmış hakemler kontrolünde yapılır. Gerekli izinleri alınmış resmî yarışmalar her ilde bulunan Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlükleri üzerinden ve o ilin Okçuluk İl Temsilcisi tarafından gerçekleştirilir. Okçuluk yarışmalarını 4 başlıkta toplayabiliriz:

3.2.1 İl Yarışmaları

İl içerisinde gerçekleştirilen çeşitli özel veya resmî müsabakalardır. Bunlar; İl birincilikleri, okullar arası yarışmalar ve özel yarışmalardır. Katılım şartları ve yarışma kuralları daha önceden belirlenip yayınlanır ve yarışmalar buna göre yapılır (Görsel 3.46).



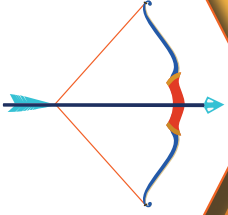
Görsel 3.46 İl Yarışmaları

3. ÜNİTE



3.2.2 Ulusal Yarışmalar

Türkiye Okçuluk Federasyonunun gerçekleştirdiği yarışmalardır. Tüm iller katılabilir. Bu yarışmalara kayıtlar her ilde bulunan, Okçuluk İl Temsilcisi tarafından yapılır. Her yıl düzenlenen bu yarışmaların yıllık faaliyet programı, bu kurum tarafından onaylanır. Ulusal yarışmalar: Türkiye Şampiyonaları, Türkiye Kupaları ve Türkiye çapında yapılan tüm özel turnuvalardır (**Görsel 3.47, 3.48**).



DİKKAT!

Yarışmalara ancak, Türkiye Okçuluk Federasyonu'na kayıtlı bir lisansa sahip olan ve vizesi olan sporcular katılabilirler!



Görsel 3.47 Açık Hava Ulusal Yarışma



Görsel 3.48 Salon Ulusal Yarışma



3.2.3 Uluslararası Şampiyonalar:

Bu yarışmalara katılan ülkeler sadece millî takım düzeyinde temsil edilir. Yani yarışmaya katılabilmemiz için Türkiye Okçuluk Federasyonu millî takımında olmamız gerekir. Uluslararası şampiyonalar: Avrupa şampiyonası, dünya şampiyonası, Akdeniz oyunları, olimpiyat oyunları, Avrupa oyunları, gençlik olimpiyatları ve dünya kupalarıdır (Görsel 3.49, 3.50).



Görsel 3.49 Uluslararası Salon Şampiyonası (2016 - Ankara)

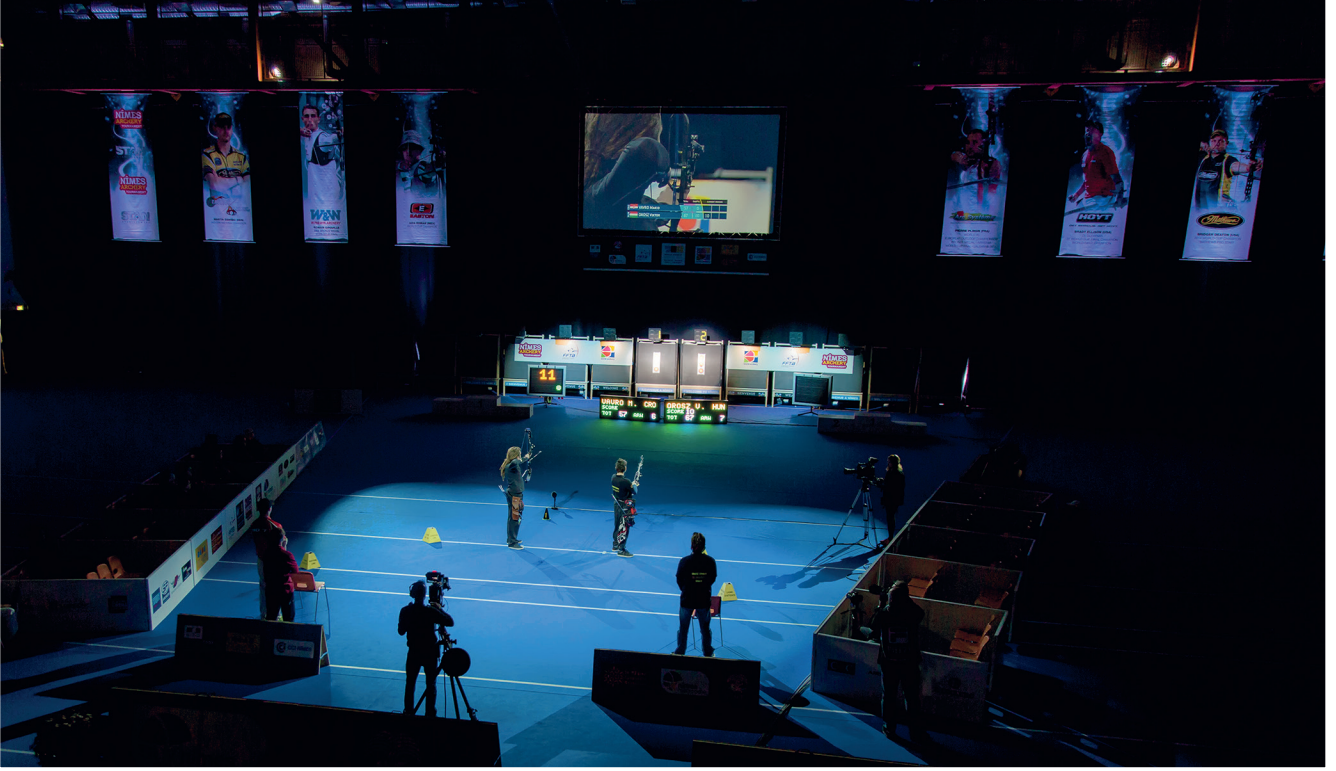


Görsel 3.50 Açık Hava Uluslararası Okçuluk Şampiyonası



3.24 Uluslararası Yarışmalar

Uluslararası yarışmalar; Avrupa kupaları, dünya salon kupaları gibi yurdumuzda da gerçekleştirilen özel turnuvalardır. Bu yarışmalara ferdi veya takım olarak katılım yapılabilir. Yarışmalara katılım için Türkiye Okçuluk Federasyonundan izin alınması gereklidir (Görsel 3.51, 3.52).



Görsel 3.51 Uluslararası Salon Okçuluk Yarışma

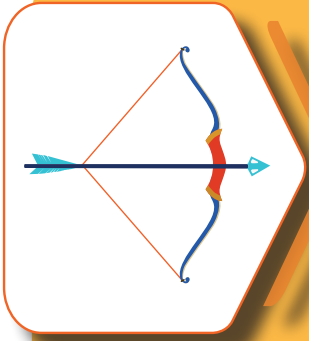


Görsel 3.52 2016 Uluslararası Açık Hava Okçuluk Yarışması



3.3 Yarışmalara Hazırlık

Sporcu, yarışmanın yapılacağı yerin hava durumuna ve fiziki şartlarına uygun olan kıyafetleri ve malzemeleri önceden hazırlamalıdır. Yapılabilirse şayet yarışma yerinin şartlarına uygun bir hava ve zeminde, önceden bir antrenman yapmak da iyi bir hazırlığın gereğidir. Bu hazırlıklar neticesinde, gerek kondisyon gerekse psikolojik yeterliliğin sağlanması mümkün olabileceği gibi en doğru ekipmanı seçerek yarışmalarda doğabilecek üzücü sürprizlerin de önüne geçilmiş olunur.



DİKKAT!

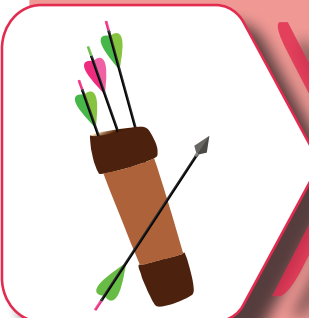
İhtiyaç anında kullanmak üzere yanımıza yedek olarak beyaz alt kıyafet, forma, şapka, güneş gözlüğü, güneş kremi, yağmurluk veya şemsiye almayı da unutmayalım. Ayrıca yedek yay gövdesi, nişangâh, mercek, gez, parmaklık veya tam takım yedek bir yay bulundurulmalıdır. Çünkü elemelerde, yarışma başladığı zaman malzeme eksikliği ve kusuru için sporculara ek süre verilmez. Süreniz dolana kadar elinizdeki malzeme ile atış yapmak zorunda olduğunuzdan yedek malzeme bulundurmamak başarınız için son derece elzemdir.

3.3.1 Resmî Antrenman

Son yıllarda, okçuluk sporuna olan ilginin artmasından dolayı, deneme atışları gruplara veya saatlere ayrılarak gerçekleştirilmektedir. Sporcu, kendi antrenman saatinde deneme atışlarını yapar. Malzeme vb. kontroller, hakem ve antrenörü ile birlikte diğer sporcularla beraber yapılır. Hem sporcunun hem antrenörün aynı kıyafet ve formayı giymesi gerekir.

3.3.2 Yarışma

Yarışmanın ilk günü sıralama atışları gerçekleştirilir. Sıralama atışları 45 dakikalık deneme atışlarıyla başlar. Deneme atışlarının ardından yarışma atışlarına geçilir. Burada amaç, en yüksek puana ulaşarak eleme turlarında ok atmaya hak kazanmaktır.



BUNLARI BİLİYOR MUSUNUZ?

Madalya alabilmek için eleme turlarına kalmak gereklidir. Sıralama atışlarının sonucunda elemelere kalamayan sporcular için ferdî derece şansı kalmamıştır demektir.

Eleme turlarında birebir maçlar gerçekleşir. Maçlar belirli bir eşleşme düzeninde yapılır. Bu eleme turları, klasik yaylarda set usulü, makaralı yaylarda ise 15 ok üzerinden, puan usulü değerlendirilir.



3.3.3 Malzeme Hataları

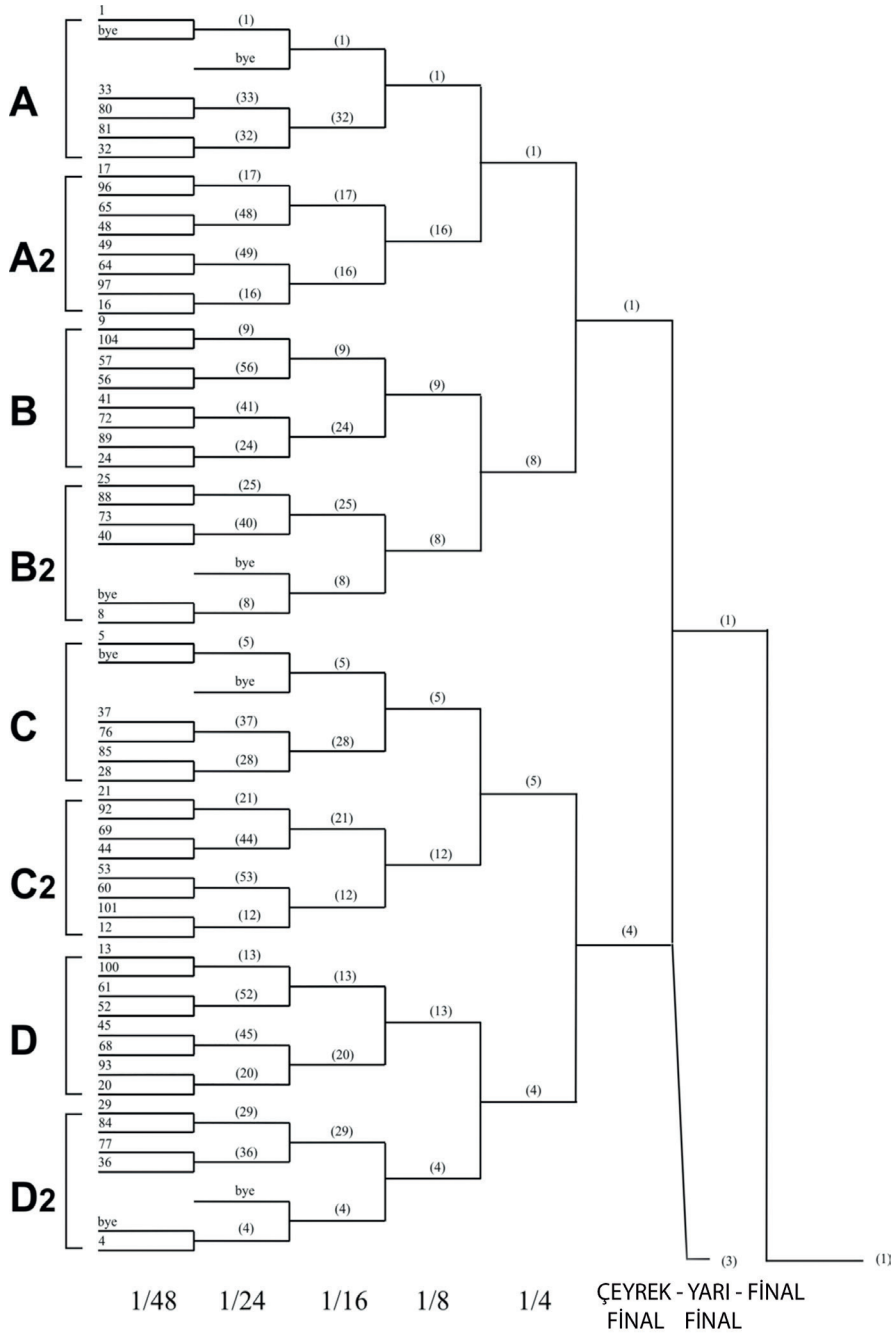
Atış esnasında kullandığımız malzemelerde herhangi bir sorun olduğunda sorunu, en yakın hakeme bildirmemiz yeterli olacaktır. Böyle bir durumda, çizgiden geri çıkarak malzememizin bakımını yaptıktan sonra, hakemin uygun gördüğü zamanda kalan oklarımızın atışlarını yapabiliriz. Şayet malzemenin bakımını hemen yapabilirsek o serinin sonunda -hedefe gidilmeden- kalan oklarımızın atışlarına izin verilebilir. Eğer sorunumuz çok uzun sürdüyse altı serinin sonunda sporcuya -eksik oklarını tamamlaması için- tekrar atış hakkı verilir. (Görsel 3.53)



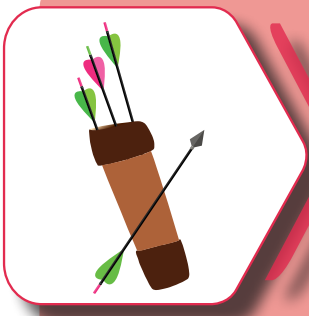
Görsel 3.53 Malzeme Bakım Noktası



3.4 Eleme Turları (1/48,1/24,1/16,1/8,1/4)



► Tablo 3.3 Çeyrek - Yarı Final - Final Eşleşme Tablosu



BUNLARI BİLİYOR MUSUNUZ?

1/48 demek, 96 sporcunun birbiriyle eşleşip eleme turunun sonunda 48 kişinin eleneceğini, kalan 48 kişinin de yarışmaya devam edeceğini gösteren orantıdır.



3.4.1 Yarı Final (Gümüş) ve Final (Altın) Turları

Eleme turlarında bir seride 3 ok atılır. Birebir eşleşmelerde birbirine rakip olan iki sporcudan, üçer ok atışı yapıldıktan sonra en yüksek skoru elde edene 2 puan, beraberlik durumunda olanlara birer puan verilirken, en düşük skora 0 (sıfır) puan verilir. Maç sonunda 6 puana ilk ulaşan sporcu karşılaşmayı kazanır ve bir üst tura geçer. Beraberlik durumunda ise, iki oyuncuya birer ok atışı (shotoff ,tek atış) yaptırılır. Atışın sonunda oku merkez noktaya en yakın olan sporcu beraberliği bozmuş ve bir üst tura geçmeye hak kazanmış olur (Tablo 3.3) (Görsel 3.54).

Takım atışlarında ise her takım 3 sporcudan oluşur. Sıralama atışlarında en yüksek puana ulaşan aynı takım sporcuları, takım adına ok atmaya hak kazanırlar. Takım eleme turlarında ilk 16 takım ok atmaya hak kazanır (Görsel 3.56).

Makaralı yaylarda ise set sistemi uygulanmaz. Puanlama sonucunda başarılı olan sporcu bir üst tura geçer. Müsabaka 5 tur olarak düzenlenir. Bir turda 3, toplamda ise 15 ok atışı sonunda sonuç belli olur (Görsel 3.55).

Makaralı yayların takım atışlarında netice puan üzerinden değerlendirilir.



Görsel 3.54 Elemelerden bir kesit



Görsel 3.55 Makaralı yay atış anı



Görsel 3.56 Uluslararası Şampiyonada kürsüye çıkan millî takımımız



3.4.2 Ulusal Yarışmalar

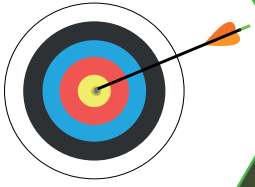
Ulusal yarışmalar Türkiye Okçuluk Federasyonu bünyesinde gerçekleştirilir. Yarışmaların belirli bir düzen içerisinde yapılmasını sağlamak için görevli kişiler ve kurullar vardır. Bu kurullar ve görevleri şunlardır:

1. Ulusal Yarışma Düzenleme Kurulu
2. Ulusal Yarışma Teknik Delegatesi
3. Ulusal Yarışma Teknik Jürisi

1. Ulusal Yarışma Düzenleme Kurulu

Ulusal Yarışma Düzenleme Kurulu, yıl içerisinde yapılacak olan yarışmalar öncesinde yarışma sahasının düzenlenmesi ve gerekli materyallerin hazırlanması için bir ön çalışma yapar. Yeterli miktarda; hedef minderi, hedef sehpa veya hedef yüzü gibi yarışma malzemelerinin hazırlanması ve yarışmanın yapılacağı yere ulaştırılmasını sağlar. Kurulun bir diğer görevi de tüm yarışmacıların yarışmayı eşit şartlar altında gerçekleştirebilmesini sağlamak için tedbirler almaktır.

Yarışmadan önce "yarışma takım yöneticileri toplantısı" düzenlenir. Bu toplantıda, tüm illerdeki takımları temsil eden yöneticilere yarışmanın nasıl yapılacağı, yarışmanın işleyişi ve yarışmanın önemi hakkında bilgilendirme yapılır.



NOT:

Yarışmanın sonunda ödül töreninin planlanması ve sağlıklı bir şekilde düzenlenmesi Ulusal Yarışma Düzenleme Kurulunun görevidir.

2. Ulusal Yarışma Teknik Delegatesi

Teknik Delegenin görevi, yarışmanın resmî antrenmanından iki gün önce başlayıp ödül töreninin bitimine kadar devam eder. Yarışma Teknik Delegatesi, yarışmanın bütün bölümlerinin kurallara uygun ve sorunsuz bir şekilde işleyişinden sorumludur. Bunun için delege üyeleri, müsabakalardan en az iki gün önce yarışma sahasına giderek;

- Ulusal Yarışma Düzenleme Kurulunun ön hazırlıklarını ve çalışmalarını koordinesini,
- Yarışmanın WA ve TOF yarışma talimatları uyarınca sevk ve idaresini,
- Resmî antrenman günü gerçekleştirilen teknik toplantıda Ulusal Yarışma Teknik Jürisinin belirlenmesini,
- Yarışma programının hazırlanarak işleyişini,
- Bilgi işlemde sporcu kayıt ve hedef dağılımı işlemlerinin sağlıklı bir şekilde yürütülmesini,
- Yarışma alanının yarışmaya uygunluğunu ve varsa eksiklerinin giderilmesini sağlar.

Özetle, Teknik Delege, saha içerisindeki tüm faaliyetlerin yetkilisi ve sorumlusudur. Delegenin görevi, ödül töreninin ardından yapılan doping kontrollerinden sonra bir "yarışma raporu" hazırlayarak bu raporu-Teknik Kurula sunmasıyla sona erer.



