

BEYZBOL5 REHBERİ

#PLAYEVERYWHERE



WBSC
**Base
Ball**™


UNHCR
The UN Refugee Agency

İÇİNDEKİLER

Beyzbol5 Nedir?	2
GİRİŞ	2
TARİHÇE	2
DÜNYA BEYZBOL SOFTBOL FEDERASYONU	2
UNHCR, Birleşmiş Milletler Mülteci Örgütü	3
NİTELİKLİ BEDEN EĞİTİMİ NEDİR? (QPE)	3
GİRİŞ QPE	3
FAYDALARI	4
KAYNAKLAR VE YARARLI DÖKÜMANLAR	4
BASEBALL5 FOR PROTECTION (B5FP)	4
BEYZBOL5 ENTEGRASYON SETİ	6
BEDEN EĞİTİMİNDE BEYZBOL5	6
BEYZBOL5'İN YARARLARI	13
BAŞLANGIÇ AKTİVİTELERİ	15
BAŞLANGIÇ OYUNU #1 (ATIŞ VE KOŞMA)	17
BAŞLANGIÇ OYUNUE #2 (TOP ATIŞI)	19
BAŞLANGIÇ OYUNU #3 (TOPUN GÜVENLİ ŞEKİLDE GERİ KAZANILMASI)	21
İDEAL BEYZBOL5 AKTİVİTESİ	23
RESMİ BEYZBOL5 EVRAKLARI	23
RESMİ BEYZBOL5 SAHASI	24
AŞAMA #1 (VUR VE KOŞ)	27
AŞAMA #2 (DUR VE GİT)	30
AŞAMA #3 (BEYZBOL5 OYUNU)	32
EGZERSİZ KARTLARI	36
TAMAMLAYICI DÖKÜMANLAR	59
TEŞEKKÜR	61

BEYZBOL5 NEDİR?

Giriş

Beyzbol5 veya kısaca B5 klasik beyzbol ve softbol oyunlarının sokak versiyonudur. Beyzbol5 köken aldığı disiplinleri takip eden hızlı, genç ve dinamik bir branştır. Beyzbol5 her yerde oynanabilir ve oynanabilmesi için ihtiyaç olan tek şey bir toptur. Baseball5, oyunun özgünlüğünü koruyarak, beyzbol ve softbola erişimi artırma isteğinden doğmuş ve orijinal yapıdaki tüm karmaşıklıkları ortadan kaldırmıştır.

Baseball5, her bir takımı 5 oyuncudan (+yedekler) oluşan kız-erkek karma takım halinde oynanan bir spor dalıdır. Yarışma formatına bağlı olarak bir maç 20 ila 60 dakika sürebilir. Bu disiplin; erişilebilir, sürdürülebilir, kentsel, genç odaklı, kapsayıcı ve anında eğlence sunan bir spor olarak tanımlanabilir.

Tarihçe

Baseball5, WBSC tarafından 2017 yılında başlatılmıştır ve ilk 12 ay içinde Amerika'dan Asya'ya kadar dünya çapında bir izleyici kitlesine ulaşmıştır. Buenos Aires 2018 Gençlik Olimpiyatları, 2020 Tokyo Olimpiyatları ve Paralimpik Oyunlar gibi birçok büyük uluslararası etkinlik, bu disiplini sergileyerek katılımcıların ilgisini çekmiştir.

2019 yılında Baseball5, WBSC ve Birleşmiş Milletler Mülteciler Yüksek Komiserliği (UNHCR) tarafından Ürdün'deki Zaatarı mülteci kampında cinsiyet eşitliğini artırmak amacıyla kullanılmıştır. Sporun uluslararası ölçekte büyümesi, katılımın artması ve dünya genelinde ilgi görmesi, Baseball5'in Dakar 2026 Gençlik Olimpiyat Oyunları'nda madalya yarışması olarak dahil edilmesini sağlamıştır.

2021 itibarıyla Baseball5, dünya genelinde yaklaşık 100 ülkede oynanmaktadır.

