

GIMNASTİK

Jimnastik, güç, esneklik, denge ve koordinasyonu amaçlayan bir spor dalıdır. Kökeni Antik Yunan'a dayanır. "Gymnos" kelimesi Yunanca "çıplak" anlamına gelir ve o dönemde sporcuların antrenman sekline gönderme yapar. Yunanlılar jimnastiği askeri eğitim ve sağlıklı yaşam için kullanmıştır. Modern jimnastiğin gelişimi 18. ve 19. yüzyıllarda Almanya ve İsveç'te başlamıştır. Almanya'dan Friedrich Ludwig Jahn modern aletli jimnastiğin kurucusu sayılır. 1881'de Uluslararası Jimnastik Federasyonu (FIG) kurulmuş, 1896'da jimnastik Olimpiyat oyunları'na girmiştir. Kadınlar jimnastiği ise 1928'de olimpiik hale gelmiştir. Jimnastik artistik, ritmik, trampolin ve aerobik olmak üzere farklı dallara ayrılır. Artistik jimnastik en yaygın olanıdır; erkekler ve kadınlar farklı aletlerde yarışır. Ritmik jimnastik müzik eşliğinde ip, top, kurdele gibi aletlerle yapılan estetik hareketlerden oluşur. Trampolin jimnastiği yüksek sıplama ve akrobasi içerirken aerobik jimnastik daha hızlı ve tempolu hareketlere dayanır.

Jimnastiğin faydaları arasında esneklik, güç, denge, dayanıklılık, özgüven ve disiplin kazanımı bulunur. Çocukların fiziksel gelişimi için de önemli bir spordur. Türkiye'de jimnastik yarışmaları 1900' lü yılların başında başlamış, Türkiye Jimnastik Federasyonu 1960'ta kurulmuştur. Son yıllarda Türkiye dünya çapında başarılar elde etmiş; İbrahim Çolak, Ferhat Arıcan ve Ayşe Begüm Onbası gibi sporcular önemli madalyalar kazanmıştır.

239140024

Muhammed Enis ASIL

Etiler

GREKO-ROMEN Güres

TARİHÇESİ

Grekomen, ilkeag sonlarında Akdeniz havasına egemen olan költürdür. Grekomen költürünün yayıldığı sahada herkol sütunlarında indus Nehri'nde kadar uzanan bölgedir. Tanrı büyük İshenderin istilası sonucu Yunan költürünün Asya költürüyle harmonlanması sonucu ortaya çıkan Helenistik költür'e dayanır. Roma Catısı altında Helenistik költür, Akdeniz kıyılarındaki diğer költürlerin (Etrüsk, Kartaca, Keltus) de katilimıyla Grekomele olmuştur.

Grekomen güres Türkiye'de amatör güresin iki ana dalından biri olarak uzun süredir yapılmaktadır. 1923'te kurulan Türkiye Güres Federasyonu Grekomen güresin yurt genelinde tanıtılması ve gelişmesini sağlamıştır. Türkiye grekomen Stilde ilk uluslararası başarısını 1948 Londra olimpiyatlarında kazanmıştır. Sonraki yıllarda Türk Sporcuları Avrupa ve dünya Sampiyonlarında bu Stilde birçok madalya elde etmiştir.

Türk güresçileri arasında Hamza Yerlikaya, Rıza Kayaalp, Gelbolatık, Nazmi Aulca, Seret Erçel, Mehmet Akif Prim Grekomen Stilde öne çıkan isimlerdir.

Hamza Yerlikaya 2 defa Yoz olimpiyatları Sampiyonu
3 defa Dünya Sampiyonu.
1 defa dünya ikincisi
8 defa Avrupa Sampiyonu
1 defa Avrupa ikincisi olarak Tarihte ASın Sporcuu unvanı Almıştır.

Yunus Daskin

Bayan Güreşi Türkiye'de Tarihçesi

Bayan güreşi, Türkiye'de 2005 yılında kurulduktan sonra hızla gelişti. İlk başlarda, güreşin bu dalına olan ilgi sınırlıydı, ancak zamanla artan başarılar ve tanıtımlarla birlikte popülaritesi arttı. Özellikle uluslararası müsabakalarda elde edilen başarılar gençlerin bu spora yönelmesini sağladı. Eğitim Programları ve alt yapı çalışmalarıyla birlikte, bayan güreşi önemli bir spor dalı haline geldi.

Bu gelişim sürecinde, Antrenörlerin ve sporcuların özveriyle çalışmaları büyük rol oynadı. Bayan güreşçiler, hem fiziksel güçlerini hem de teknik becerilerini geliştirerek, dünya çapında rekabet edebilecek seviye'ye ulaştılar. Medya'nın ilgisi ve sponsorlukten artması da bu sporun daha geniş kitlelere ulaşmasına yardımcı oldu.

Sonuç olarak - günümüzde bayan güreşi Türkiye'de başarıyla mütevazı adımlarla başlangıçta da, azim, çalışma ve başarıyla dolu bir süreç sonunda önemli bir spor dalı haline geldi ve bu önemli hale gelmesi için bir çok dereceyi elde eden sporcular oldu. Bu sporculardan Joşemin Adar buse Tosun Causoglu Zeynep Yetgil

- o Joşemin Adar - dünya ve Avrupa Şampiyonu - Türkiye'nin en başarılı güreşçilerinden biri.
 - o Buse Tosun Causoglu - Avrupa Şampiyonu uluslararası arenada başarılar elde eden sporcu
 - o Zeynep Yetgil - Genç yaşta önemli başarılarla imza atan ve geleceği parlak görülen güreşçi
- Bu isimler Türkiye'de bayan güreşinin gelişimine önemli katkılar sağlamış ve genç sporcuların ilham kaynağı olmuştur

(Burak Kaya)

ATLETİZM =

Atletizmin gelişiminde en kritik an MÖ. 776 yılında Yunanistan'ın Olympia Şehrinde düzenlenen ilk kayıtlı tutulmuş Olimpiyat Oyunlarıdır.

Roma İmparatorluğunun yükselişi oyunlar, Roma İmparatorluğunun etkisiyle profesyonellikten uzaklaşmış ve gladyatör dövüşleri gibi farklı etkinliklere kaymıştır.

Türkiye'deki gelişimi 19. yüzyılın sonlarından günümüze kadar uzanmaktadır.

Aletizim Çalışmaları 1870'li yıllarda Fransız Beden öğretmeni Mōsyō Curel'in öncülüğünde Galatasaray lisesinde başladı.

1896 Rumlar tarafından kurulan tatarla Heraklis kulübüne de düzenli atletizm idmanları başlamıştır.

1948 yılında ilk olimpiyat Madalyasını Ruhi Sarıalp Londra'da 5000 m yarışmada bronz madalya alarak Türkiye'ye ilk atletizm alanında Madalya getiren isim oldu.

2000 li yıllardan itibaren Türkiye, özellikle devrimleşen Sporcularında katkısıyla uluslararası alanda önemli başarıları elde etmiştir.

Gökhan Söylemez

Retireasyon,