NOT:

Sağlık hizmetleri ve doping kontrol işlemlerinin sağlıklı bir şekilde yürütülmesini yarışma teknik delegesi sağlar.

3. Ulusal Yarışma Teknik Jürisi

Yarışma Teknik Jürisi, yarışma öncesinde, Yarışma Teknik Delegesi tarafından belirlenerek "yarışma takım yöneticileri toplantısı" sırasında duyurulur. Yarışma Teknik Jürisi, deneyimli antrenörler arasından seçilen 3 asil ve 2 yedek üyeden oluşur. Jüriler, sahaya yarışma başlangıç saatinden önce gelip yarışmanın sonuna, en son sporcu sahadan ayrılana kadar alanda bulunurlar.

Jürilerin görevi, yarışma esnasında oluşabilecek her türlü itirazı değerlendirmek ve sonuçlandırmaktır.

3.4.3 Yarışmalarda Görevli Hakemler

Okçuluk yarışmalarında yarışmanın okçuluk yarışma kurallarına göre işleyip işlemediğini kontrol ve takip eden görevli hakemler vardır.

Başhakem: Yarışmayı yöneten kişidir.

Atış Hakemleri: Atış kulesinde bulunan hakemler, atış ile ilgili zamanlamayı belirler ve maç sürelerinin kontrolünü yaparlar (**Görsel 3.57**).

Hedef hakemleri: Verilen sürenin sonunda sporcularla hedeflere giden, gerektiğinde puan cetvelini kontrol eden ve okun sayısal değerinde çıkabilecek anlaşmazlıkları çözen hakemlerdir. Bu hakemler, sahada, 5 veya 6 hedefe bir hakem gelecek şekilde görevlendirilirler.



Görsel 3.57 Atış Hakemi



3.4.4 Hedeflerin Sıralaması ve Okçuların Hedeflere Dağılımı

Yarışmanın kesin kayıt işlemlerinin sona ermesi ile birlikte, Federasyon Yönetim Kurulu tarafından belirlenecek olan "yarışma kayıt ve sonuç sistemleri ekibi" tarafından hedef ve sırt numaraları belirlenir ve duyurulur.

3.4.5 Yarışma Programı

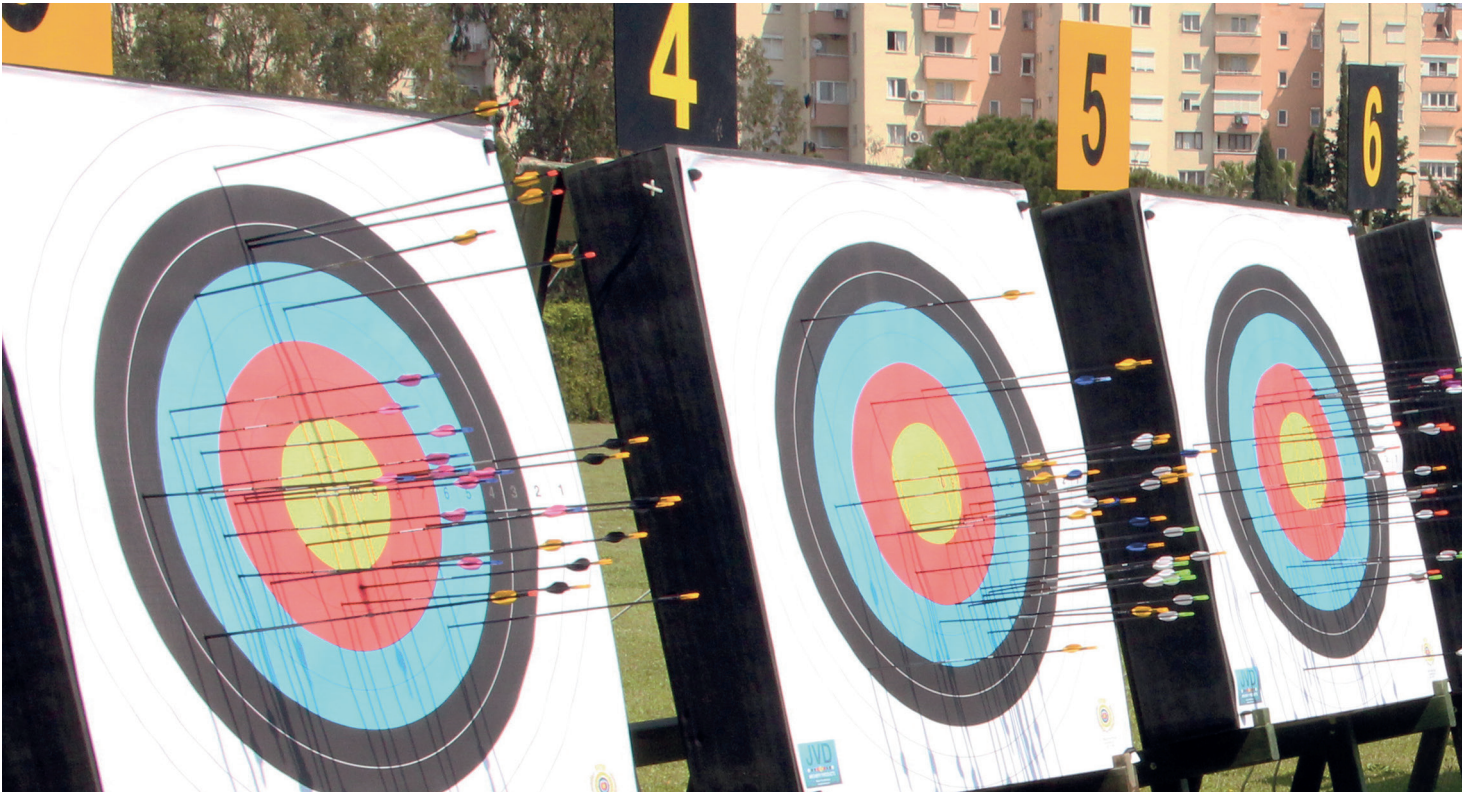
Yarışma programı, Yarışma Teknik Delegatesi tarafından hazırlanır. Taslak program yarışmadan en az 3 gün önce yayımlanır ancak resmî kayıt işlemleri bir hafta öncesinden tamamlanır. Buna sebep olarak da kesin programın katılımcı sayılarına göre hazırlanması ve sahada gerekli düzenlemelerin zamanında yapılabilmesi gösterilir.

Yarışmaya katılacak olan sporcuların; ne zaman, hangi hedefte ve hangi grupta atacağı katılımcılara önceden duyurulur. Yarışmadan bir gün önce resmî antrenman ve malzeme kontrolü yapılır. Yarışma açılış töreni ile başlar ve ödül töreni ile sona erer. Yarışma esnasında -zorunlu hâllerde veya gerekli görülen durumlarda- Yarışma Düzenleme Kurulu programda değişiklik yapabilir. Yapılan bu değişiklik, yarışma esnasında sahada duyurulur (Tablo 3.4).

3.4.6 Yarışma Sahasının Düzenlenmesi

Yarışma sahasının düzenlenmesine yarışmadan en az iki gün önceden başlanmalıdır. Yarışma sahası düzenlenirken bazı hususlara dikkat edilmesi gerekir. Öncelikle yarışma sahası tam dikdörtgen olmalı ve her mesafe hedeflerin ortasından atış çizgisine kadar ölçülmelidir. Her sporcunun ok atma mesafesi aynı olmalıdır. Açık hava atışlarında, okun hedefe geliş açısına göre, tüm hedef minderleri zemine 10 -15 derecelik bir açı ile yerleştirilmelidir. Salon yarışmalarında ise bu açı, 0-10 derece olur.

Hedef minderinin orta noktası yerden 130 cm yükseklikte olmalıdır. (ancak ± 5 cm hata payı olabilir.)



Görsel 3.58 Yarışma sahasından bir kesit



Bu yükseklik bütün hedeflerde aynı hassasiyet ile uygulanmalıdır. Bu ölçümlerin kontrolünü yarışmada görevli hakem heyeti yapar. (Görsel 3.58)

Atış çizgisi üzerine de -hedefin tam karşısına gelecek şekilde- aynı hedef numarası konulmalıdır. Atış çizgisi üzerinde hedefin orta noktası bir işaretle belirlenir. Açık hava yarışmalarında bekleme çizgisi atış çizgisinden en az 5 m, salon yarışmalarında ise en az 3 m geride olmalıdır.

Tehlikeli bir durum olmaması için seyircileri atış sahasından uzak tutmak amacıyla bariyer kullanılmalıdır. Bu bariyerler bekleme çizgisinden ve sahanın her iki yanından en az 10 m uzakta olmalıdır. Yine hedeflerin arkasına kimsenin geçmemesi için gerekli önlemler mutlaka alınmalıdır.

Aynı kategorideki bütün sporcular aynı tek saha üzerinde atış yapabilmelidir. Her hedefe aynı anda en fazla 3 okçu atış yapabilir. Ancak sahanın sınırlı olması halinde, bir hedefe en fazla 2+2 olmak üzere 4 okçu atış yapabilir. Yarışma sırasında her hedefte en az 2 sporcu olmalıdır. Bunun nedeni, hedefteki puan kâğıdının ilk kontrolünü en iyi diğer sporcunun yapmasıdır. Böylelikle, fazla veya eksik bir puan yazılma ihtimali de en aza indirgenmiş olur.

Saha çizgileri çizilirken, hedeflerden atış çizgisine kadar dik olmak kaydı ile, hedefi içine alacak ve atış koridoru oluşturacak şekilde çizgi çekilebilir. Bu koridorlar, en fazla 4 hedefte 1 tane olacak şekilde çizilmelidir.

Yarışma sahasında bulunması gereken temel materyaller:

1. Zaman kontrol cihazı
2. Hedef yüzleri
3. Hedef minderi
4. Hedef sehpası
5. Rüzgârgülü
6. Hedef numaraları
7. Sporcu ve antrenörler için sandalye
8. Hava şartlarından korunmak için şemsiye
9. Atış kontrol merkezi





YARIŞMA PROGRAMI

TÜRKİYE OKÇULUK FEDERASYONU
2016 SALON FEDERASYON KUPASI OKÇULUK YARIŞMASI
08 - 11 Aralık 2016, Samsun



Versiyon 1.0 - 03.12.2016 / 03:17

8.12.2016, Perşembe

Resmi Antrenman ve Malzeme Kontrolü

10:00	~	18:00	08:00	Akreditasyon ve Kayıt İşlemleri
12:00	~	13:30	01:30	CM + CW + CJM Resmi Antrenman ve Malzeme Kontrolü
13:45	~	15:15	01:30	CJW + RJM Resmi Antrenman ve Malzeme Kontrolü
15:30	~	17:00	01:30	RW + RJM Resmi Antrenman ve Malzeme Kontrolü
17:15	~	18:45	01:30	RM Resmi Antrenman ve Malzeme Kontrolü
18:00	~	18:45	00:45	Takım Yöneticileri Toplantısı

09.12.2016, Cuma

Sıralama Atışları

07:45	~	08:00	00:15	Açılış Töreni
08:00	~	08:20	00:20	Deneme Atışları CM + CW + CJM - AB CD (3 seri)
08:20	~	09:35	01:15	1. Tur Sıralama Atışları CM + CW + CJM - AB CD
09:45	~	11:00	01:15	2. Tur Sıralama Atışları CM + CW + CJM - AB CD
11:20	~	11:40	00:20	Deneme Atışları CJW + RJM - AB CD (3 seri)
11:40	~	12:55	01:15	1. Tur Sıralama Atışları CJW + RJW - AB CD
13:05	~	14:20	01:15	2. Tur Sıralama Atışları CJW + RJW - AB CD
14:30	~	14:50	00:20	Deneme Atışları RW + RJM - AB CD (3 seri)
14:50	~	16:05	01:15	1. Tur Sıralama Atışları RW + RJM - AB CD (3 seri)
16:15	~	17:30	01:15	2. Tur Sıralama Atışları RW + RJM - AB CD (3 seri)
17:40	~	18:00	00:20	Deneme Atışları RM AB - CD (3 seri)
18:00	~	19:15	01:15	1. Tur Sıralama Atışları RM - AB CD
19:25	~	20:40	01:15	2. Tur Sıralama Atışları RM - AB CD

10.12.2016, Cumartesi

Bireysel Eleme Atışları

07:45	~	08:00	00:15	Denem Atışları CJM + CJW
08:00	~	08:45	00:45	1/16 Bireysel Eleme Atışları CJM + CJW
08:45	~	09:00	00:15	Deneme Atışları RJM + RJW
09:00	~	09:45	00:45	1/16 Bireysel Eleme Atışları RJM + RJW
09:45	~	10:00	00:15	Deneme Atışları RJM + RJW + CJM + CJW
10:00	~	10:45	00:45	1/8 Bireysel Eleme Atışları RJM + RJW + CJM + CJW
10:45	~	11:30	00:45	1/4 Bireysel Eleme Atışları RJM + RJW + CJM + CJW
11:30	~	12:15	00:45	1/2 Bireysel Eleme Atışları RJM + RJW + CJM + CJW
12:15	~	13:00	00:45	Bireysel Altın ve Bronz Madalya Atışları RJM + RJW + CJM + CJW
13:00	~	13:45	00:45	Öğle Arası
13:45	~	14:00	00:15	Deneme Atışları CM + CW
14:00	~	14:45	00:45	1/16 Bireysel Eleme Atışları CM + CW
14:45	~	15:00	00:15	Deneme Atışları RM + RW
15:00	~	15:45	00:45	1/16 Bireysel Eleme Atışları RM + RW
15:45	~	16:00	00:15	Deneme Atışları RM + RW + CM + CW
16:00	~	16:45	00:45	1/8 Bireysel Eleme Atışları RM + RW + CM + CW
16:45	~	17:30	00:45	1/4 Bireysel Eleme Atışları RM + RW + CM + CW
17:30	~	18:15	00:45	1/2 Bireysel Eleme Atışları RM + RW + CM + CW
18:15	~	19:00	00:45	Bireysel Bronz Madalya Atışları

11.12.2016, Pazar

Takım Eleme ve Final Atışları & Bireysel Final Atışları

08:00	~	08:15	00:15	Deneme Atışları RM + RJW + RJM + CJM (3 seri)
08:15	~	08:45	00:30	1/8 Takım Eleme Atışları RM + RJW + RJM + CJM
08:45	~	09:15	00:30	1/4 Takım Eleme Atışları RM + RJW + RJM + CJM
09:15	~	09:30	00:15	Deneme Atışları CM + CW (3 seri)
09:30	~	10:00	00:30	1/8 Takım Eleme Atışları CM + CW - Deneme Atışları RW (3 seri)
10:00	~	10:30	00:30	1/4 Takım Eleme Atışları CM + CW + RW
10:30	~	10:40	00:10	Deneme Atışları Bütün Kategoriler (2 seri)
10:40	~	11:10	00:30	1/2 Takım Eleme Atışları Bütün Kategoriler
11:10	~	11:40	00:30	Takım Bronz Madalya Atışları Bütün Kategoriler
11:40	~	12:10	00:30	Takım Altın Madalya Atışları Bütün Kategoriler
12:10	~	12:30	00:20	Ara (Canlı Yayın Hazırlık)
12:30	~	12:55	00:25	CW Altın Madalya Finali
12:55	~	13:20	00:25	CM Altın Madalya Finali
13:20	~	13:40	00:20	RW Altın Madalya Finali
13:40	~	14:00	00:20	RM Altın Madalya Finali
14:00	~	14:45	00:45	Madalya Töreni

Tablo 3.4 Yarışma Programı Örneği



1. Zaman Kontrol Cihazı

Okçuluk yarışmalarındaki klasik ve makaralı yay atışları; ışıklı, sesli ve görsel bir cihazla yönetilir. Zaman kontrol cihazı adı verilen bu cihaz ile atışın ne zaman başlayacağı ve biteceği -kapalı alan final turları hariç-tespit edilir. Cihaz üzerinde üç renkte ışık bulunur. Bu ışıklar ve anlamları şu şekildedir:

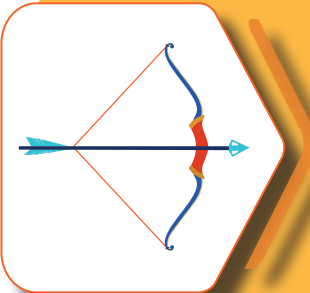
Yeşil Işık: Atış direktörü, ışıkların değişmesinden 10 sn. sonra, atışların başlaması için bir kez sesli ikaz verir. Sporcu, atış çizgisindeyken kendisine verilen atış süresi içerisinde atışlarını gerçekleştirir. Bu süreyi kullanma şekli kendi inisiyatifindedir.

Sarı Işık: Bu uyarı ışığı, atışlar için öngörülen sürenin son 30 sn.lik kısmında, süre dolmadan önce verilir. Sporcuların alternatif atış yaptığı final turlarında bu uyarı yapılmaz.

Kırmızı Işık: Bu işaret, atış zamanının tamamlandığı anlamına gelir. Arka arkaya iki ses sinyali, atışların tamamı yapılmamış olsa bile, atışların bittiğini bildirir. Bu durumda atış yapan sporcu, derhal bekleme çizgisine geçer. Atış sırası gelen diğer sporcular atış çizgisine geçerek atış yapmak için yeşil ışığın yanmasını bekler. Bu sıralama bütün atışlar boyunca devam eder.

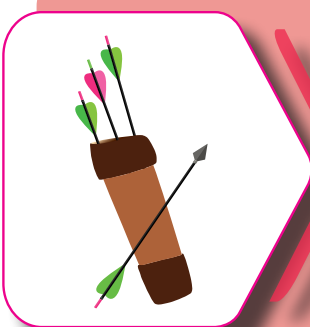
Ok atışları tamamlandıktan sonra -kırmızı ışık yandığında- skorların yazılması için hedeflere gitmeden önce 3 kez sesli ikaz verilir. Sporcuların atış çizgisinden ayrılması ve sırası gelen sporcuların atış çizgisine gelmesi için 10 sn. süre verilir. Bu ayrılma süreci iki sesli uyarı ve kırmızı ışık ile belirtilir.

Bireysel dönüşümlü yarışmalarda sporcular 10 sn. içinde atış çizgisine gelir. Bu 10 sn. sonunda bir uyarı sinyali ve 20 sn.lik atış süresi ile birlikte ilk sporcu atışına başlar. Birinci sporcu 1 okunu attığında veya süresi bittiğinde öteki rakip sporcunun ok atışı için 20 sn.lik süresi başlar. Bireysel dönüşüm ve atışlar her iki sporcunun da üçer ok atışları tamamlanıncaya kadar devam eder. Sporcunun veya takımın zamanının dolması halinde öteki rakibin atış zamanının başladığı sesli ikaz ile belirtilir.



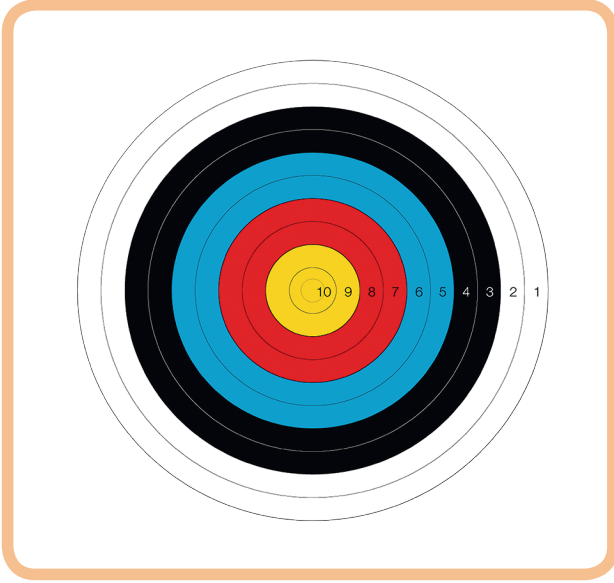
DİKKAT!