Dünya Beyzbol Softbol Federasyonu

Merkezi Pully, İsviçre'de bulunan Dünya Beyzbol Softbol Konfederasyonu (WBSC), beyzbol ve softbolun uluslararası yönetim organıdır. WBSC; Asya, Afrika, Amerika, Avrupa ve Okyanusya'daki 138 ülke ve bölgede 198 Ulusal Federasyon ve 12 ortak üyeye sahiptir. Bu yapılar, 65 milyondan fazla sporcuyla kapsayan ve yılda yaklaşık 150 milyon taraftarı stadyumlara çeken birleşik bir beyzbol/softbol spor hareketini temsil etmektedir. WBSC, tüm paydaşlara destek sağlayan dahili Birlik Birimi ve ilgili dış komisyon ile en yüksek yönetim ve koruma standartlarına uymaktadır. WBSC'nin sorumlulukları arasında, Ulusal Takımların katıldığı tüm uluslararası müsabakaları yönetmek yer almaktadır. Bunların arasında WBSC, Premier12, Dünya Beyzbol Klasik Turnuvası, Beyzbol Dünya Kupaları ve Softbol Dünya Kupaları

gibi organizasyonları denetlemektedir. Ek olarak, Baseball5 ve eSpor gibi diğer disiplinlerin yanı sıra Olimpiyat Oyunları'ndaki Beyzbol, Softbol ve Baseball5 etkinliklerini de yönetmektedir

UNHCR, Birleşmiş Milletler Mülteci Örgütü

UNHCR, Birleşmiş Milletler Mülteci Örgütü, çatışma ve zulüm nedeniyle evlerini terk etmek zorunda kalan insanların hayatlarını kurtarmaya, haklarını korumaya ve daha iyi bir gelecek kurmalarına adanmış küresel bir kuruluştur.

Mültecileri, zorla yerinden edilmiş toplulukları ve vatansız kişileri korumak için uluslararası eylemlere öncülük ederiz. Hayat kurtaran yardımlar sağlar, temel insan haklarının korunmasına yardımcı olur ve insanların güvenli bir şekilde “evim” diyebilecekleri, daha iyi bir gelecek kurabilecekleri kalıcı çözümler geliştiririz. Ayrıca, vatansız kişilerin bir vatandaşlık edinmelerini sağlamak için çalışırız.

130’den fazla ülkede faaliyet gösteriyor, milyonlarca insanı korumak ve onlara bakım sağlamak için uzmanlığımızı kullanıyoruz.

NİTELİKLİ BEDEN EĞİTİMİ (QPE)

QPE’ye giriş

Geleneksel beden eğitimi programlarının “herkese uyan tek beden” yaklaşımının aksine, Kaliteli Beden Eğitimi (QPE), tüm öğrencilerin dengeli ve kapsayıcı bir müfredata erişim hakkının eşitliğine dayanmaktadır. QPE, kendine güvenen ve dayanıklı bireyler olmayı tanımlayan psikomotor, sosyal ve duygusal becerilerin kazanılmasını destekler. Ayrıca, beden okuryazarlığının değerini vurgular; bu, bedeni sahiplenme, fiziksel yeterlilik ve yaşam boyu fiziksel aktiviteden keyif alma açısından önemli bir gelişimsel dönüm noktasıdır.

QPE projesinin temel hedefleri:

- QPE’nin geniş kapsamlı sosyal ve gelişimsel faydalarını teşvik etmek
- Hükümetlerin kapsayıcı QPE politikalarını tasarlayıp uygulamalarına pratik destek sağlamak
- Beden eğitimi aracılığıyla bilişsel ve bilişsel olmayan becerileri geliştirmek; böylece çocukların fiziksel olarak okuryazar ve geleceğin çok yönlü vatandaşları olmasını sağlamak.

Sürdürülebilir kalkınma, aktif, sağlıklı ve fiziksel olarak katılımcı vatandaşlarla başlar. COVID pandemisi sırasında, iyi sağlığın önemi ve mevcut sağlık altyapısının yetersizlikleri net bir şekilde ortaya çıkmıştır. Sağlık farklarını gidermek, iyileşme çabaları için kritik öneme sahiptir.

Okullar, sağlıklı yaşam alışkanlıkları ve kapsayıcı uygulamalarla ilgili davranışları dönüştürmek için doğal bir başlangıç noktasıdır. Bu nedenle, eğitim, egzersiz ve iyi beslenmenin yenilikçi ve entegre bir şekilde sunulmasına yapılan yatırımlar, iyileşme çabalarının temel bileşenleri olarak değerlendirilmelidir.

2020 yılında COVID-19 hayatlarınızı derin ve çeşitli şekillerde değiştirdi. Bu nedenle, özellikle sağlam politika çerçevelerinin geliştirilmesinde, “daha iyi bir şekilde yeniden inşa etme” sürecinde seslerinizin yansıtılması kritik öneme sahiptir. Politika savunuculuğu ve geliştirme süreçlerine katılarak, çalışmalarınızın sürdürülebilirliğini artırabilir ve “yeni normalin” sizin topluluklarınız için anlamlı olmasını sağlayabilirsiniz.