Uygun sesli uyarı sinyali verilmeden sporcu atış çizgisine geçemez!

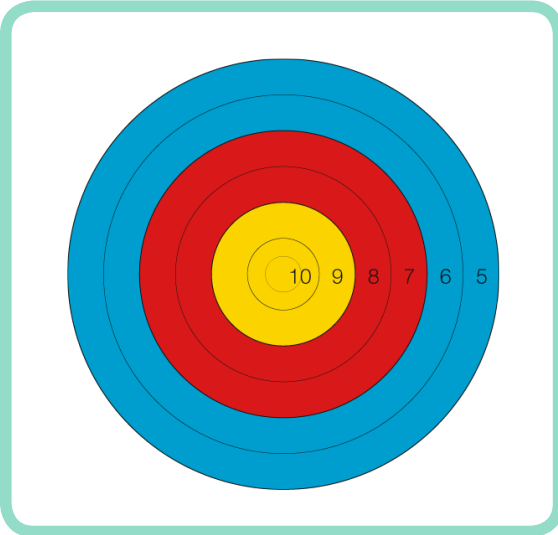


BUNLARI BİLİYOR MUSUNUZ?

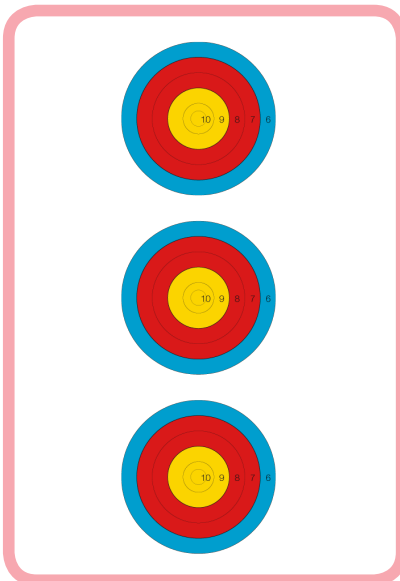
Açık hava yarışmalarında birden fazla sporcu aynı hedefe atış yapabilir. Eğer 4 sporcu aynı hedefe ikişerli ok atacaksa rotasyon: AB-CD/CD-AB/AB-CD şeklinde yapılır. Eğer 3 ya da 4 sporcu aynı anda atış yapıyorsa atış çizgisindeki pozisyon sporcular arasında anlaşma ile tespit edilerek hakeme bildirilir. 4 sporcunun dikey biçimdeki hedef yüzlerine atış yapması halinde A sporcusu 1. hedef yüzüne, B sporcusu 3. hedef yüzüne, C sporcusu 2. hedef yüzüne, D sporcusu 4. hedef yüzüne atış yapar.



Görsel 3.59 Klasik Yaylarda Hedef Yüzü (70m)



Görsel 3.60 Makaralı Yaylarda Hedef Yüzü (50m)



Görsel 3.61 Salon Hedef Yüzü (18m)

2. Hedef Yüzleri

Daha önceki derslerimizde okçuluk yarışmalarının, açık hava ve salon yarışmaları diye ikiye ayrıldığını söylemiştik. Hedef yüzleri de atış yapılan mesafelere ve kategorilere göre değişiklik gösterir. Buna göre:

Klasik yaylarda, açık hava hedef yüzleri iki tanedir: Birincisi; 50 ve 30 m'de, 80 cm çapında 5 halkalı hedef yüzü kullanılır. (Puanlar: 10 - 9 - 8 - 7 - 6 şeklindedir.) İkincisi; 90, 70 ve 60 m'de, 122 cm çapında 10 halkalı hedef yüzü kullanılır. (Puanlar: 10 - 9 - 8 - 7 - 6 - 5 - 4 - 3 - 2 - 1 şeklindedir.) Her hedef yüzü 5 ayrı renge bölünmüştür. Bu renkler, merkezden dışa doğru; sarı, kırmızı, açık mavi, siyah ve beyazdır. Ayrıca her renk, ince bir çizgi ile 2 eşit bölüme ayrılır. Her bölüm, 122 cm'lik hedef yüzünde 6,1 cm, 80 cm'lik hedef yüzünde ise 4 cm'dir (**Görsel 3.59**).

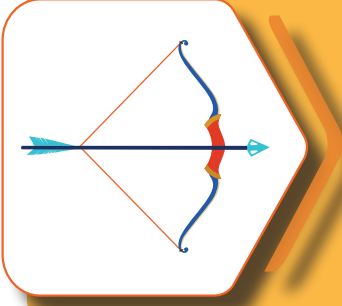
Makaralı yaylarda, tek hedef yüzü kullanılır. Bu, 80 cm çapında 6 halkalı bir hedef yüzüdür. (Puanlar: 10 - 9 - 8 - 7 - 6 - 5 şeklindedir.) Her hedef yüzü 3 ayrı renge bölünmüştür. Bu renkler, merkezden dışa doğru; sarı, kırmızı ve mavidir. Bölüm çizgileri bir yüksek değer için içinde yer alır. En dış çizgi de kendi değerinin içinde yer alır. Bu çizgilerin kalınlığı 122 cm'lik ve 80 cm'lik hedefte 2 mm'den kalın olamaz. Hedefin tam ortasında bulunacak olan X işareti de 2 mm'den kalın olamaz (**Görsel 3.60**).

a) Salon Hedef Yüzleri

Salon yarışmalarında her kategori için -minikler hariç- 20 cm çapında ve dikey düzlemde 3 spotlu hedef yüzü kullanılır. Her bir spot 5 halkadan oluşur. (Puanlar: 10 - 9 - 8 - 7 - 6 şeklinde gösterilir.) Minikler kategorisinde ise yaş gruplarına göre belirlenen hedef yüzleri kullanılır (**Görsel 3.61**)

b) Hedef Yüzü Malzemesi

Hedef yüzleri; kâğıt, bez ya da herhangi bir uygun malzemeden yapılabilir. Ancak bütün yüzler aynı malzemeden yapılmış ve WA tarafından lisanslı üreticilerce üretilmiş olmalıdır.



DİKKAT!

Ölçümlerde belirli bir tolerans bulunur. Şöyle ki; ölçümler merkezden dışa doğru yapılacaktır. Bütün hedef çapındaki: 122 cm'lik hedefte ± 3 mm, 80 cm'lik hedef yüzünde ± 2 mm'den fazla hata bulunamaz. Salon hedeflerindeki hata payı ± 1 mm'dir.

3. Hedef Minderleri

Hedef minderleri, yuvarlak veya dört köşe olabilir ancak her iki durumda da 122 cm'den küçük olmamalıdır. Minderler, oklara zarar vermeyecek özellikte olmalıdır. Hedef minderlerinin güvenliği rüzgârdan ve diğer etkenlerden yıkılmayacak şekilde sağlanmalıdır. Bunun için de hedef minderleri ya arka kısmından yere sabitlenmeli ya da hedef minderinin arka kısmına bir ağırlık konulmalıdır.

Her hedefin numarası bulunur. Hedef numaraları, 30 cm büyüklüğündeki sarı zemin üzerine siyah renkle ya da siyah zemin üzerine sarı renkle yazılır. Numaralar hedefin tam ortasında olmak ve hedef yüzünün dışında kalmak şartıyla üste veya alta konabilir.

4. Hedef Sehpa

Hedef minderinin üzerine konulduğu ahşap bir malzemeden ve sağlam olarak üretilen hedef sehpa- ları genellikle üç veya dört ayaklı olarak imal edilir. Kullanım amacı, hedefin orta merkeziyle zemin arasında 130 cm'lik standart bir yüksekliği sağlamaktır.

5. Rüzgârgülü

Rüzgâr, atışı etkileyen en önemli etkenlerden biridir. Açık hava yarışmaları, günün erken saatlerinde başlayıp gün ışığının kaybolmasına kadar sürebildiğinden ve gün içerisinde değişik hava koşulları yaşanması ihtimalinden dolayı sahada bir rüzgârgülü bulundurulur. Rüzgârgülü ile saha içerisinde rüzgârın hangi yön- de ve ne şiddetle estiği rahatlıkla tespit edilir. Rüzgârgülü saha içerisindeki her sporcunun görebileceği bir yere yerleştirilmiş olmalıdır (**Görsel 3.62**).

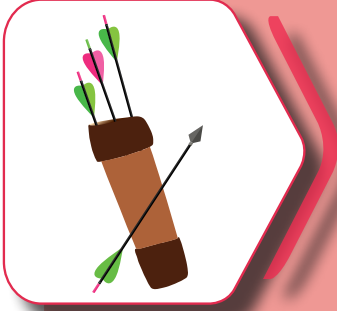


► Görsel 3.62 Rüzgârgülü



6. Hedef Numaraları

Hedef numaraları, yarışmalarda kimin hangi hedefe atış yapacağını belirlemek için imal edilen bir ekipmandır. Üzerinde hedefin kaç numaralı hedef olduğunu belirten sarı zemin üzerine siyah veya siyah zemin üzerine sarı rakamların yazıldığı bu ekipman 30cm x 30cm ebatlarında hazırlanır.

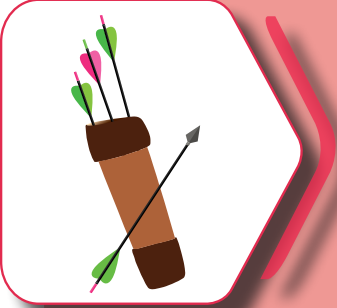


BUNLARI BİLİYOR MUSUNUZ?

Takımların Oluşturulması:

Bireysel sıralamalardan sonra takım yarışmaları en az 3 takımın katılımı ile yapılabilir. Takımlar, sıralama atışları sırasında kendi kategorilerinde en yüksek puanı alan 3 okçudan oluşur.

Bu şekilde oluşan takımdaki okçular, Yarışma Düzenleme Kurulunun belirlediği süre içerisinde takım idarecileri tarafından değiştirilerek yarışma yetkililerine bildirilebilir.



BUNLARI BİLİYOR MUSUNUZ?

Sadece Türkiye şampiyonalarında en az 4 takım şartı aranır. Şayet, yarışabilecek 4 takım yoksa takım yarışması ve takım tasnifi yapılmaz.

3.4.7 Okçuluk Yarışmalarında Malzeme Kontrolü

Malzeme kontrolü, resmî antrenman gününde görevli hakemler tarafından gerçekleştirilir. Bu kontrollerde; sporcu ve antrenörünün kıyafetine, yarışma esnasında kullanılacak olan ekipman vb. yarışmayı ilgilendiren her şeye -yarışmaya uygun olup olmaması yönünden- bakılır. Gerekli ölçümler yapılır.

Şimdi de hakemler tarafından kontrolleri yapılan malzemelere bir göz atalım:

1. Çekiş Boyu Belirleyicisi (Klicker)

Makaralı yaylarda klicker kullanılmaz. Klasik yaylarda ise klickerda istenilen özellik elektrikli veya elektronik olmamasıdır. Elektrikli veya elektronik olmamak kaydıyla işitsel veya görsel çekiş uzunluğu kontrol göstergesi kullanılabilir.

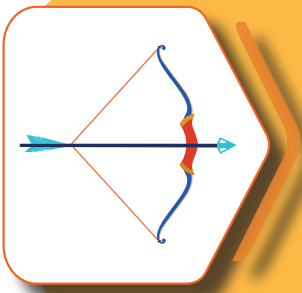


2. Nişangâh

Klasik yaylarda birden fazla olmamak kaydıyla nişan almaya yarayan bir nişangâha izin verilir. Ancak; büyüteçli, prizmalı, su terazili, elektrik veya elektronik destekli nişangâh kullanılamaz. Nişangâh üzerinde nişan aldığımız arpacığın toplam uzunluğu, sporcunun görme hattı içerisinde 2 cm'den uzun olamaz. Bu, hem makaralı yaylar hem de klasik yaylar için geçerlidir. Nişangâh, yatay ve dikey düzlemde hareketli olabilir, uzatılıp kısaltılabilir. Yay üzerine -ek yardım sağlamamak şartıyla- sadece işaretleme sağlayan bir plaka yerleştirilebilir. Nişan alma noktası, fiber optik bir çubuk olabilir. Bu çubuğun uzunluğu 2 cm'den uzun olamaz.

3. Denge Çubukları (Stabilizatör)

Atış esnasında, yay üzerinde denge sağlayan ve yayın atış esnasında oluşturduğu titreşimi alan araçlar kullanılabilir. Denge çubukları, marka ve modele göre değişiklik gösterebilir.

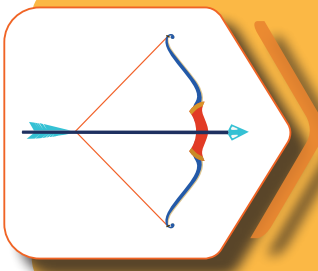


DİKKAT!

Yayın üzerinde özellikle yarışma yaylarında birçok yardımcı malzeme bulunabilir. Kullanılan bu malzemeler yay dışında hiçbir yere değmemeli, sporcuları rahatsız etmemeli, tehlike oluşturmamalı ve kırıya yardımcı bir nokta teşkil etmemelidir.

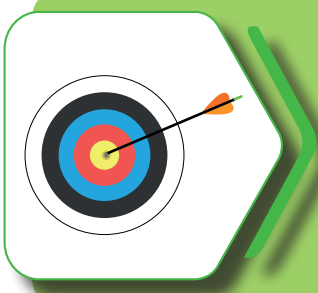
4. Ok

Okçuluk yarışmalarında hedef yüzlerine ve minderlerine zarar vermemek kaydıyla her türlü ok kullanılabilir. Ok, bir boru (şaft) üzerine monte edilmiştir. Ok, uç, tüyler ve arkalıktan oluşur. Okun şaftı 9,3 mm'den kalın olamaz. Ok uçlarının çapı 9,4 mm'den kalın olamaz. Özellikle salon yarışmalarında kullanılan alüminyum oklarda çap kodu 2312 ve 2315 olan oklardan yukarı çaplarda ok kullanılması yasaktır. Yine izli arkalıklar -yani elektrik veya elektronik şekilde aydınlatan ok arkalıkları- kullanılamaz.



DİKKAT!

Avcılıkta kullanılan veya el yapımı olan çelik jilet uçlar okçuluk yarışmalarında kesinlikle kullanılmaz!



NOT:

Okların üzerinde ait olduğu sporcuyla belirten harf ve rakamlar bulunmalıdır. Bir seride atılmış tüm oklar aynı işareti taşır. Oklara, aynı renk tüy ve arkalıklar takılır.

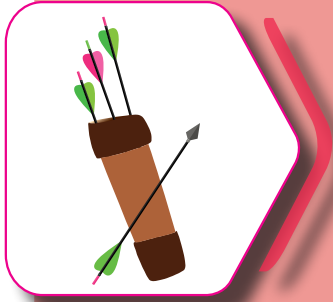


Parmaklık

Klasik ve makaralı yaylarda kirişi çekmek amacıyla her türlü; eldiven, parmaklık ya da bandaj kullanılabilir. Ancak kullanılan parmak koruması, sporcunun tutuş, çekiş ve bırakış işlemlerini destekleyici nitelikte olamaz. Makaralı yaylarda tetik mekanizmasının kullanılması da serbesttir. Tetikler, çeşitli modellerde ve özellikte olabilirler.

Atış Süreleri

Gerek ulusal gerekse uluslararası okçuluk yarışmalarında her sporcuya belirli atış süreleri verilir. Sporcu atışlarını bu atış süresi içerisinde tamamlamalıdır. Her sporcuya 3 ok için 120 sn., 6 ok için 240 sn. süre verilir. Okçu, bu süreler içerisinde istediği zaman atışlarını gerçekleştirebilir. Başlangıç sinyalinden önce veya bitiş sinyalinden sonra ya da belirtilen ok sayısından fazla ok atışı yapan sporcunun en yüksek ok değeri hangisiyse o değer silinir.



BUNLARI BİLİYOR MUSUNUZ?

Bazı durumlarda -saha güvenliğinin sağlanması için- atış yapan sporcunun bir sonraki turdaki en yüksek skoru silinir! Bu durumlar:

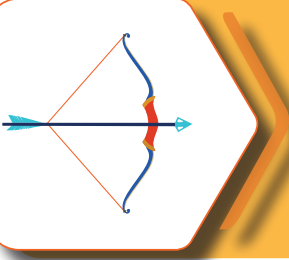
- Atış amirinin atış alanındaki resmî atışları bitirmesinden sonra
- Deneme atışı ve okların hedeften çekilmesinden sonra
- Mesafeler arası veya turlar arası geçiş molalarında

Yani özetle, sporcuya ayrılan sürenin dışında herhangi bir atış gerçekleştirilemez! Bu gibi durumlar hakem ve sporcu tarafından paraf edilir (imzalanır).

Sporcunun atışlara başladıktan sonra beklenmedik bir sağlık sorunu nedeniyle atışlara devam edememesi halinde sağlık personeli 15 dk. içerisinde sporcunun sağlık durumunu inceleyerek yarışmaya devam edip edemeyeceğini bildirir. Eğer sporcu yarışmaya devam ederse eksik kalan oklarını bir hakem gözetiminde atar. Bu atışlara 15 dk.dan fazla süre verilmez.

Sıralama atışlarında sporcunun malzemesinde herhangi bir arıza meydana gelmesi halinde, sporcu hakeme bilgi vererek bekleme çizgisine gelir. Arızanın giderilmesinden sonra eksik kalan oklar hakem gözetiminde atılır. Arızanın giderilmesi 15 dk.dan fazla sürer ise sporcunun eksik oklarını atmasına izin verilmez. Atış sırası, sağlık durumunda meydana gelen rahatsızlık veya malzemelerde meydana gelebilecek arıza nedeniyle geçici olarak değiştirilebilir.

Klasik ve makaralı yaylarla açık ve kapalı alanlarda yapılan eleme yarışmalarında sağlık sorunu ve malzeme arızası nedeniyle sporcuya ek süre verilmez. Fakat sporcu atış çizgisini terk ederek kendisine ayrılan süre içerisinde atışını yapabilir. Takım yarışmalarında aynı sorunların yaşanması durumunda takımın diğer sporcuları atışlarına devam edebilir. Sporcu veya takım "by çektiğinde"-rakibi yoksa ya da rakipleri gelmediyse- bir sonraki tura geçer. Bu sporcular kendilerine ayrılan hedefte atış yapabilirler. Eleme atışlarında yarışması olmayan sporcular; klasik yaylarda en fazla 3 seri, makaralı yaylarda ise en fazla 5 seri deneme atışı yapabilirler (Görsel 3.63).

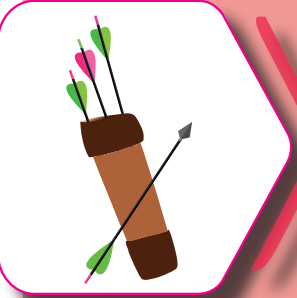


DIKKAT!

Atış sinyali verinceye kadar sporcular yaylarını geremezler!



Görsel 3.63 Makaralı yay kategorisinde yarışan millî sporcumuz

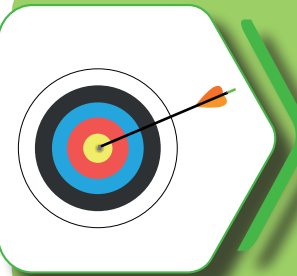


BUNLARI BİLİYOR MUSUNUZ?

Ok yaydan çıktı bir kere!

“Ok yaydan çıktı” deyimi okçuluk yarışmalarında gerçek mada da karşılığı olan bir deyim olmuştur. Çünkü yarışmalarda hiçbir şekilde ok atışı tekrar edilmez. Şu hallerde ok atışı yapılmamış sayılır:

Ok yere düşmüşse ya da ok atış çizgisi önünde bulunan 3 m’lik alan içine atılmışsa bu okun yerine başka bir ok atılır. Ancak, 3 m’lik alana çarptıktan sonra bu alanın dışına çıkan oklar karavana sayılır ve bu okların yerine atış yaptırılmaz.



NOT:

Hedef yüzü katlanır ya da hedef devrilirse hakemler gerekli tedbirleri alarak kalan okların atılması için ek zaman verir. Eğer sadece hedef minderi kaymışsa bu konuda sadece hakemler karar verebilir.



Deneme Atışları

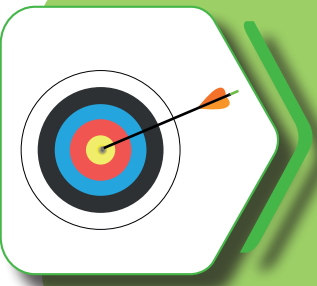
Okçuluk yarışmalarında sporculara -sıralama, eleme ve takım atışları öncesinde- nişangâhını ve malzemesini ayarlamak için belirli bir süre deneme atışı yapma hakkı verilir. Deneme atışları yarışmanın bir parçasıdır. Deneme atışlarının süresi, Yarışma Düzenleme Kurulu tarafından tespit edilerek tüm sporculara ve kulüp idarecilerine bildirilir. Deneme atışları mutlaka hakem nezaretinde yapılır. Hakem tarafından deneme atışının bitirilmesinden sonra hiçbir sporcu atış yapamaz.

Puanlama ile İlgili Bilinmesi Gerekenler

- Tüm yarışmalarda, skor kartları sporcular ve hakemler tarafından imzalanır. Atılan bu imza ile sporcular her okun puanını kabul etmiş sayılır.
- Her hedefin skor kartı bulunur. Skor kartlarından biri elektronik olabilir. Elektronik kart ile yazılı puan kartı arasında fark olduğunda yazılı puan kartı esas alınır. İki skor kartı tutulması ve puanlarda farklılık olması durumunda düşük puanlı skor kartı geçerlidir.
- Bireysel yarışmalarda sporcular tek atış yaparlar. Puan değeri yüksek olan sporcu galip ilan edilir.
- Puan değerlerinin eşitliği halinde okun merkeze yakınlığına bakılır. Okun merkeze eşit mesafede olması durumunda atış tekrarlanır. Bu işlem beraberlik bozuluncaya kadar devam eder.

Yarışma kurallarını ihlal eden sporculara veya görevlilere bazı cezalar uygulanır. Bu cezalar şunlardır:

- Yarışma kurallarına uymayan sporcular yarışmadan ihraç edilir. İhraç edilen sporcu yarışmadaki tüm pozisyonlarını kaybeder.
- Set atışlarında belirlenen sayıdan fazla ok atışı yapmakta ısrar eden sporcu yarışmadan men edilir.
- Yarışma esnasında sportmenlik dışı davranan sporcu -disiplin talimatındaki hükümler saklı kalmak kaydıyla- yarışmadan ihraç edilir.
- Puanlarında yetkisiz olarak değişiklik veya oynama yapan yarışmacılar yarışmadan ihraç edilir ve hakkındaki disiplin işlemleri başlatılır.
- Puanlaması yapılmamış (yazılmamış) olan hedefteki oklarını çekmeyi ısrarla tekrarlayan sporcu yarışmadan ihraç edilir ve bu oklar karavana sayılır.
- Tehlikeli şekilde ok atışı yapan sporcu yarışma hakemi tarafından ikaz edilir. Yapılan ikaza rağmen sporcu, tehlikeli atışlarına devam ederse yarışmadan ihraç edilir.

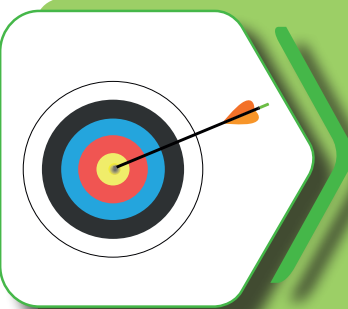


NOT:

Sıralama atışlarında 6 okluk bir seriye 240 sn. süre verilir.
Eleme turlarında ise 3 okluk bir seri için 120 sn. süre verilir.



Görsel 3.64 Hedef Hakeminin atışı incelemesi

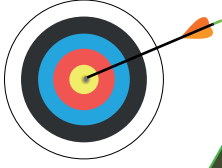


NOT:

HEDEF HAKEMİ sayısal değeri belli olmayan yani her iki sayı rengi arasında bulunan 1mm'lik siyah çizgiye okun değip değmediğini tespit edebilmek için mercekle her iki yönden bakarlar (Görsel 3.64).

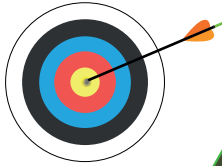
Kullanılan hedef yüzlerinin ölçü birimi metrik sistem kullanılarak ölçülendirilir. Hedef yüzlerinin üretimini ancak standartlara uygun olabilmesi için Dünya Okçuluk Federasyonu (WA) tarafından üretim lisansı alan firmalar yapabilir. Bu sayede, kullanılan ölçüler ve renkler hemen hemen her yerde aynı kalır.

3. ÜNİTE



NOT:

Makaralı yay atışlarında kullanılan 6 halkalı hedef yüzü; sıralama, eleme ve takım atışlarında kullanılır.



NOT:

Karavana ne demek? Hedef yüzünün sayısal değerlerinin dışına hatta hedef minderinin de dışına saplanan oka karavana denir.



Hedef



Yarışmacı :

Sıra QUA

Maç No

Yarışmacı :

Sıra QUA

Kulüp :
Bölge :

Kulüp :
Bölge :

	1	2	3	Set Toplamı	Ara Toplam	Set Puanları		
1						1	2	0
2						1	2	0
3						1	2	0
4						1	2	0
5						1	2	0

Set Toplamları	

Toplam	
Kazanan	

	1	2	3	Set Toplamı	Ara Toplam	Set Puanları		
1						1	2	0
2						1	2	0
3						1	2	0
4						1	2	0
5						1	2	0

Beraberlik Atışı	Merkeze Daha Yakın

Beraberlik Atışı	Merkeze Daha Yakın

Sporcu : Skorer :


Sporcu : Skorer :

Hakem Notları :

Hakem Notları :


OKÇULUĞUN SAHA, MALZEME VE KURALLAR BİLGİSİ






Yarışmacı :
Kulüp :
Bölge :

	1	2	3	4	5	6	Top.	10	X
1									
2									
3									
4									
5									
6									
Toplam									




Yarışmacı :
Kulüp :
Bölge :

	1	2	3	4	5	6	Top.	10	X
1									
2									
3									
4									
5									
6									
Toplam									



Yarışmacı : **RM**
Kulüp :
Bölge :


	1	2	3	4	5	6	Top.	10	X
1									
2									
3									
4									
5									
6									
Toplam									



Yarışmacı : **RM**
Kulüp :
Bölge :

	1	2	3	4	5	6	Top.	10	X
1									
2									
3									
4									
5									
6									
Toplam									

► Tablo 3.6 Sıralama Skoru



Yarışmacı :
Kulüp :
Bölge :

Sıra QUA **Maç No**
1

Yarışmacı :
Kulüp :
Bölge :

	1	2	3	Seri Toplamı	Ara Toplam	10'lar	9,lar
1							
2							
3							
4							
5							
Toplam							

Beraberlik
Atışı

Merkeze Daha
Yakın


Kazanan

Sporcu : Skorer :

Hakem Notları :

Hedef

26 Nis.15
23 Nis.15



Sıra QUA

	1	2	3	Seri Toplamı	Ara Toplam	10'lar	9,lar
1							
2							
3							
4							
5							
Toplam							

Beraberlik
Atışı

Merkeze Daha
Yakın

Kazanan

Sporcu : Skorer :

Hakem Notları :

► Tablo 3.7 Makaralı Eleme Puan Cetveli



3.5 Okların Değerlendirilmesi

Yarışma esnasında sporcular önce kendi oklarından daha sonra da hedefte bulunan diğer oklardan sorumludur. Hedefteki okların puanlarının doğru tespit edilip yazılması şarttır. Oklar çıkarıldıktan sonra puanlamaya itiraz edilemez. Hakem dâhil kimse düzeltme yapamaz. Düzeltmeler ancak oklar hedefteyken bir hedef hakemi tarafından yapılır ve bu, puan kâğıdında kırmızı bir kalemle belirtilir. Toplama işlemi hariç, sporcunun yaptığı düzeltmeler tespit edilirse düzeltmeyi yaptığı okun puanı 0 (sıfır) olarak yazılır. Oklar çekildikten sonra okların hedef yüzünde bıraktığı izler kalemle işaretlenmelidir. Herhangi bir şekilde puan kâğıdına değeri yazılmadan çekilen ok, puan kâğıdına 0 (sıfır) puan olarak yazılır. Puan kâğıdında 0 (sıfır) puan büyük (M) harfiyle ifade edilir (Tablo 3.6, 3.7, 3.8) (Görsel 3.65).



NOT:

Hedefe atılan okların değerleri, puan kağıdına en yüksek puandan başlayıp düşüğe doğru yazılır: 10,9,8,7 ...



Görsel 3.65 Oklar değerlendirilirken



3.6 Kıyafet

Sporcu ve antrenörler, Türkiye Okçuluk Federasyonunun atış kurallarında yer alan kıyafet yönetmeliğine göre giyinmek zorundadır. Yarışmalarda sporcuların ve antrenörlerin kıyafet ve formalarının aynı olması gerekmektedir. Bu kıyafetlerin nasıl olması gerektiği, yarışma yönetmeliğinde açıklanmıştır. Örneğin; kıyafetlerin %70'lik kısmının beyaz olması veya kalan %30'luk kısmının, vücudun üst bölgesinde olmak şartıyla, kulübünün resmî renklerini içermesi zorunluluğu gibi özellikler belirtilmiştir.

Sporcular, resmî yarışma kıyafetlerini, genel malzeme kontrollerinde, yarışma öncesi ısınma atışlarında ve yarışma esnasında kullanmak zorundadır. Yarışmalarda uygun kıyafete sahip olmayan sporcu ve antrenörler yarışma sahasına giremezler (**Görsel 3.66**).



Görsel 3.66 Millî Takım Kıyafeti



BUNLARI BİLİYOR MUSUNUZ ?

Hedef yüzünde bulunan renkler ve sayılar 1 mm kalınlığında bir çizgiyle ayrılmıştır. Hedefteki okun sayısal değerini belirlerken ok, iki sayı arasındaki bu çizgiye değerse bir üst puanlama değerini alır. Kararsızlık durumunda veya atışa yapılan itiraz durumunda ancak ve ancak hedeften sorumlu hakemin kararı geçerlidir.



ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

Okçuluk yarışmalarında, klasik ve makaralı yay atışları; ışıklı, sesli ve görsel bir cihazla yönetilir. Zaman kontrol cihazı adı verilen bu cihaz ile atışın ne zaman başlayacağı ve biteceği -kapalı alan final turları hariç tespit edilir. Cihaz üzerinde, üç renkte ışık bulunur. Bu ışıklar ve anlamları şu şekildedir:

..... : Atış direktörü ışıkların değişmesinden 10 sn. sonra, atışların başlaması için bir kez sesli ikaz verir. Sporcu, atış çizgisindeyken kendisine verilen atış süresi içerisinde atışlarını gerçekleştirir. Bu süreyi kullanma şekli kendi inisiyatifindedir.

..... : Bu uyarı ışığı, atışlar için öngörülen sürenin son 30 sn.lik kısmında, süre dolmadan önce verilir. Sporcuların alternatif atış yaptığı final turlarında bu uyarı yapılmaz.

..... : Bu işaret, atış zamanının tamamlandığı anlamına gelir. Arka arkaya iki ses sinyali, atışların tamamı yapılmamış olsa bile, atışların bittiğini bildirir. Bu durumda atış yapan sporcu derhal bekleme çizgisine geçer. Atış sırası gelen diğer sporcular atış çizgisine geçerek atış yapmak için yeşil ışığın yanmasını bekler. Bu sıralama bütün atışlar boyunca devam eder.”

1. Yukarıdaki paragrafta boş bırakılan yerlere getirilecek ışık renkleri aşağıdaki seçeneklerden hangisinde doğru olarak sıralanmıştır?

- A) Kırmızı/Yeşil/Sarı
- B) Yeşil/Sarı/Kırmızı
- C) Sarı/Kırmızı/Yeşil
- D) Yeşil/Kırmızı/Sarı
- E) Sarı/Yeşil/Kırmızı

2. “Yarışma kurallarını ihlal eden sporculara veya görevlilere bazı cezalar uygulanır.” Aşağıdaki seçeneklerden hangisinde sporcu kural ihlali yaptığında hem ihraç edilir hem de disiplin işlemlerine maruz kalır?

- A) Yarışma kurallarına uymayan sporcular yarışmadan ihraç edilir.
- B) Set atışlarında belirlenen sayıdan fazla ok atışı yapmakta ısrar eden sporcu yarışmadan men edilir.
- C) Puanlarında yetkisiz olarak değişiklik yapan veya oynama yapan yarışmacılar yarışmadan ihraç edilir.
- D) Puanlaması yapılmamış (yazılmamış) olan hedefteki oklarını çekmeyi ısrarla tekrarlayan sporcu yarışmadan ihraç edilir.
- E) Tehlikeli şekilde ok atışı yapan sporcu yarışma hakemi tarafından ikaz edilir. Yapılan ikaza rağmen sporcu tehlikeli atışlarına devam ederse yarışmadan ihraç edilir.



3. Aşağıdakilerden hangisi okçuluk yarışmalarının klasik yay klasmanında kullanılan malzemelerden biri değildir?

- A) Nişangâh
- B) Parmaklık
- C) Ok yatağı
- D) Zihgir
- E) Stabilizatör

4. Bir eleme turunda makaralı yaylar klasmanında kaç adet ok üzerinden puan değerlendirilir?

- A) 11
- B) 13
- C) 15
- D) 17
- E) 19

5. Aşağıdakilerden hangisi yarışma sahasında bulunması gereken temel materyallerden biri değildir?

- A) Zaman kontrol cihazı
- B) Hedef yüzü
- C) Hedef sehpası
- D) Hedef minderi
- E) Yay ayaklığı

6. Klasik yay “yıldızlar klasmanında” açık hava yarışmaları kaç metre mesafeden yapılır?

- A) 50m
- B) 60m
- C) 70m
- D) 30m
- E) 18m

7. Aşağıdaki ifadelerin karşısına doğru olanlar için (D), yanlış olanlar için (Y) yazınız.

- Parmaklık kolumuzu koruyan bir ekipmandır. ()
- Klasik yaylarda en düşük yarışma mesafesi 30 metredir. ()
- T-cetveli yayın kilosunu ölçmek için kullanılan yardımcı bir malzemedir. ()
- Uygun sesli uyarı sinyali verilmeden sporcu atış çizgisine geçemez! ()

8. Aşağıdaki cümlelerde boş bırakılan yerleri uygun bilgilerle doldurunuz?

- Kiriş, yayın kanatlarının her iki ucundaki birikmiş oka aktarmaya yarayan iptir.
- WR standartlarında cm'lik hedef minderleri kullanılır.
- Yayınızı ayaklığa koyarken kesinlikle takılı ok bırakmamaya dikkat ediniz.
- Takımlar, sıralama atışları sırasında kendi en yüksek puanı alan 3 okçudan oluşur.

4.
bölüm

**OKÇULUĞUN
TEMEL TEKNİK VE
UYGULAMALARI**

HAZIRLIK ÇALIŞMALARI

1. Klasik yay ve makaralı yay klasmanları arasında teknik atış stili bakımından nasıl bir fark vardır? Tartışınız.
2. Koruyucu ekipmanın kullanılmaması tekniğinizi nasıl etkiler? Tartışınız.



OKÇULUĞUN TEMEL TEKNİKLERİ VE UYGULAMALARI

Ok atışı öncesinde dikkat edilmesi gereken en önemli faktör, vücudumuzun atış için hazır olmasıdır. Yani vücudumuzun tüm hareketlerinin birbirleriyle uyum içerisinde olması gerekir. Günümüzde en çok kullanılan atış tekniği "T Formu" diye adlandırılan atıştır. Bu atış tekniği ile hedeflenen atışların çoğu yüksek standartlarda olabilmektedir.

Ok atışımızı üç aşamada en üst seviyeye taşıyabiliriz:

1. Klasik yayla ve serbest stil atış tekniğiyle temel tekniğin öğrenilmesi
2. Klasik yaylarda nişangâh kullanımı
3. Makaralı yaylarda nişangâh kullanımı

Dikkat edilmesi gereken şey; bu üç aşamayı sırayla uygulamak ve zaman içerisinde atışımızın kusursuz olması için atış antrenmanlarımızı hiç ihmal etmemektir. Ancak düzenli ve disiplinli bir şekilde yaptığımız antrenmanların sonunda kondisyonumuz ve tekniğimiz istenilen seviyeye ulaşacaktır.

Sporcu her iki klasmanı da yeterince öğrenince bir tercih yaparak ya klasik yaylarda yarışma ekipmanlarının tamamı ile atışını ustalaştırmak ya da makaralı yaylarda yarışma ekipmanlarının tamamı ile atışını ustalaştırmak noktasında çalışmalarına devam etmelidir. Çünkü artık bu aşamadan sonra stilimiz belli olmaya başlayacağından, kullanacağımız malzeme seçimi; kendimize özel yay sertliği, buna göre yapılacak yatırım ve çalışmalar öne çıkacaktır. Bu aşamada mutlaka antrenörlerimizden yardım ve destek almalıyız.

Şimdi bu üç atış tekniğine yakından bakalım (Tablo 4.7).

1. KLASİK YAYLARDA SERBEST STİL ATIŞ TEKNİĞİ

Bu teknik, ok atmaya başlarken kullanılan bir başlangıç tekniğidir. Bu atış tekniğinin amacı; - yeni başlayanlar için- duruş, yayı germe, nişan alma ve bırakış sıralamasının en kolay ve rahat bir şekilde uygulanmasıdır. Atışlara, başlangıç olarak 14 pound veya 16 pound sertliğinde bir temel eğitim yayıyla başlanır. Böylelikle, yayın sertliği fazla olmadığından atış sıralaması düzgün olarak uygulanabilir. Kullanılan yayın üzerinde hiçbir aksesuar yoktur.

Serbest stil atış tekniğinde bilinmesi gereken ilk bilgiler şunlardır:

- a. Kiriş tutuşu üç parmakla (işaret, orta ve yüzük) okun altından yapılır (Görsel 4.1).
- b. Yayı geren elimizi elmacık kemiğimize denk gelecek şekilde yanağımıza yerleştiririz.
- c. Nişan almak için herhangi bir ekipman kullanılmaz ve okun üzerinden hedefe nişan alınır.

Bu atış stiliyle temel eğitimin başlangıcı yapılmış olur. Serbest atış tekniğinde, nişangâh ve stabilizatör gibi aksesuarlar kullanılmaz. Yay, en yalın haliyle kullanılır. Bu sayede okçuluğa başlangıç kolaylaşacağı gibi okçuluk, maddi olarak da ek bir yatırım gerektirmeden herkesin ulaşabileceği bir spor dalı olur.