QPE, geleneksel beden eğitiminden farklıdır. Temel farklar özellikle sıklık, çeşitlilik, kapsayıcılık ve içerikteki anlam veya değer ile ilgilidir. QPE, akran liderliğindeki öğrenme ve kapsamlı beceri gelişimine vurgu yapar.

Faydaları

QPE'ye yapılan yatırım, öğrencilerin sağlıklı, dayanıklı ve toplumsal açıdan sorumlu bireyler olarak tanımlanan fiziksel, sosyal ve duygusal becerilerini geliştirmelerini destekler. Değerler ve ilkeler hakkında net bir genel bakış için UNESCO tarafından hazırlanmış QPE bilgi grafiğine bakabilirsiniz. QPE, tüm öğrencilerin yetenekleri veya becerilerinden bağımsız olarak potansiyellerini geliştirebilmeleri ve fiziksel yeterliliklerini artırabilmeleri amacıyla kapsayıcı bir yaklaşımı (cinsiyet eşitliği, engelli öğrenciler, azınlık grupları vb.) esnek ve uyarlanabilir bir okul müfredatı içine entegre etmeyi hedefler. Bu sayede her katılımcının kazandığı beceriler önemli ölçüde artar.

Mükemmel QPE Aktivitesi

Baseball5, QPE ilkelerinin çoğunu içermektedir. Aslında, bu hem öğrencinin motivasyonlarını karşılamayı hedefleyen eğlenceli bir etkinlik olup, öğrencinin kişilik gelişimine doğru katkıdabulunur, hem de bireyin fizyolojik, motor ve psikolojik gelişim düzeyine uygun olarak dozlanmış bazı rekabetçi bileşenler içeren bir motor beceri uygulamasıdır.

Kaynaklar ve Faydalı Belgeler

Tamamlayıcı belgelerle birlikte (bkz. Ekler), bu dokümanlar Baseball5'in temel bir etkinlik olarak entegrasyonunu güçlendirebilir.

Belge Başlığı	Link
"Kapsayıcı Kaliteli Beden Eğitimi Politika Geliştirme İçin Gerekçenin Oluşturulması: Bir Politika Özeti"	LINK
"Karar Alıcılar İçin Kaliteli Beden Eğitimi (QPE) Rehberi"	LINK
"Kaliteli Beden Eğitimi Politika Projesi: Süreç, İçerik ve Etki Analizi"	LINK
"Kaliteli Beden Eğitimi Politikasını Etkileme Yöntemleri: Gençler İçin Politika Savunuculuğu Araç Kiti"	LINK
"Kaliteli Beden Eğitiminin (QPE) Faydaları" (Video)	LINK
"Kaliteli Beden Eğitimi Politikasını Teşvik Etme Bilgi Grafiği"	LINK
"Kaliteli Beden Eğitimi Politikasını Teşvik Eden Web Sitesi"	LINK
Dünya Beyzbol Konfederasyonu, yukarıda belirtilen belgelerin hiçbirinde hak sahibi değildir.	

BEYZBOL5 ENTEGRASYON SETİ

Beden Eğitimi Kapsamında Beyzbol5

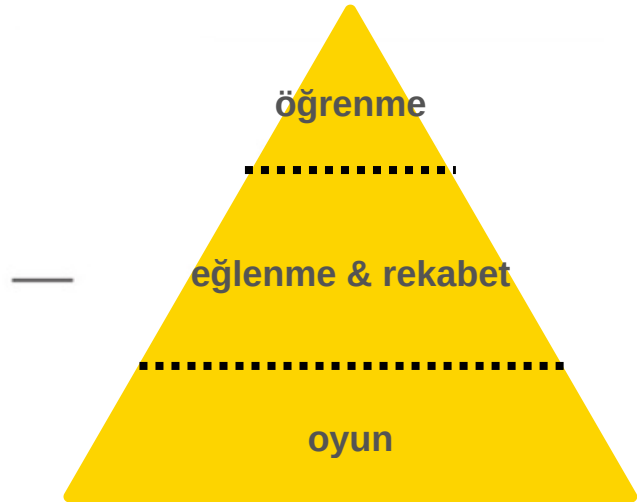
Öğrenciler, özellikle okul çağındaki çocuklar, motor becerileri öğrenme konusunda büyük bir istek gösterir; bu durum genellikle “hareketin altın çağı” olarak adlandırılır. Bu dönemde, çeşitli hareketlerin kontrolü ve gerçekleştirilmesinde rol alan sistemler ve yapılar önemli bir gelişim sürecine tabidir. Bu, öğrencileri yeni ve daha karmaşık hareketleri öğrenmek için ideal bir konuma getirir; çünkü bilişsel süreçler, etkili hareketler yapmanın temel yeteneğini oluşturan hem dışsal hem de içsel bilgileri algılayabilecek seviyededir.

Motor becerilerin geliştirilmesi ve iyileştirilmesi, bazı öğrencilerde görselden işitme ve/veya dokunsaldan proporsiyona kadar çok çeşitli bilgi türlerini tanımlama becerisini gerektirir.

Bu tür bilgiler, hem talep edilen eylemin özelliklerini anlamak hem de bireyin işlem yapma ve öngörü yeteneklerini geliştirmek açısından faydalıdır. Bu nedenle, öğrencilerin kendilerine sunulan bilgileri ayırt etmeyi ve akılda tutmayı öğrenmeleri konusunda onlara rehberlik edilmesi gerekmektedir. Artan zorluk seviyelerinde doğru ve hassas bir şekilde hareket edebilmek; öngörü ve girişkenlikle karakterize edilen davranışları bütünleştirerek bağımsız hareket edebilmek için bu önemlidir.

Bu büyük duyarlılık döneminde, öğrencilerin uyarılması ve öğrenme eğilimlerini geliştirmeleri amacıyla, onları psikofiziksel, bilişsel veya duygusal-sosyal gibi çeşitli stres faktörlerine maruz bırakmak çok önemlidir.

**Öğrenmeyi teşvik
etmek için oyun
oynamak**



Aynı zamanda, ilkokul çağı öğrencileri, bastırılmaz bir oyun ihtiyacı ile yaşarlar. Oyun, hareket için temel bir motivasyonu başlatır: Birey, hareket etme arzusunu, dürtüsünü ve ilgisini yalnızca oyun yoluyla tatmin eder ve en önemlisi, birey kendisiyle ve çevresiyle ancak bu yolla bağlantı kurar.

Çocukluktan itibaren oyun, birey için temel bir etkinliktir: kişi oyun aracılığıyla çevresindeki değişimleri anlamayı ve kontrol etmeyi başarır; keşfi sırasında karşısına çıkan sorunları aşamalı

Aynı zamanda, ilkökul çağı öğrencileri, bastırılmaz bir oyun ihtiyacı ile yaşarlar. Oyun, hareket için temel bir motivasyonu başlatır: Birey, hareket etme arzusunu, dürtüsünü ve ilgisini yalnızca oyun yoluyla tatmin eder ve en önemlisi, birey kendisiyle ve çevresiyle ancak bu yolla bağlantı kurar.

Çocukluktan itibaren oyun, birey için temel bir etkinliktir: kişi oyun aracılığıyla çevresindeki değişimleri anlamayı ve kontrol etmeyi başarır; keşfi sırasında karşısına çıkan sorunları aşamalı olarak çözer ve böylece genel motor deneyimini zenginleştirir. Tamamen doğal bir biçimde, çocuklar oyun oynayarak yürüme, koşma, zıplama, yuvarlanma, tırmanma, atma ve yakalama gibi temel becerileri edinirler. Oyun sırasında çeşitli atletik motor beceriler gelişir ve bu beceriler spor dallarının temelini oluşturur.

Tüm bunlar; çocukluk döneminde uygun motor aktivitelerin, genç bireylerin kişisel gelişimlerinin çeşitli yönlerinde faydalar sağladığını ortaya koyan önemli bir bilimsel birikimle desteklenmektedir. Elbette, doğru ve uygun bir spor uygulaması kas sistemlerinin gelişimini, kardiyorespiratuvar (kalp-solunum) kapasitenin artmasını ve kilo kontrolünü destekleyerek tüm fizyolojik sistemlerin ve organların daha verimli çalışmasını sağlar.

Aslında fiziksel aktivite, fazla kilo ve obezite gibi metabolik hastalıklarla etkili bir şekilde mücadele eder; kardiyovasküler (kalp-damar) ve solunum sistemi hastalıklarını önler; kas-tendon sistemini güçlendirir. Ayrıca depresyon ve anksiyete gibi ruhsal hastalıkların da önlenmesine katkı sağlar.

Ayrıca hareket, mantıksal-matematiksel bilişsel becerilerin yanı sıra öğrenme, okuma ve yazma ile ilgili yetenekleri de geliştirir. Motor aktiviteler dikkat süresini ve hafıza becerilerini artırarak, genç bireylerin eğitim performanslarında da iyileşmeler sağlar.