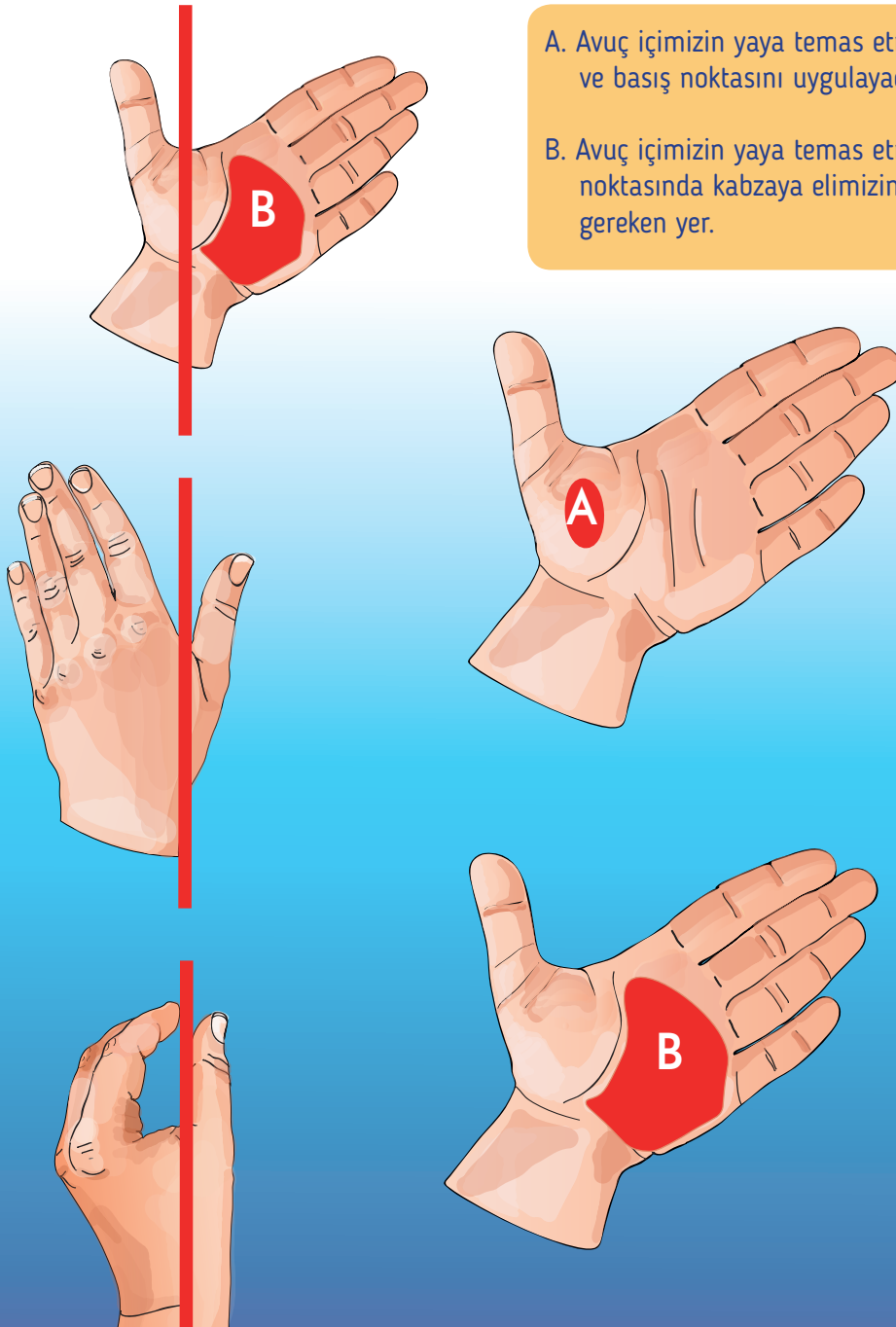
Atış tekniklerini iyi bilmek sağlık açısından da son derece önemlidir. Çünkü çekiş esnasında çekiş yükü sırt kaslarına aktarılır. Nişan alma sırasında da çekiş eli yanağa konulacağından dolayı bilekte herhangi bir bükülme olmayacaktır. İleri seviye yarışma atışlarına geçildiğinde çekiş elinin çene altında bükülmesi gibi olası sıkıntıların önüne ancak bu şekilde geçilebilir. Serbest stil atış tekniği, Dünya Okçuluk Federasyonu, Avrupa şampiyonası ve dünya kupalarında, arazi okçuluğunda gerçekleştirilen bir tekniktir.



NOT:

Bu atış stili ile okçuluğa hızlı bir başlangıç yapmış oluruz. İki aylık bir çalışmanın sonunda çene altı formuna geçip nişangâh kullanarak bir üst antrenmanlara geçebiliriz.

BASIŞ POZİSYONLARI



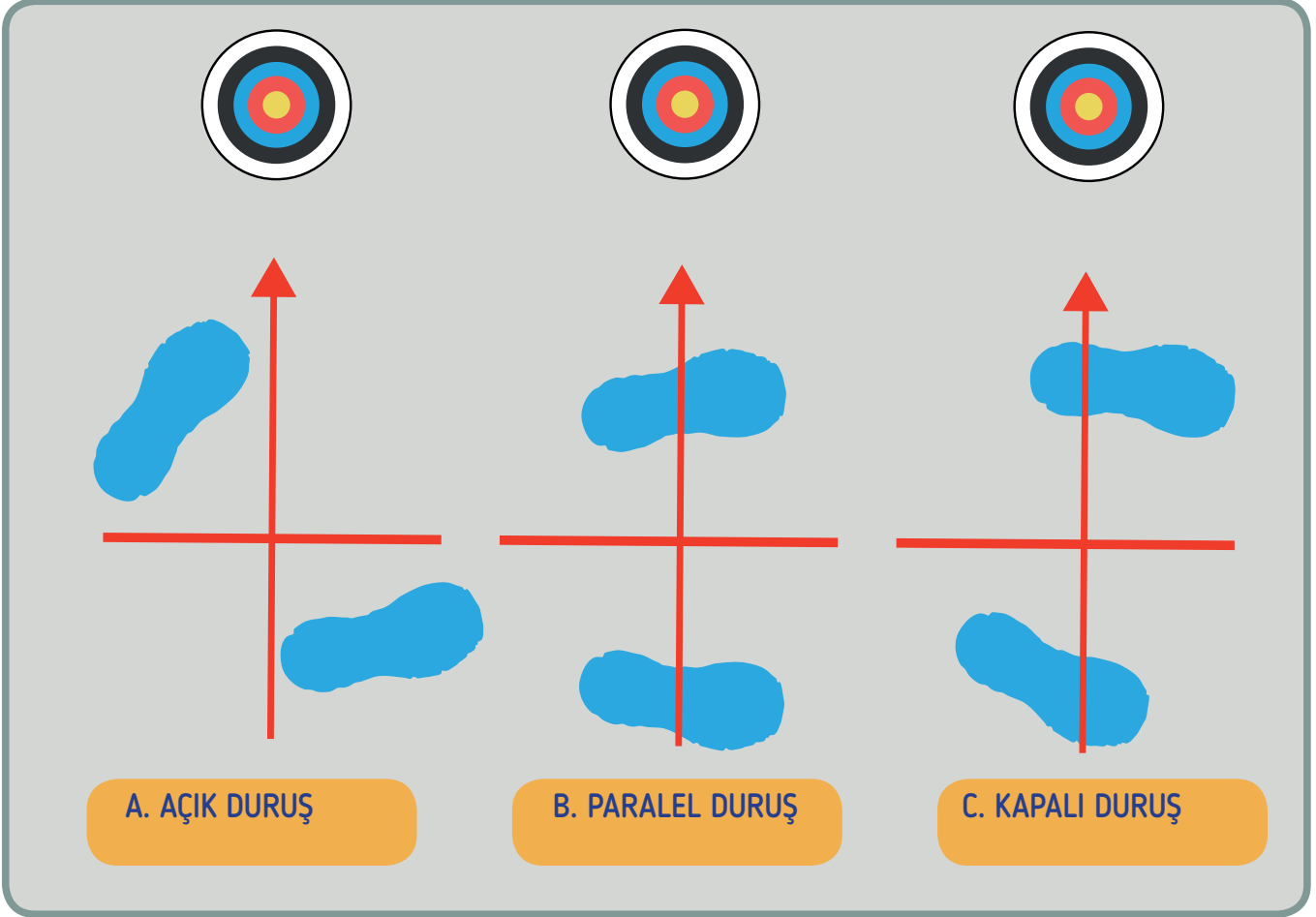
A. Avuç içimizin yaya temas etmesi gereken ve basış noktasını uygulayacağımız yer.

B. Avuç içimizin yaya temas etmesi noktasında kabzaya elimizin değmemesi gereken yer.

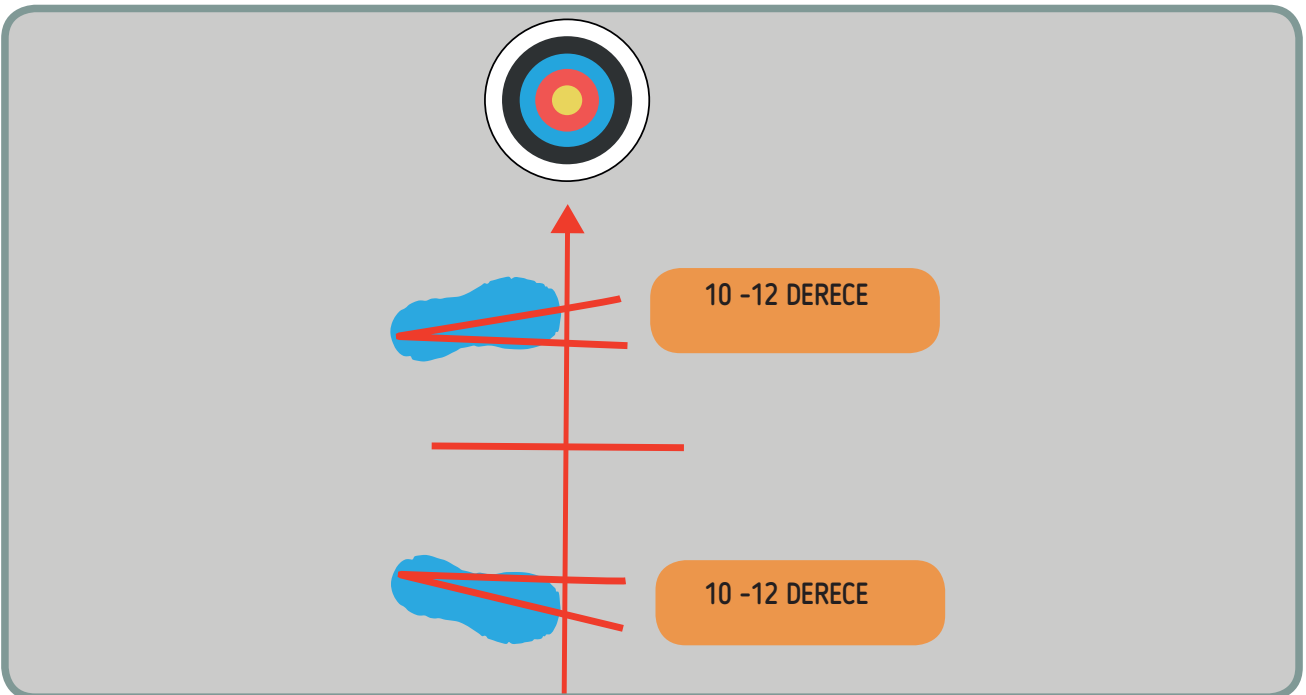
Görsel 4.1 Basış pozisyonları sırasında elin hareketleri



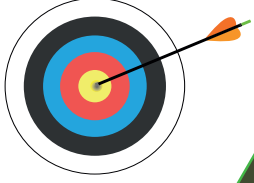
DURUŞ POZİSYONU



► Tablo 4.1 Ayak Duruş Pozisyonu



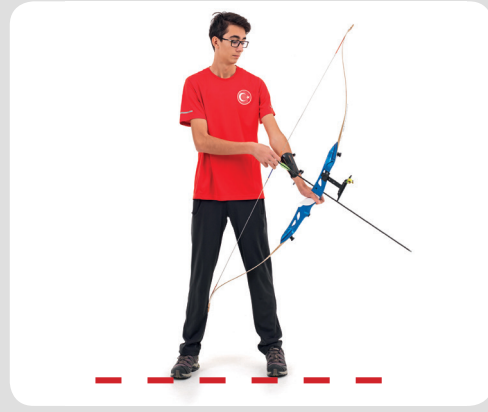
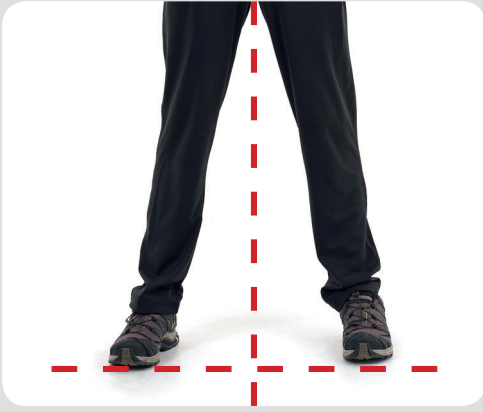
► Tablo 4.2 Paralel duruşta ayak uçlarının açısı



NOT:

Duruş pozisyonlarınızda temel başlangıç olarak paralel duruşu kullanmanızı tavsiye ederiz. Diğer duruş stilleri ilerleyen antrenmanlarda atışlarınızı mükemmel hale getirdiğinizde ihtiyaç halinde deneyebileceğiniz duruş pozisyonlarıdır (Tablo 4.1, 4.2, 4.3).

AYAK HAREKETLERİ



Tablo 4.3 Ayakların duruş açısı

KOL HAREKETLERİ

Yatay düzlemde yaya basış, ön omuz, arka omuz, çekiş bileğimiz ve sağ dirseğimiz aynı hizada olmalıdır. Bu sayede tutarlı ve isabet oranı yüksek atış gerçekleştirebiliriz. (Tablo 4.4)



Tablo 4.4 İki kolun duruş pozisyonu

NİŞAN ALMA VE BIRAKIŞ



► Tablo 4.5 Nişan alma ve bırakış pozisyonu

Arpacığı, atmak istediğiniz noktanın üzerine getiriniz. Nişan almak için 3 ile 4 sn. lik bir bekleme süresi yeterli olacaktır. Aşırı bekleme ve nişan alma süresi, gerginliğe sebep olacak ve sonucunda bırakışa etki edecektir. Hem makaralı yaylarda hem de klasik yaylarda, çene altında atışa karar verdiğinizde kirişi bırakışınız rahat olmalıdır. Bırakış ile birlikte dirseğinizi geriye doğru çekiniz. Kaslarınız rahat olmalıdır. Gerginlik atışın kalitesine direkt etki eder (Tablo 4.5).

BASIŞ ÖRNEĞİ



Kabzaya elinizi rahat bir şekilde oturttukça, çekiş esnasındaki parmaklarınızın basış açısına dikkat ediniz. 35-45 derecelik bir basış açısı yakalamanız zaman alacaktır. Atışlar esnasında bu açıya dikkat etmeniz gerekmektedir.

Eliniz kabzaya oturduğunda yukarı doğru bir basış noktası yapınız. Yayı germeye başladığınızda kabza üzerinde elinizin kaymasının temel nedeni, kendi basış noktanızı tam olarak öğrenmemiş olmanızdır (Tablo 4.6).



► Tablo 4.6 Basış örnekleri



SERBEST ATIŞ STİLİNİN (T) FORMUNDA ATIŞ TEKNİĞİNİN HAREKET SIRALAMASI



1. DURUŞ

Ayaklar omuz genişliğinde açık ve aynı hizadadır.



2. OKU TAKMA (Okun Kirişe Takılması)

Kullandığınız okun kirişe tam olarak takıldığınıdan emin olun!



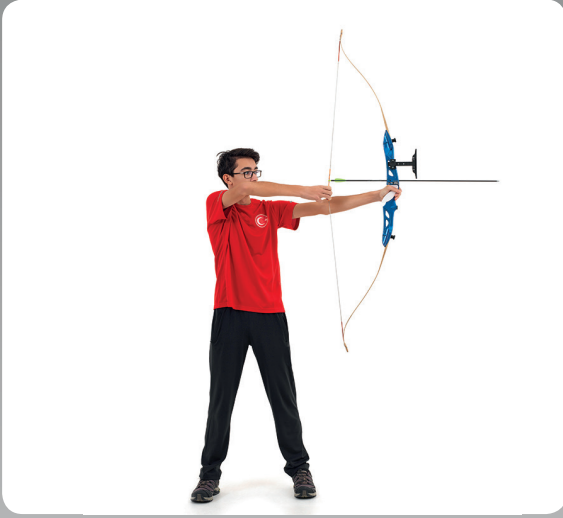
3. ATIŞA HAZIRLIK (Basış ve Tutuş)

Elinizi kabzaya tam olarak yerleştirin. Yayı germe elinizin parmaklarını okun iki parmak altına yerleştirin. (Çünkü gözbebeğimiz ile elmacık kemiğimiz arası yaklaşık iki parmaktır.)



4. ATIŞ ÖNCESİ ARA KONSANTRASYON HAZIRLIĞI

Kafanızı kaldırıp hedefe doğru bakarak atış öncesi yaptığımız hazırlıktır.



5. YAYI GERME

Okun üzerinden bakarak ve atış çizgimiz hizasında germe yükünü sırt kaslarımıza vererek yayı gerin.



6. NİŞAN ALMA

Çekiş elimizin iç kısmı elmacık kemiğinize gelecek şekilde yanağınza yerleştirin. Okun tam üzerinden atmak istediğiniz yere nişan alın.



7. BIRAKIŞ

Hedefe odaklanın ve gerginliğinizi koruyun. Atmaya karar verdiğinizde yayı gerdiğiniz parmaklarınızı gevşetip kirişi bırakın ve dirseğinizi geriye doğru çekin.

► Tablo 4.7 Serbest Atış Stilinin (T) Formunda Atış Tekniğinin Hareket Sıralaması

1.

ETKİNLİK

Gerekli koruyucu ekipmanı ve teçhizatı temin ederek serbest atış tekniğiyle aşağıdaki programı uygulayınız.

MESAFE	YAY MODELİ	BİR SERİDEKİ OK SAYISI	TEKNİK	HEDEF YÜZÜ	SERİ	SÜRE	YAY SERTLİĞİ	TEKRAR
5 METRE	TEMEL EĞİTİM KLASİK YAY	3 OK	OKUN ÜZERİNDEN NİŞAN ALMA	HEDEF YÜZÜ KULLANMAYIN	40	2 SAAT	HER HAFTA ARTARAK 16/18/20/22 POUND	4 HAFTA

Tablo 4.8 Serbest Atış Stilinin (T) Formunda Atış Tekniği Antrenman Programı

Antrenmanlar esnasında, her 10 seride bir, 10 dk.lık dinlenme araları veriniz. Sırasıyla duruş, basış, göz hizası, dirsek hizası, nişan alma, bırakış gibi temel teknik hareketlerine dikkat ederek her 10 seride bir tekniğinizle ilgili bir çalışma yapınız. Her antrenmanda video ve fotoğraf çekimi yaparak bunları sınıf ortamında arkadaşlarınızla birlikte paylaşın ve analiz yapınız. Yaptığınız analizler sonucunda, tekniğinizde meydana gelen kusurları not alınız. Bir sonraki antrenmanda tespit ettiğiniz teknik kusurlara dikkat ederek çalışmalarınıza devam ediniz (**Tablo 4.8**).

2. KLASİK YAYLARDA NİŞANGÂH KULLANIMI

Nişangâh kullanımı, daha isabetli atışlar yapmanızı sağlar. Yayın üzerine takacağınız diğer aksesuarlar, atış esnasında okun yaydan daha düzgün ve hatasız çıkmasını sağlar. Temel eğitim yayıyla nişangâh kullanarak yapacağınız idmanlar da kademeli olmalıdır (**Tablo 4.10**). Özellikle yayın sertliğini kademeli arttırmanız gerekir. Serbest atış tekniğinde, 22 pound'luk bir çekiş sertliğine ulaştıktan sonra nişangâh kullanarak temel eğitim yayıyla sırasıyla 24, 26, 28, 30 pound çekiş sertliğine geçmeniz gerekir. Bu atış idmanlarını iki aylık bir takvime yaymamız yeterli olacaktır. Amaç kademeli olarak kas kuvvetinizi arttırmaktır.

Yarışma yayına geçişteki temel gösterge atış tekniğinizi geliştirirken ulaşılan sertlikte rahat bir atış sergilemektir. 36 pound'luk çekiş sertliğine ulaştığınızda temel eğitim yayını bırakıp gerekli aksesuarlarla birlikte metal gövdeli bir yarışma yayına geçmeniz gerekir.

Yarışmalarda genellikle çekiş sertliği yüksek yaylar kullanılır. Bunun nedeni, yay ne kadar sert olursa okun hızının o kadar yüksek olmasıdır. Uluslararası müsabakalarda yapılan ölçümlerde okun hızının 200 km' nin üzerine çıkabildiği görülmektedir. Yüksek hız atışta da isabet oranını arttırmaktadır. Burada önemli olan nokta, yayın sertliğinin atış tekniğinizi etkilememesi gerekir. Çünkü atış stilinizi rahat bir şekilde gerçekleştirebilmeniz buna bağlıdır.



ÇENE ALTI ATIŞ STİLİ



1. DURUŞ

Ayaklar omuz genişliğinde açık ve aynı hizadadır.



2. OKUN KİRİŞE TAKILMASI

Kullandığınız okunuzun kirişe tam olarak takıldığından emin olun. Arkalık noktasının yıpranmamış olmasına dikkat edin.



3. BASIŞ VE TUTUŞ

Elinizi kabzaya tam olarak yerleştirin. Yayı germe elimizin parmaklarından işaret parmağınız okun üzerinde kalacak şekilde üç parmağınızla kirişi tutun.



4. ATIŞA HAZIRLIK

Kafanızı kaldırıp hedefe doğru atmak istediğiniz yere bakarak atış öncesi hazırlık yapın.



5. YAYI GERME ÖNCESİ HAZIRLIK

Yayı kaldırıp germeye hazırlanalım. Yaya basış noktamızı belirlemeli, elimizi kabzaya tam oturtmalıyız. (Kirişi tutan parmaklığımızı tam olarak oturtalım.)



6. YAYI GERME

Arpacığı hedefe yerleştirip atış çizgimiz hizasında germe yükünü sırt kaslarımıza vererek yayı gerin.



7. NİŞAN ALMA

Kirişi burnunuzun orta kısmına gelecek şekilde çenenizin yanına yerleştirin. Ayrıca elinizde çene kemiğinin altında olmalı. Arpacığı kullanarak hedefe nişan alın.



8. BIRAKIŞ

Hedefe odaklanın ve gerginliğinizi koruyun. Atmaya karar verdiğinizde yayı gerdiğimiz parmaklarınızı gevşetip kirişi bırakın ve dirseğinizi geriye doğru çekin.



2. ETKİNLİK

Gerekli koruyucu ekipmanı ve teçhizatı temin ederek serbest atış tekniğiyle aşağıdaki programı uygulayınız.

MESAFE	YAY MODELİ	BİR SERİDEKİ OK SAYISI	TEKNİK	HEDEF YÜZÜ	SERİ	SÜRE	YAY SERTLİĞİ	TEKRAR
10 METRE	TEMEL EĞİTİM KLASİK YAY	6 OK	ÇENE ALTI NİŞANGAH KULLANIMI	HEDEF YÜZÜ KULLANMAYIN	30	2 SAAT	HER HAFTA ARTARAK 24/26/28/30 POUND	8 HAFTA

Tablo 4.10 Çene Altı Atış Tekniği Antrenman Programı

Antrenmanlar esnasında, her 10 seride bir, 10 dk.lık dinlenme araları veriniz. Sırasıyla duruş, basış, göz hizası, dirsek hizası, nişan alma, bırakış gibi temel teknik hareketlerine dikkat ederek her 10 seride bir tekniğinizle ilgili bir çalışma yapınız. Her antrenmanda video ve fotoğraf çekimi yaparak bunları sınıf ortamında arkadaşlarınızla birlikte paylaşın ve analiz yapınız. Yaptığınız analizler sonucunda, tekniğinizde meydana gelen kusurları not alınız. Bir sonraki antrenmanda tespit ettiğiniz teknik kusurlara dikkat ederek çalışmalarınıza devam ediniz (Tablo 4.9).

MAKARALI YAYLARDA NİŞANGÂH KULLANIMI



1. DURUŞ

Makaralı yaylarda da ayaklarınız omuz genişliğinde açık ve aynı hizada olmalıdır. (Paralimpik okçular için tekerlekli sandalyenin doğal duruşu yeterlidir.)



2. OKUN KRİŞE TAKILMASI

Makaralı yaylarda iki taşıyıcı ve bir ana kiriş vardır. Kullandığınız okunuzun ana kirişe tam olarak takıldığından emin olun.



3. TETİKLE TUTUŞ

Kullandığınız tetiğin aslan ağızına tam olarak takıldığından emin olun.



4. BASIŞ

Elinizi kabzaya tam olarak yerleştirin. Yayı çok sıkmayın. Yayı itmeniz yeterli olacaktır.



5. ATIŞA HAZIRLIK

Kafanızı kaldırıp hedefe doğru atmak istediğiniz yere bakarak atış öncesi konsantrasyonunuzu toparlayın ve atışa hazırlık yapın.



6. YAYI GERME

Yayı kaldırıp germeye hazırlanın. Yaya basış noktanızı ve parmaklarınızı tam olarak tetiğe oturtun. Arpacığı hedefe yerleştirip atış çizginiz hizasında germe yükünü sırt kaslarınıza vererek yayı gerin.



7. NİŞAN ALMA

Kirişi burnunuzun orta kısmına gelecek şekilde çenenizin yanına yerleştirin. Ayrıca eliniz de çene kemiğinin altında olmalıdır. Arpacığı kullanarak hedefe nişan alın. (Eğitimde gez kullanmayın.)



8. BIRAKIŞ

Hedefe odaklanın ve gerginliğinizi koruyun. Atmaya karar verdiğinizde parmağınızı tetik üzerine getirerek yavaş ve kendinizden emin olarak tetiği ezin. Tetiğin kirişten kurtulmasıyla birlikte dirseğinizi dinamik bir şekilde geriye doğru çekin.

► Tablo 4.11 Makaralı Yaylarda Nişangâh Kullanımı

3. ETKİNLİK

Gerekli koruyucu ekipmanı ve teçhizatı temin ederek serbest atış tekniğiyle aşağıdaki programı uygulayınız.

MESAFE	YAY MODELİ	BİR SERİDEKİ OK SAYISI	TEKNİK	HEDEF YÜZÜ	SERİ	SÜRE	YAY SERTLİĞİ	TEKRAR
10 METRE	TEMEL EĞİTİM KLASİK YAY VEYA TEMEL EĞİTİM MAKARALI YAY	6 OK	ÇENE ALTI NİŞANGAH KULLANIMI	HEDEF YÜZÜ KULLANMAYIN	40	2 SAAT	32 POUND	4 HAFTA

► Tablo 4.12 Makaralı Yaylarda Nişangâh Kullanımı Antrenman Programı



Antrenmanlar esnasında, her 10 seride bir, 10 dk.lık dinlenme araları veriniz. Sırasıyla duruş, basış, göz hizası, dirsek hizası, nişan alma, bırakış gibi temel teknik hareketlerine dikkat ederek her 10 seride bir tekniğinizle ilgili bir çalışma yapınız (Tablo 4.11). Her antrenmanda video ve fotoğraf çekimi yaparak bunları sınıf ortamında arkadaşlarınızla birlikte paylaşın ve analiz yapınız. Yaptığınız analizler sonucunda, tekniğinizde meydana gelen kusurları not alınız. Bir sonraki antrenmanda tespit ettiğiniz teknik kusurlara dikkat ederek çalışmalarınıza devam ediniz (Tablo 4.12).

3. KLASİK VE MAKARALI YAYLARDA YARIŞMA EKİPMANLARININ TAMAMI İLE ATIŞ

Okçuluk yarışmalarında kullanılan ekipmanlar çok çeşitlidir. Hepsi temelde aynı işlevi görür ancak temel okçuluk eğitiminde kullanılan ekipmanlarla yarışmalarda kullanılanlar arasında teknik farklılıklar vardır. Yayın sertliği kademeli olarak arttırılmalıdır. Sertliği arttırmaktaki amaç, okun daha hızlı gitmesini sağlayarak isabet oranını arttırmaktır. Sert yayı kullanabilmeniz için düzenli ve kademeli atış antrenmanları yapmalıyız. Yayın sertliğini arttırdığımızda temel eğitim yaylarının gövdeleri yeterli sağlamlığı gösteremez. Çoğu temel eğitim yayları ahşaptan veya kalitesi ve dayanıklılığı düşük metallere yapılır. Yarışma yayındaki sertlik artışı neticesinde -atış esnasında- titreşimin daha çok artmasına neden olur. Bu titreşimi almak için uzun ve kısa stabilizatör, ağırlıklar ve kauçuklar kullanılır. Yarışma antrenmanlarında atış mesafelerinde ciddi artışlar gözlenir. 5-10 m yaptığımız temel atışlardan 50 ve 60 m gibi mesafelere geçilir. Mesafe artışı ve isabetli atış yapmamızı kolaylaştıran hassas nişangâhlar kullanılır. Doğal olarak kullandığımız parmaklarımızda değişir (Tablo 4.13).

KLASİK YAY YARIŞMA EKİPMANI İLE ATIŞ



1. DURUŞ

Ağırlık merkezini kontrol edin. Ok atışımızın mükemmel olabilmesi için her harekete ayrı ayrı önem vermemiz gerekir. Duruş, atış tekniğimizin temelini oluşturur. Bu duruş aslında bizim en doğal duruş şeklimizdir. İyi bir duruş başarılı bir atışın temelidir. Ayaklarımız omuz genişliğinde açık olmalı ve ağırlık iki ayağa eşit olarak dağıtılmalıdır. Ayrıca ayak uçları aynı hizada olmalıdır. Ağırlık dağılımı, ağırlığın %60-70'i ayağın ön kısmına, %30-40'ı ise topuğa verilmelidir. (Burada dikkat edeceğimiz nokta, atışı sabit yapabilmemiz için ayaklarımız, kalçamız ve omuzlarımızın hepsi dikey düzlemde ve aynı hizada olması gerekir.)



2. OKUN KİRİŞE TAKILMASI

Okumuzun doğru bir şekilde ve kirişe tam olarak takıldığından emin olun. Kullandığımız okumuzun yaya uygun ölçüde olmasına dikkat edin.



3. BASIŞ VE TUTUŞ

Elinizi kabzaya tam olarak yerleştirin. Yayı germe elinizin parmaklarından işaret parmağınız okun üzerinde kalacak şekilde yüzük parmağınızın ve orta parmağınızın ilk boğumlarını kirişe yerleştirin.



4. ATIŞA HAZIRLIK

Kafanızı kaldırıp, hedefe doğru atmak istediğiniz yere bakarak atış öncesi hazırlık yapın. Bu aşama, atışın başarılı olup olmayacağını belirlediği andır. Etrafınızdaki dikkat dağıtıcı unsurlara aldırılmadan atışınıza odaklanmalısınız.



5. YAYI GERME ÖNCESİ HAZIRLIK

Yayı kaldırıp germeye hazırlanın. Yaya basış noktamızı ve parmaklarınızı tam olarak oturtun. Çene altına hızlı bir şekilde değil de temkinli bir şekilde çekiş yapın.



6. YAYI GERME

Arpacığı hedefe yerleştirip, yayı atış çizginiz hizasında germe yükünü sırt kaslarınıza vererek yayı gerin.



7. NİŞAN ALMA

Kirişi burnunuzun orta kısmına gelecek şekilde çenenizin yanına yerleştirin. Ayrıca elinizin çene kemiğinin altında olmasına dikkat edin. Arpacığı kullanarak hedefe nişan alın.



8. BIRAKIŞ

Hedefe odaklanın ve gerginliğinizi koruyun. Oku fırlatmaya karar verdiğinizde yayı gerdiğimiz parmaklarınızı gevşetip kirişi bırakın ve dirseğinizi geriye doğru çekin.

► Tablo 4.13 Klasik Yay Yarışma Ekipmanı İle Atış

4. ETKİNLİK

Artık 36 pound'luk bir yay sertliğine ulaştık. Yarışmaya hazırlanın. İlk olarak salon yarışmalarına hazırlanmanız tekniğinizin gelişimi için daha iyi olacaktır. Gerekli koruyucu ekipmanı ve yarışma teçhizatını temin ederek T Formu çene altı yarışma atış tekniğiyle aşağıdaki programı uygulayınız.

MESAFE	YAY MODELİ	BİR SERİDEKİ OK SAYISI	TEKNİK	HEDEF YÜZÜ	SERİ	SÜRE	YAY SERTLİĞİ	TEKRAR
18 METRE	METAL GÖVDELİ KLASİK VEYA MAKARALI YAY	3 OK VEYA 6 OK KONDÜSYON AMAÇLI	ÇENE ALTI NİŞANGAH KULLANIMI	18 METRE HEDEF YÜZÜ	30	2 SAAT	36 POUND	4 HAFTA

► Tablo 4.14 Klasik Yay Yarışma Ekipmanı İle Atış Antrenman Programı



Antrenmanlar esnasında, her 10 seride bir, 10 dk.lık dinlenme araları veriniz. Sırasıyla duruş, baş, göz hizası, dirsek hizası, nişan alma, bırakış gibi temel teknik hareketlerine dikkat ederek her 10 seride bir tekniğinizle ilgili bir çalışma yapınız. Her antrenmanda video ve fotoğraf çekimi yaparak bunları sınıf ortamında arkadaşlarınızla birlikte paylaşın ve analiz yapınız. Yaptığınız analizler sonucunda, tekniğinizde meydana gelen kusurları not alınız. Bir sonraki antrenmanda tespit ettiğiniz teknik kusurlara dikkat ederek çalışmalarınıza devam ediniz. **Dikkat ediniz, yayının sertliği tekniğiniz üzerinde etkili olabilir (Tablo 4.14).**

5.

ETKİNLİK

Aşağıdaki “okuma parçasını” okuyarak resimdeki sporcu ile antrenör arasındaki ilişkiyi sınıf ortamında yorumlayınız.



OKUMA PARÇASI

OKÇULUKTA ZİHİNSEL HAZIRLIK VE KAYGI YÖNETİMİ

Ok atmak deneyimi harikulade müthiş bir deneyimdir. Ok atmaya başlamadan önce fiziksel hazırlık ne kadar gerekliyse zihinsel hazırlık da bir o kadar gereklidir. Her sporda olduğu gibi okçulukta da iyi bir performans ancak iyi bir fiziksel ve zihinsel hazırlıkla mümkün olur. Bu nedenle ok atma esnasında sporcu pozitif (olumlu) zihinsel tutuma ve duruşa sahip olmasını öğrenmesi gerekir.

Spor psikologları iyi bir performans için belli bir düzeyde kaygının gerekli olduğunu belirtmişlerdir. Başarı ve iyi bir performans için ideal bir kaygı düzeyi gerekmektedir. Bu kaygı ne çok az ne de çok yüksek olmalıdır. İkinci önemli nokta ise motivasyondur (İsteklendirme). Sporcu yeterli oranda motive edilmiş midir? Bu sorunun cevabı ile başarı arasında doğrudan bir bağ vardır. Başarı veya başarısızlık bu iki özelliğin sporcuda yeterli miktarda mevcut olmasına bağlıdır diyebiliriz.

Yapılan araştırmalar, okçuluğun gerektirdiği stres (kaygı) düzeyinin diğer sporlara göre daha düşük olabileceğini göstermektedir. Okçu her şeyden önce sakin olmalı ve sabit durmalıdır. Aynı zamanda atış stilini mümkün olduğu kadar çok tekrar etmelidir.

Her insanın kaygı düzeyi birbirinden farklıdır. Bununla birlikte düşük düzeyde bir kaygı ok atmak için gereklidir. Yarışma amacıyla ok atmak kaygı düzeyini yükseltebilir. Okçunun kaygı düzeyini ideal düzeyde tutmayı öğrenmesi gerekmektedir. Birçok sporla karşılaştırıldığında ok atmak gerilme ve rahatlama hareketlerinin paradoksal bir karışımıdır. Bunun için de sporcu ok atma esnasında, vücudunun hangi bölümlerinin gerilmesi gerektiğini, aşırı gerildiğini ve bu gerilmeyi hangi hareketler yaparak vücudunu en hızlı ve iyi bir şekilde rahatlatabileceğini bilmesi gerekir.

Çünkü okçu, bazı koşullarda rahatlama hareketlerini yapmakta güçlük çekilebilir. Özellikle sporcu, iyi performans gösterme kaygısı yaşadığı zaman yayı gereğinden fazla sıkabilir. Bu da -yayı tuttuğumuz elin aşırı bir şekilde sıkı olması okun hızını keseceğinden- iyi bir atış yapılmasını engelleyecektir.

Eğer yarışma amacıyla ok atıyorsanız stres yaşayabilirsiniz. Aşırı stresli hal ise sizin atış sonucunu çok önemseydiğiniz anlamına gelmektedir. Dolayısıyla biriktirdiğiniz gerginliği hareket ederek atma imkânı olmayacaktır. Okçulukta; koşma, topa vurma, top atma gibi hareketler bulunmadığından



► Görsel 4.2 Yarışma öncesi mental hazırlık

rahatlamak için sabit bir şekilde durabilmek gerekir. Çünkü aşırı gergin de olsanız yeni bir atış için gerekli zihinsel hazırlığı yakalamanız gerekecektir.

Bunun için okçular genellikle stres yaşamasına neden olan durumları önceden zihinlerinde canlandırırılar. Okçu kendisini başkalarının önünde ok atarken hayal etme, hedefin önünde durmak, yayı nasıl tutacağını düşünmek, oku takmak, atışa hazırlanmak, hedef almak veya atışı yapmak gibi birçok evreyi zihninde canlandırarak, müsabakalarda en hızlı ve kolay bir biçimde gerekli rahatlama hareketlerini yapmasını sağlayabilir. Bu zihinsel görselleştirme tekniği aynı zamanda yetersiz kaygı düzeyinin de gerekli orana taşınmasına yardımcı olur. Çünkü konu başında da belirtildiği üzere kaygı kadar kaygısızlık da kötü sonuçlara neden olabilmektedir.

Zihinsel görselleştirme tekniği, okçunun kaygısının düşük ya da yüksek olup olmadığını anlaşılmasında faydalı bir tekniktir. Ok attıkça okçu kendi ideal kaygı düzeyini belirleyebilir. Her okçunun farklı düzeyde ideal stresi bulunmaktadır. Okçunun kendi stres düzeyini keşfedip yönetmeyi öğrenmesi son derece önemli ve gereklidir (Görsel 4.2).

(Kathleen Haywood, Catherine F. Lewis, ARCHERY, S.141, 2006)



MAKARALI YAYLARDA YARIŞMA EKİPMANLARININ TAMAMI İLE ATIŞ



1. DURUŞ

Ayaklarınızı omuz genişliğinde açın. Ağırlık merkezinizi kontrol edin.



2. OKUN KİRİŞE TAKILMASI

Kullandığınız okun yaya uygun ölçüde bir ok almasına dikkat ediniz. Okunuzun doğru bir şekilde kirişe tam olarak takıldığından emin olunuz.



3. TETİKLE TUTUŞ - BASIŞ

Kullandığınız tetiğin aslan ağızına tam olarak takıldığından emin olun. Elinizi kabza ya tam olarak yerleştirin.



4. ATIŞA HAZIRLIK

Kafanızı kaldırıp hedefe doğru atmak istediğiniz yere bakarak atış öncesi hazırlık yapın. Bu aşama atışın başarılı olup olmayacağına belirlendiği andır. Etrafınızdaki dikkat dağıtıcı unsurlara aldırılmadan atışıza odaklanmalısınız.



5. YAYI GERME ÖNCESİ HAZIRLIK

Yayı kaldırıp germeye hazırlanın. Yaya basış noktanızı ve parmaklarınızı tam olarak tetiğe oturtun. Tetiği çene altına hızlı bir şekilde değil de temkinli bir şekilde çekiş yapın.



6. YAYI GERME

Arpacığı hedefe yerleştirin. Atış çizginizin hızında germe yükünü sırt kasına vererek yayı gerin.



7. NİŞAN ALMA

Kirişi burnunuzun orta kısmına gelecek şekilde çenenizin yanına yerleştirin. Ayrıca eliniz de çene kemiğinin altında olmalı. Arpacığı kullanarak hedefe nişan alın.



8. BIRAKIŞ

Hedefe odaklanın ve gerginliğinizi koruyun. Atmaya karar verdiğinizde, parmağınızı tetik üzerine getirerek yavaş ve kendinizden emin olarak tetiği eziniz. Tetiğin kırıktan kurtulmasıyla birlikte dirseğinizi dinamik bir şekilde geriye doğru çekin.



6. ETKİNLİK

Yarışma öncesi kullanabileceğiniz ideal bir yay sertliğine geldiniz. Yarışmaya hazırlanmalısınız. İlk olarak salon yarışmalarına hazırlanmanız tekniğimizin gelişimi için daha iyi olacaktır. Gerekli koruyucu ekipmanı ve yarışma teçhizatı temin ederek T Formu çene altı yarışma atış tekniğiyle aşağıdaki programı uygulayınız (Tablo 4.15).

MESAFE	YAY MODELİ	BİR SERİDEKİ OK SAYISI	TEKNİK	HEDEF YÜZÜ	SERİ	SÜRE	YAY SERTLİĞİ	TEKRAR
18 METRE	METAL GÖVDELİ KLASİK VEYA MAKARALI YAY	3 OK VEYA 6 OK KONDÜSYON AMAÇLI	ÇENE ALTI NİŞANGAH KULLANIMI	18 METRE HEDEF YÜZÜ	30	2 SAAT	UYGUN BİR SERTLİK	4 HAFTA

Tablo 4.16 Makaralı Yaylarda Yarışma Ekipmanlarının Tamamı İle Atış Antrenman Programı

Antrenmanlar esnasında, her 10 seride bir, 10 dk.lık dinlenme araları veriniz. Sırasıyla duruş, basış, göz hizası, dirsek hizası, nişan alma, bırakış gibi temel teknik hareketlerine dikkat ederek her 10 seride bir tekniğinizle ilgili bir çalışma yapınız. Her antrenmanda video ve fotoğraf çekimi yaparak bunları sınıf ortamında arkadaşlarınızla birlikte paylaşın ve analiz yapınız. Yaptığınız analizler sonucunda, tekniğinizde meydana gelen kusurları not alınız. Bir sonraki antrenmanda tespit ettiğiniz teknik kusurlara dikkat ederek çalışmalarınıza devam ediniz. **Dikkat ediniz, yayınızın sertliği tekniğiniz üzerinde etkili olabilir (Tablo 4.16).**

7. ETKİNLİK

Şu ana kadar yapmış olduğunuz antrenmanlarla temel eğitimi bitirmiş ve en az bir salon yarışmasına katılmış durumdasınız. Burada edinmiş olduğunuz tecrübeler ışığında sıra açık hava yarışmalarına hazırlıkta. Gerekli koruyucu ekipmanı ve yarışma teçhizatı temin ederek T Formu çene altı yarışma atış tekniğiyle aşağıdaki programı uygulayınız (Tablo 4.17).

MESAFE	YAY MODELİ	BİR SERİDEKİ OK SAYISI	TEKNİK	HEDEF YÜZÜ	SERİ	SÜRE	YAY SERTLİĞİ	TEKRAR
KLASİK YAY 60 METRE MAKARALI YAY 50 METRE MAKARALI YAY	METAL GÖVDELİ KLASİK VEYA MAKARALI YAY	6 OK	ÇENE ALTI NİŞANGAH KULLANIMI	HEDEF YÜZÜ KULLANMAYIN	40	2 SAAT	UYGUN BİR SERTLİK	4 HAFTA

Tablo 4.17 Makaralı Yaylarda Yarışma Ekipmanlarının Tamamı İle Atış Antrenman Programı



Antrenmanlar esnasında, her 10 seride bir, 10 dk.lık dinlenme araları veriniz. Sırasıyla duruş, basış, göz hizası, dirsek hizası, nişan alma, bırakış gibi temel teknik hareketlerine dikkat ederek her 10 seride bir tekniğinizle ilgili bir çalışma yapınız. Her antrenmanda video ve fotoğraf çekimi yaparak bunları sınıf ortamında arkadaşlarınızla birlikte paylaşın ve analiz yapınız. Yaptığınız analizler sonucunda, tekniğinizde meydana gelen kusurları not alınız. Bir sonraki antrenmanda tespit ettiğiniz teknik kusurlara dikkat ederek çalışmalarınıza devam ediniz. **Dikkat ediniz, yayınızın sertliği tekniğiniz üzerinde etkili olabilir (Tablo 4.16).**

4. DURUŞ HATALARI

Atış esnasında dikkat etmemiz gereken bazı hususlar vardır. Temelde tekniğinizde her noktaya dikkat ederiz fakat nerede hata yaptığınızı fark edemeyiz. Bu yüzden yapacağınız antrenmanlarda çekeceğiniz fotoğraf ve video görüntülerinizi aşağıda vereceğimiz resimlerle karşılaştırabiliriz (Tablo 4.18, 4.19, 4.20, 4.21, 4.22, 4.23)

Okçulukta genellikle en çok karşılaşılan temel hatalar, bunların nedenleri ve çözümlerini görelim:



HATA

Çekiş yönünde belinizin sağ arka tarafa fazla yatması.

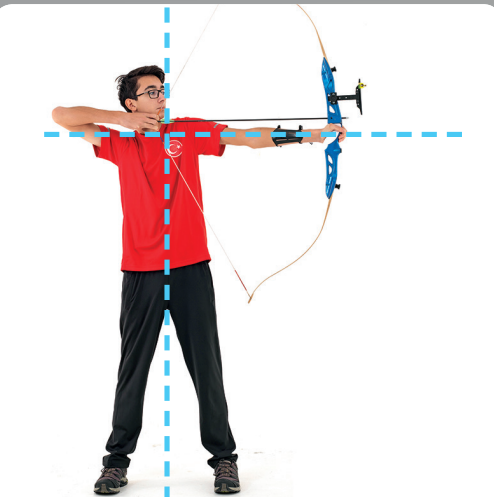
NEDENİ

- Yayın sertliği fazla olabilir.
- Yayı germek için belinize verdiğiniz yük fazla olabilir.

ÇÖZÜM

- Daha yumuşak bir yaya geçin.
- Yayı germe esnasında belinizden değil sırtınızdan destek alın.

Tablo 4.18 Beldeki duruş hatası



HATA

Ön omzun yukarıda kalması.

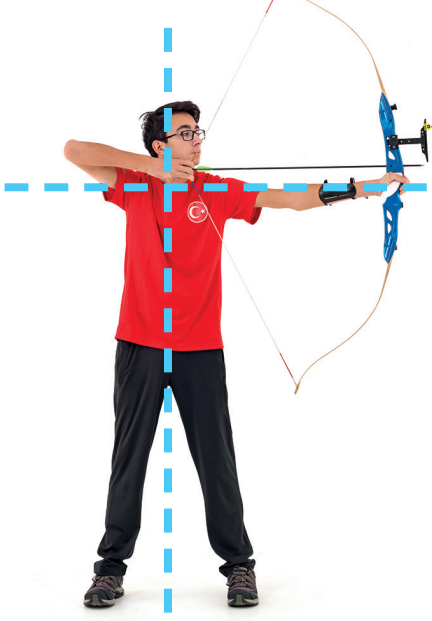
NEDENİ

- Yayımızın sertliği fazla olabilir.
- Sağ ayağımıza fazla ağırlık vermiş olabiliriz.

ÇÖZÜM

- Daha yumuşak bir yaya geçin.
- Ağırlığınızı her iki ayağınıza eşit miktarda verin.

Tablo 4.19 Ön omuz hatası



HATA

Omuzlarınızın çok yukarıda kalması.

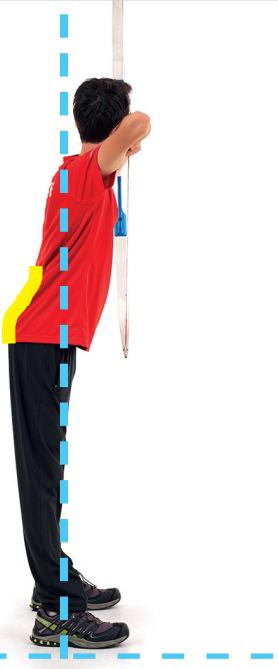
NEDENİ

- Yayıncınızın sertliği fazla olabilir.
- Yayı germe esnasında her iki omuzunuz çok yukarıda kalmış olabilir.

ÇÖZÜM

- Daha yumuşak bir yaya geçin.
- Yayı germeye başlamadan her iki omuzunuzun çekiş hizasında olduğundan emin olun.

► Tablo 4.20 Omuz hatası



HATA

Fazla bel çukuru oluşması

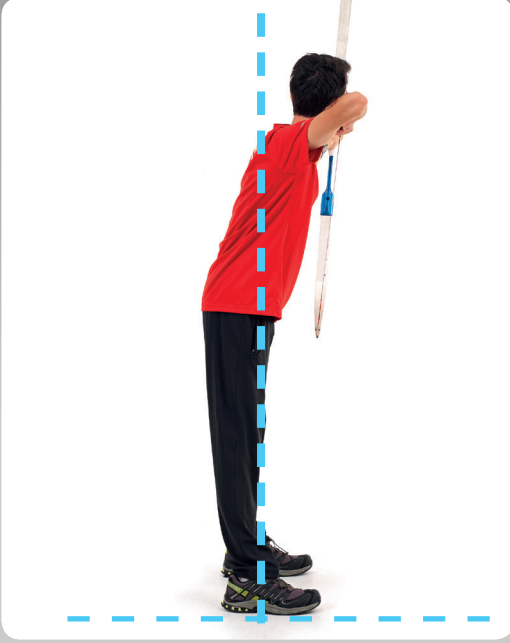
NEDENİ

- Ağırlık merkezimizi ayarlamamamız.
- Ön kolumuza kirşin çarpmasını engellemek istememiz.

ÇÖZÜM

- Ağırlık merkezinizi düşünerek dengeyi ona göre ayarlayınız.
- Duruş ve yayı germe esnasında ayak bileklerinize doğru eğilmemeniz yeterli olacaktır.

► Tablo 4.21 Bel çukuru hatası



HATA

Öne doğru çok fazla eğilmeniz.

NEDENİ

- Genellikle ağırlık merkezini bilmemeniz.
- Kirişin göğsünüze değmesini engellemek isteği.

ÇÖZÜM

- Ağırlığınızı dengeleyiniz.
- Omuz, bel ve ayak bileklerinizi aynı hizada olacak şekilde ayarlayınız.

► Tablo 4.22 Öne doğru eğilme hatası



HATA

Çekiş ve atış esnasında arka tarafa doğru çok fazla eğilmeniz.

NEDENİ

- Yayınızın sertliği fazla olabilir.
- Vücut ağırlığının büyük bir oranını topuklarınıza veriyor olabilirsiniz.

ÇÖZÜM

- Daha sert bir yay kullanınız.
- Vücut ağırlık dengenizi düzeltip ağırlığınızı ayak uçlarına doğru veriniz.

► Tablo 4.23 Arka tarafa aşırı eğilme hatası



ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

1. Ok atmaya başladığımızda kullanacağımız ideal yay sertliği ne olmalıdır?

- A) 10
- B) 14
- C) 36
- D) 46
- E) 50

2. Aşağıdaki seçeneklerden hangisi atış pozisyon sıralamasında yer almaz?

- A) Duruş
- B) Basış
- C) Çekiş
- D) Bırakış
- E) Parmaklık

3. Aşağıdaki ifadelerin karşısına doğru olanlar için (D), yanlış olanlar için (Y) yazınız.

- Temel okçuluk eğitiminde kullanılan ekipmanlarla yarışmalarda kullanılanlar arasında teknik farklılıklar vardır. ()
- Elinizi gövdenin nişangâh kısmına tam olarak yerleştirin. ()
- Atışlara, başlangıç olarak 45 pound veya 50 pound sertliğinde bir temel eğitim yayıyla başlanır. ()
- Günümüzde en çok kullanılan atış tekniği "T- Formu" diye adlandırılan atıştır. ()

4. Aşağıdaki cümlelerde boş bırakılan yerleri uygun bilgilerle doldurunuz?

- Ok atışı öncesi en önemli faktör, vücudumuzun ve atış için hazır olmasıdır.
- Kirişi tutuşumuz üç parmağımızla okun altından yapılır.
- kullanımı daha isabetli atışlar yapmanızı sağlar.

5. Okçuluk yarışmalarında kullanılan yayların sertliğinin yüksek olmasının nedenlerini nelerdir?

.....

.....

.....



6. Okçuluğun gerektirdiği stres (kaygı) düzeyinin performansa ve stile etkisini yazınız?

.....
.....
.....

7. "Seçmeli ders olarak iyi ki "okçuluğu" tercih etmişim." dediniz mi? Niçin?

.....
.....
.....

SÖZLÜK

A

alan okçuluğu

: Belli bir alan üzerinde çeşitli yönlerdeki türlü büyüklüğü olan dört hedefe ok atmaya dayalı bireysel okçuluk çeşidi.

arrow rest

: Yay gövdesindeki okun, yay üzerinde durmasına yarayan parça.

B

berger

: İyi atış yapabilmek için okun yaydan az temas ederek ayrılmasına, kiriş-yay penceresi düzleminin ayarlanmasına yarayan, spiral yay basıncı ile ayarlanan okçuluk malzemesi.

Ç

çapa

çapa Pozisyonu

: Kirişin yüzde sabit bir noktaya çekilmesi.

: El çenenin altında, elin üst kenarı çene ile temasta ve kirişin çenenin ucuna değdiği durum.

D

dominant

: Benzerleri arasında güç ve önem bakımından başta gelen.

E

eliminasyon raundu

: Bireysel yarışmalarda 104 okçunun (salon yarışmalarında 32 okçunun), takım yarışmalarında 16 takımın yarıştığı bölüm.

endam

: Okun şekli.

endikatör

: Yay yeterince gerildiğinde klik sesi veren alet.

F

FITA

: Uluslararası Okçuluk Federasyonu

G

gez

: Okun kirişe takılan arka kısmı.

gezeleme : Okun kirişle yerleştirilmesi.

K

kabak : At okçuluğunda direk üstüne dikilen hedef.
kabza : Yayın tutulduğu kısım.
kasan : Yayın kıvrık uç kısmı.
kepaze : İdman yayı
kiriş : Yayın kanatlarının her iki ucundaki birikmiş potansiyel enerjiyi okta aktarmaya yarayan iptir.
klasik yay : Okçuluk sporunun temellerinin atıldığı yay modelidir.
klikır : Okun atılması anında okun aynı gerginlikte olmasını sağlayan, yayda depolanmış enerjiyi sabit tutan parça.

L

limb : Yayın uzun ve eğri bölümü.

M

menzil atışı : Uzun mesafe atışı.
meydanlık : Kirişin ortasına sarılan ip.

O

ok-kol çizgisi : Kirişi çeken kol ile okun profilden hemen hemen aynı hizada olması durumu.

P

paralimpik okçuluk : Engelliler olimpiyatı.
puta : Yer okçuluğunda hedef.

R

reaksiyon zamanı : Okun clickerdan çıktığı andaki ses veya hissetme ile oku bırakma arasındaki süre.
rest : Okun üzerinde durmasını ve yaydan etkilenmeden ayrılmasını sağlayan parça.
rod : V-bar'a takılan yayın denge, ağırlık ve titreşimini alan araç.

S

- sadak : Ok çantası.
sal : Yayın esneyen kısmı
son taşıma (takip-follow-through) : Ok yaydan çıktığı anda yayın hedefe doğru itilmesi durumuyla birlikte okçunun pozisyonunu bozmadan birkaç saniye beklemesi.

T

- temren : Ok ucu.
tetik : Makaralı yaylarda parmaklık yerine kullanılan alet.
TİCİ : Türkiye İdman Cemiyetleri İttifakı.
TOF : Türkiye Okçuluk Federasyonu

V

- V-Bar : Yayın ağırlık ve denge aletlerinin takıldığı mekanizma.

W

- WA : Dünya Okçuluk Federasyonu

Y

- yay : Fiber veya çelikten imal edilen, ok atmaya yarayan, iki ucu arasına giriş gerilmiş, çubuk şeklindeki ağaç veya metal çubuk.
yelek : Okun tüy kısmı.

Z

- zihgir : Başparmağa takılan okçu yüzüğü.

KAYNAKÇA

- ACAR, M. Şinasi, *İstanbul'un Son Nişan Taşları*, Arkeoloji Ve Sanat Yay., İstanbul, 2006.
- ACAR, M. Şinasi, *Osmanlıda Sportif Atıcılık Nişan Taşları*, Yem Yay., 2013.
- AKTEPE, Kürşat, *Okçuluk*, Nobel Yayın, Ankara, 2003.
- ATABEYOĞLU, Cem, *Türk Spor Vakfı Okçuluk Tarihi*, Türk Spor Vakfı Yay. 1988.
- AYANOĞLU, İsmail Fazıl, *Okmeydanı ve Okçuluğun Tarihi*, Süleymaniye Kütüphanesi Arşivi, Vakıflar Genel Müdürlüğü Yay., 1974.
- BUSSEY Hannah, PERCIVAL Janet, *The Archery For Beginners*, Günde Book, Kasım, 2012.
- DELİCE, H. İbrahim, *Hulasa Okçuluk Ve Atıcılık*, Kitabevi, İstanbul, 2003.
- ERGİN, Yusuf, *Gökтуğ Gelişim Semineri*, Antalya, 2016.
- FITA, *A History Of Competitive Archery*, 2004-2006.
- HAYWOOD, Kathleen, Catherine F. Lewis, Archery, *Human Kinetics*, 2006.
- HERRIGEL, Eugen *Zen Ve Okçuluk*, Yol Yay., 1993.
- HYUNG-TAK, Kim, *Archery Training Center*, Seminer Notes, 2016.
- KAHRAMAN, Atıf, *Osmanlı Devletinde Spor*, T.C. Kültür Bakanlığı Yay., Ankara 1995.
- KANI BEY, Mustafa, Haz: Kemal Yavuz, Mehmet Canatar, *Okçuluk Kitabı (Telhis-İ Resa'İlat-İ Rumat)*, İstanbul Fetih Cemiyeti, İstanbul, 2010.
- KARANFİLCİ, Muharrem, Banu Kabak, vd., *Okçulukta Spor Yaralanmaları*, T.C. Gençlik ve Spor Bakanlığı, Spor Genel Müdürlüğü/Sağlık İşleri Dairesi Başkanlığı, Ankara, 2014.
- **Kubbealtı Lugatı**
- MC KINNEY, Rick, *The Simple Art Of Winning*, United States Of Amerika, 1997.
- ÖNGEL, Hasan Basri, *Türk Kültür Tarihinde Spor*, Kültür Bakanlığı Yay., Ankara, 2001.
- ÖZDEMİR, Emre, *Gelişim Semineri*, Antalya, 2016.
- ROUX Jean-Paul, *Türklerin Tarihi Pasifikten Akdeniz'e 2000 Yıl*, İstanbul, 2007.
- Türkiye Okçuluk Federasyonu, *Yarışma Kuralları*.
- Türkiye Okçuluk Federasyonu, *Terimler Sözlüğü*.
- VURAL, Hanifi, Yaşar Metin Aksoy, *Kavname Kemankeş Mustafa Efendi*, Taşhan Kitap Yayınları, Tokat, 2010.
- YAVAŞ, Cumhur, *Gelişim Semineri*, Antalya, 2016.
- Yazım Kılavuzu, *Türk Dil Kurumu Yayınları*, Ankara, 2012.
- WİSE, Lary, *Bow, And Arrow*, Stackpole Books, Mechanicsburg, United States Of, Amerika, 2001.

GENEL AĞ:

- *Büyük Türkçe Sözlük*,
- <http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_bts&view=bts> TDK, (ET: 20.02.2017).
- *Yazım Kılavuzu*, <http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_yazimkilavuzu&view=yazimkilavuzu>
- TDK, (ET: 20.02.2017).
- <<https://worldarchery.Org/News/94037/History-World-Archery>> (ET: 23.02.2017, 21.15).
- <<https://worldarchery.Org/Statistics>> (ET: 22.02.2017, 20.30).
- <<http://www.Archeryeurope.Org/Index.Php/Ranking/European-Ranking>> (ET: 23.02.2017, 17.00)
- <<http://Tof.Gov.Tr/Portals/0/Belgeler/Talimatlar/Yarismatalimativ1.1.Pdf?Ver=2016-04-26-110853-217>> (ET: 23.02.2017, 15.12).
- <http://www.Olimpiyatkomitesi.Org.Tr/Olimpiyat-Oyunlari-Detay/120/1>, 23.02.2017
- <https://rulebook.worldarchery.org/PDF/Official/2017-04-01/EN-Book1.pdf>, (ET: 21.09.2017, 13:36).
- <https://rulebook.worldarchery.org/PDF/Official/2017-04-01/EN-Book2.pdf>, (ET: 21.09.2017, 13:36).
- <https://rulebook.worldarchery.org/PDF/Official/2017-04-01/EN-Book3.pdf>, (ET: 21.09.2017, 13:37).
- <https://rulebook.worldarchery.org/PDF/Official/2017-04-01/EN-Book4.pdf>, (ET: 21.09.2017, 13:37).
- <https://rulebook.worldarchery.org/PDF/Official/2017-04-01/EN-Book5.pdf>, (ET: 21.09.2017, 13:37).
- <https://rulebook.worldarchery.org/PDF/Official/2017-04-01/EN-Book6.pdf> (ET: 21.09.2017, 13:37).

GÖRSEL KAYNAKÇA

1. ÜNİTE

Ünite Kapak Fotoğrafı : Kitap için çekilmiş ve görsel tasarım uzmanı tarafından tasarlanmıştır.

Hazırlık Çalışmaları Fotoğrafı : ID 5371468 © Kasienka | Dreamstime.com, 28.02.2017

Görsel 1.1 : ID 31998054 © Ivan Gusev | Dreamstime.com, 19.03.2017

Görsel 1.2 : ID 20112958 © Ivan Gusev | Dreamstime.com, 19.03.2017

Görsel 1.3 : <https://worldarchery.org/sites/default/files/styles/manual_crop_16_9/public/page/image/persian_warriors_from_berlin_museum.jpg?itok=ijg3uEK5&c=9efa9125be23a4f6225b-5b822f9dfbc7>, 23.01.2017,10:02

Görsel 1.4 : ID 65543162 © Jonkio4 | Dreamstime.com, 23.02.2017.

Görsel 1.5 : <<https://www.olympic.org/photos/archery/paris-1900>>, 21.02.2017,12:57.

Görsel 1.6 : <<https://www.olympic.org/photos/olympic-archery>>, 23.02.2017, 09:48.

Görsel 1.7 : Dünya Okçuluk Federasyonu Fotoğraf Arşivi

Görsel 1.8 : <http://4.bp.blogspot.com/-39jWj4-bOS0/UR_2lvM2ErI/AAAAAAAAOPg/daTMPpfsefl/s1600/mongol+pic.jpg>, 15.11.2016, 17:18.

Görsel 1.9 : <<https://store.donanimhaber.com/02/ff/68/02ff686a663814d2ea59e2a5316d4c53.jpg>>, 13.12.2016, 21:05

Görsel 1.10 : <https://s-media-cache-ak0.pinimg.com/originals/80/94/9a/80949abaa136b39e27ba-7572a3f081dd.jpg>, 13.12.2016, 21:15.

Görsel 1.11 : <<http://resim.bilgicik.com/gokturkce/gokturk-tablo.png>>,13.12.2016, 21:10

Görsel 1.12 : Topkapı Sarayı Müzesi Silah Koleksiyonu Arşivi.

Görsel 1.13 : Topkapı Sarayı Müzesi Silah Koleksiyonu Arşivi.

Görsel 1.14 : Topkapı Sarayı Müzesi Silah Koleksiyonu Arşivi.

Görsel 1.15 : Topkapı Sarayı Müzesi Silah Koleksiyonu Arşivi.

Görsel 1.16 : Topkapı Sarayı Müzesi Silah Koleksiyonu Arşivi.

Görsel 1.17 : Topkapı Sarayı Müzesi Silah Koleksiyonu Arşivi.

Görsel 1.18 : İstanbul Okçular Vakfı, Fotoğraf Arşivi.

Görsel 1.19 : İstanbul Okçular Vakfı, Fotoğraf Arşivi.

Görsel 1.20 : http://tofistanbul.com/tof_logo.jpg, 05.01.2017, 19:11.

Görsel 1.21 : Türkiye Okçuluk Federasyonu Fotoğraf Arşivi.

Görsel 1.22 : Kitap için çekilmiş ve görsel tasarım uzmanı tarafından düzenlenmiştir.

Görsel 1.23 : İstanbul Okçular Vakfı, Fotoğraf Arşivi.

Görsel 1.24 : Okmeydanı Mimari Planı ve Görünümü,İstanbul Okçular Vakfı, Fotoğraf Arşivi.

2. ÜNİTE

Ünite Kapak Fotoğrafı : Komisyon için çekilmiş ve görsel tasarım uzmanı tarafından tasarlanmıştır.

Hazırlık Çalışmaları Fotoğrafı : Komisyon için çekilmiştir.

Görsel 2.1 : Türkiye Okçuluk Federasyonu Fotoğraf Arşivi.

Görsel 2.2 : İstanbul Okçular Vakfı, Fotoğraf Arşivi.

Görsel 2.3 : ID 78388832 © Cylonphoto | Dreamstime.com, yakından görünüşü, 28.01.2017.

Görsel 2.4 : ID 78388832 © Cylonphoto | Dreamstime.com, 28.01.2017.

Görsel 2.5 : İstanbul Okçular Vakfı, Fotoğraf Arşivi.

Görsel 2.6 : <<http://werderaner-bogenschuetzen.de/bilder/runarchery2016paris.jpg>>, 01.02.2017.

Görsel 2.7 : Kitap için çekilmiştir.

Görsel 2.8 : Kitap için çekilmiştir.

3. ÜNİTE

Ünite Kapak Fotoğrafı : Türkiye Okçuluk Federasyonu Fotoğraf Arşivinden alınmış ve görsel tasarım uzmanı tarafından tasarlanmıştır.

Hazırlık Çalışmaları Fotoğrafı : Komisyon için çekilmiştir.

Görsel 3.1 : Kitap için çekilmiştir.

Görsel 3.2 : Kitap için çekilmiştir.

- Görsel 3.3 : Kitap için çekilmiştir.
- Görsel 3.4 : Kitap için çekilmiştir.
- Görsel 3.5 : Kitap için çekilmiştir.
- Görsel 3.6 : Kitap için çekilmiştir.
- Görsel 3.7 : Kitap için çekilmiştir.
- Görsel 3.8 : Türkiye Okçuluk Federasyonu Fotoğraf Arşivi.
- Görsel 3.9 : Kitap için çekilmiştir.
- Görsel 3.10 : Kitap için çekilmiştir.
- Görsel 3.11 : İstanbul Okçular Vakfı, Fotoğraf Arşivi.
- Görsel 3.12 : İstanbul Okçular Vakfı, Fotoğraf Arşivi.
- Görsel 3.13 : Kitap için çekilmiştir.
- Görsel 3.14 : Kitap için çekilmiştir.
- Görsel 3.15 : Kitap için çekilmiştir.
- Görsel 3.16 : Kitap için çekilmiştir.
- Görsel 3.17 : Kitap için çekilmiştir.
- Görsel 3.18 : Kitap için çekilmiştir.
- Görsel 3.19 : Kitap için çekilmiştir.
- Görsel 3.20 : Kitap için çekilmiştir.
- Görsel 3.21 : Kitap için çekilmiştir.
- Görsel 3.22 : Kitap için çekilmiştir.
- Görsel 3.23 : Kitap için çekilmiştir.
- Görsel 3.24 : Kitap için çekilmiştir.
- Görsel 3.25 : Kitap için çekilmiştir.
- Görsel 3.26 : Kitap için çekilmiştir.
- Görsel 3.27 : Kitap için çekilmiştir.
- Görsel 3.28 : Kitap için çekilmiştir.
- Görsel 3.29 : Kitap için çekilmiştir.
- Görsel 3.30 : Kitap için çekilmiştir.
- Görsel 3.31 : Kitap için çekilmiştir.
- Görsel 3.32 : Kitap için çekilmiştir.
- Görsel 3.33 : İstanbul Okçular Vakfı, Fotoğraf Arşivi.
- Görsel 3.34 : Kitap için çekilmiştir.
- Görsel 3.35 : Kitap için çekilmiştir.
- Görsel 3.36 : Kitap için çekilmiştir.
- Görsel 3.37 : Kitap için çekilmiştir.
- Görsel 3.38 : Kitap için çekilmiştir.
- Görsel 3.39 : https://worldarchery.org/sites/default/files/imce/images/target_compound.png, 31.01.2017.
- Görsel 3.40 : Kitap için çekilmiştir.
- Görsel 3.41 : Görsel tasarım uzmanı tarafından çizilmiştir.
- Görsel 3.42 : Görsel tasarım uzmanı tarafından çizilmiştir.
- Görsel 3.43 : Kitap için çekilmiştir.
- Görsel 3.44 : Kitap için çekilmiştir.
- Görsel 3.45 : Kitap için çekilmiştir.
- Görsel 3.46 : Kitap için çekilmiştir.
- Görsel 3.47 : Kitap için çekilmiştir.
- Görsel 3.48 : Kitap için çekilmiştir.
- Görsel 3.49 : Kitap için çekilmiştir.
- Görsel 3.50 : Kitap için çekilmiştir.
- Görsel 3.51 : Kitap için çekilmiştir.
- Görsel 3.52 : Türkiye Okçuluk Federasyonu Fotoğraf Arşivi.
- Görsel 3.53 : ID 22158572 © Kongsy | Dreamstime.com, 28.01.2017.
- Görsel 3.54 : Kitap için çekilmiştir.
- Görsel 3.55 : Kitap için çekilmiştir.

- Görsel 3.56** : Kitap için çekilmiştir.
Görsel 3.57 : Türkiye Okçuluk Federasyonu Fotoğraf Arşivi.
Görsel 3.58 : Kitap için çekilmiştir.
Görsel 3.59 : https://worldarchery.org/sites/default/files/imce/images/target_recurve.png, 31.01.2017
Görsel 3.60 : https://worldarchery.org/sites/default/files/imce/images/target_compound.png, 31.01.2017.
Görsel 3.61 : https://worldarchery.org/sites/default/files/imce/images/target_3spot.png, 31.01.2017.
Görsel 3.62 : Kitap için çekilmiştir.
Görsel 3.63 : Kitap için çekilmiştir.
Görsel 3.64 : Kitap için çekilmiştir.
Görsel 3.65 : Kitap için çekilmiştir.
Görsel 3.66 : Kitap için çekilmiştir.
Görsel 3.62 : Kitap için çekilmiştir.

4. ÜNİTE

- Ünite Kapak Fotoğrafı** : Kitap için çekilmiş görsel tasarım uzmanı tarafından tasarlanmıştır.
Hazırlık Çalışmaları Fotoğrafı : Kitap için çekilmiştir.
Görsel 4.1 : Görsel tasarım uzmanı tarafından çizilmiştir.
Görsel 4.2 : Kitap için çekilmiştir.

GENEL AĞ

- FİTA Logosu**, <<http://www.chilternonline.com/images/fita1.jpg>>, FİTA logo, 21.02.2017, 12:46, s.16.
World Archery Logosu, <https://yt3.ggpht.com/_IF12utwUEw/AAAAAAAAAAI/AAAAAAAAAAA/PdrsOWi8iP4/s900-c-k-no-mo-rj-c0xffffff/photo.jpg>, 21.02.2017, 12:47, s.16.

TABLO KAYNAKÇASI

1. ÜNİTE

- Tablo 1.1** : <https://worldarchery.org/world-ranking>, 26.02.2017, 11:40.
Tablo 1.2 : <http://www.archeryeurope.org/attachments/article/594/2016%2010%201%20%20RECUR-VE%20MEN.pdf>, 26.02.2016, 13:20
Tablo 1.3 : <https://worldarchery.org/world-ranking>, 26.02.2017, 11:45.
Tablo 1.4 : <https://worldarchery.org/world-ranking>, 26.02.2017, 11:48.

3. ÜNİTE

- Tablo 3.1** : Görsel tasarım uzmanı tarafından hazırlamıştır.
Tablo 3.2 : Görsel tasarım uzmanı tarafından hazırlamıştır.
Tablo 3.3 : <https://rulebook.worldarchery.org/PDF/Official/2016-10-01/EN-Book3.pdf>, s.10, 11.02.2017, 19:47.
Tablo 3.4 : <http://www.tof.gov.tr/Portals/0/Yarismalar/Ulusal%20Yar%C4%B1%C5%9Fmalar/2016/2016%20Salon%20T%C3%BCrkiye%20%C5%9Eampiyonas%C4%B1,%20Salon%20Milli%20Tak%C4%B1m%20Se%C3%A7me%20Yar%C4%B1%C5%9Fmas%C4%B1/Samsun%20T%C3%BCrkiye%20%C5%9Eampiyonas%C4%B1%20ve%20Milli%20Tak%C4%B1m%20se%C3%A7me%20yar%C4%B1%C5%9Fmas%C4%B1%20program%C4%B1.pdf>, 26.02.2016, 19:50
Tablo 3.5 : Okçuluk Federasyonu Bilgi İşlem Bölümü Arşivi.
Tablo 3.6 : Okçuluk Federasyonu Bilgi İşlem Bölümü Arşivi.
Tablo 3.7 : Okçuluk Federasyonu Bilgi İşlem Bölümü Arşivi.

4. ÜNİTE

- Tablo 4.1** : Görsel tasarım uzmanı tarafından hazırlamıştır.
Tablo 4.2 : Görsel tasarım uzmanı tarafından hazırlamıştır.
Tablo 4.3 : Tablodaki fotoğraflar kitap için çekilmiştir.
Tablo 4.4 : Tablodaki fotoğraflar kitap için çekilmiştir.
Tablo 4.5 : Tablodaki fotoğraflar kitap için çekilmiştir.
Tablo 4.6 : Tablodaki fotoğraflar kitap için çekilmiştir.
Tablo 4.7 : Tablodaki fotoğraflar kitap için çekilmiştir.
Tablo 4.9 : Tablodaki fotoğraflar kitap için çekilmiştir.
Tablo 4.11 : Tablodaki fotoğraflar kitap için çekilmiştir.
Tablo 4.13 : Tablodaki fotoğraflar kitap için çekilmiştir.
Tablo 4.15 : Tablodaki fotoğraflar kitap için çekilmiştir.
Tablo 4.18 : Tablodaki fotoğraflar kitap için çekilmiştir.
Tablo 4.19 : Tablodaki fotoğraflar kitap için çekilmiştir.
Tablo 4.20 : Tablodaki fotoğraflar kitap için çekilmiştir.
Tablo 4.21 : Tablodaki fotoğraflar kitap için çekilmiştir.
Tablo 4.22 : Tablodaki fotoğraflar kitap için çekilmiştir.
Tablo 4.23 : Tablodaki fotoğraflar kitap için çekilmiştir.

ÖLÇME DEĞERLENDİRME BÖLÜMÜ

CEVAP ANAHTARLARI

1.ÜNİTE CEVAP ANAHTARI

2. C-1931-Polonya
3. E-Antalya
4. E-WA
5. C-2. Beyazıd Han
6. A-Fazıl Özok
7. D-Y-D-D

2. ÜNİTE.CEVAP ANAHTARI

2. Türkiye Okçuluk Federasyonu/ T.C. Gençlik ve Spor Bakanlığı
3. Koşu Okçuluğu
4. Boyutlu Okçuluk

3.ÜNİTE CEVAP ANAHTARI

1. B-Yeşil/Sarı/Kırmızı
2. C
3. D-Zihgir
4. C-15
5. E-Yay Ayaklığı
6. B-60 Metre
7. Y-Y-Y-D
- 8.potansiyel enerjiyi-125*125*30 -kirişte-kategorilerinde

4.ÜNİTE CEVAP ANAHTARI

1. B-14
2. E-Parmaklık
3. D-Y-Y-D
4. Zihnimizin-İşaret, orta ve yüzük parmakları-Nişangâh

ETKİNLİK BÖLÜMÜ

CEVAP ANAHTARLARI

2. ÜNİTE.CEVAP ANAHTARI

2. Etkinliğin cevabı:

Atış çizgisi	Okçunun atış esnasında üzerinde durduğu çizgi
Karavana	Hedef yüzüne isabet etmeyen ok
Kolluk	Kolun kiriş tarafından zarar görmesini engeller
Rest	Okun yay üzerinde durduğu plastik veya metal parça
Arkalık	Okun kirişe takılmasını sağlayan plastik parça
Parmaklık	Parmaklarımızı kirişin vereceği zarardan korur
Ayaklık	Yayı üzerine koyduğumuz ekipman
Limb	Yay kanatları
Gövde	Ahşap veya metalden üretilmiş ana gövde
Kabza	Yayı tuttuğumuz orta kısım
V-bar	Yan stabilizatörleri taktığımız parça
Kiriş	Yayın gergin kalmasını sağlayan ip
Arkalık noktası	Kiriş üzerinde okun takılması gereken yer
Kiriş yüksekliği	Kabza ile kiriş arasındaki mesafe
Sadak	Belimize taktığımız ok çantası
Ağırlık	Ön ve yan stabilizatörlerin uçuna takılır
Bekleme çizgisi	Atış öncesi ekipmanla beklenen kısım
X10	Hedef yüzünün tam puan veren merkez noktası
Mercek	Makaralı yaylarda nişan alınan kısım
Tetik	Makaralı yaylarda yayı germek için kullanılır
Gez	Makaralı yaylarda kiriş üzerinde kullanılır.
Rest teli	Makaralı yaylarda okun üzerine durduğu ekipman
Taşıyıcı kiriş	Makaralı yaylarda kanatları gergin tutan ipler
Ana kiriş	Makaralı yaylarda okun takıldığı ip
Büyük M	Puan kâğıdında karavana atılan okun sayısal değerini temsil eder
Seri	Verilen süre içerisinde atılan okların tamamı
Puan kâğıdı	Atılan okların sayısal değerlerinin yazıldığı kâğıt

Sarı kart	Kural dışı atış ve hareket için uyarıdır.
Kırmızı kart	Belli bir uyarıdan sonra görülen kart
T formu	Temel atış stili
Hedef minderi	Okun saplandığı çeşitli malzeme ve boyutta üretilir
Hedef yüzü	Okun hedef minderinde saplandığı noktanın sayısal değerini belirtir
Shaft	Okun ana gövdesi
Tüy	Okun arka kısmına takılan ve okun havada dönmesini sağlayan plastik parça
Basınç düğmesi	Okun çıkış anında ilk basıncını alır ve tekrar atış çizgisine gelmesini sağlar
Kırmızı ışık	Atışın sona erdiğini gösterir
Yeşil ışık	Atışın gerçekleştirildiği süreyi gösterir
Sarı ışık	Atış için son 30 sn.yi gösterir
Hedef yüzünü işaretlemek	Hedef yüzündeki okların ve diğer deliklerin işaretlenmesi