Fiziksel aktivite aynı zamanda da gençleri sistemli bir şekilde çaba göstermeye alıştırmak, kurallara ve rakiplere saygı duymayı teşvik etmek, onları hedefler ve zorluklarla karşı karşıya getirerek zafer ve yenilgi gibi uç deneyimleri yaşamalarını sağlamak gibi diğer önemli alanlarda da ilerleme/gelişme üretir. Tüm bunlar, bireyin özsaygısını ve öz-yeterlik duygusunu artırır, ayrıca başkalarıyla olan sosyal ilişkilerini geliştirir.

Fiziksel aktivite, gençlerin potansiyellerini geliştirmeleri için en etkili araçlardan biri olarak görülmektedir. Bu, yalnızca spor kariyerleri için değil, genel yaşam açısından da büyük önem taşıyan “soft skills” (yumuşak beceriler) olarak adlandırılan becerilerin gelişimini destekler. Bu beceriler arasında karar verebilme, sorumluluk alma, zaman yönetimi, etkili iletişim kurma, duygular ve stresi kontrol edebilme gibi yetkinlikler yer alır.

Tüm bunlar, sadece önerilen motor aktivitenin belirli özellikleri taşıması ve belirli koşullar altında gerçekleştirilmesi durumunda mümkün olabilir. Önerilen etkinlik olan Baseball5, “kasıtlı oyun” (deliberate play) kavramından esinlendiği için yukarıda bahsedilen özelliklere sahiptir. Bu kavram, önemli sportif sonuçlara ulaşmak, spora sürekli olarak katılım göstermek ve spora bağlılık geliştirmek için gerekli olan içsel motivasyonun sağlam bir temelini oluşturmakta temel bir araçtır (Wall & Côté, 2007; Fraser-Thomas vd., 2008; Fraser-Thomas & Côté, 2009). Kasıtlı oyun (deliberate play), Kanada’nın Ontario eyaletindeki Kingston kentinde bulunan Queen’s University’de Spor Psikolojisi alanında görev yapan Jean Côté tarafından geliştirilen Spor Katılımının Gelişimsel Modeli (Developmental Model of Sport Participation/DMSPP) tanımının temel unsurlarından biridir. Kasıtlı oyun (deliberate play), elit sporcular tarafından (Côté, 1999) çocukluk dönemlerinde yer aldıkları, doğası gereği eğlenceli motor aktiviteler bütünü olarak tanımlanmaktadır. Bu aktiviteler, organize spor veya yetişkinler tarafından yönlendirilen antrenmanlardan farklı olup,

Bu yaklaşım, okullarda spor kavramının doğru uygulanmasına dayanır ve yanlış uygulamaların yaratabileceği risklere karşı uyarıda bulunur. Etkinlikler, çocukları spora erken yönlendirmek için bir bahane olarak kullanılmamalı ya da sadece tek seferlik, sıradışı bir okul deneyimi gibi sunulmamalıdır.

Tüm bunlar, spor öncesinde bile hareket etkinliklerinin gerçek sosyal ve kültürel anlamlarını kavratmayı hedefleyen eğitsel ve öğretici bir müdahale olarak görülmelidir.

Baseball5, okullarda motor becerilerinin farklı boyutlarını (oyunsal, sosyal-duygusal ve psikomotor) ele alır.

Bu spor, işlevsel, bilişsel ve sosyal unsurları bir arada tutarak, çocukların hem kendilerini hem de başkalarını tanımalarını, bağımsız hareket etmelerini, açık bir iletişim kurmalarını ve hem akranları ile hem yetişkinlerle sağlıklı bir şekilde sosyalleşmelerini amaçlar.

Baseball5'in doğru bir şekilde uygulanmasıyla ulaşılabilecek hedefler şunlardır:

- Bağımsızlık düzeyinin geliştirilmesi ve artırılması: Bu, psikolojik açıdan öğrencilerin özgüvenlerinin sağlıklı bir şekilde oluşmasına katkı sağlar.
- Spor etkinliklerine özgü sosyal becerilerin geliştirilmesi: Yarışma ortamı uygun biçimde dengelendiğinde ve kontrol edildiğinde, öğrenciler takım arkadaşlarıyla, rakiplerle ve diğer kişilerle sakin ve olumlu bir etkileşim kurmayı öğrenirler.
- Oyunun kurallarını ve rollerini bilme ve bunlara saygı duyma: Bu hedef, çocuklar kuralları ve rolleri kendileri belirledikçe daha etkili bir şekilde gerçekleşir. Öğretmen, kuralları veya teknik-taktik davranış modellerini dayatmamalı; aksine, oyunun bilinçli ve dikkatli bir yönlendiricisi, kolaylaştırıcısı olmalıdır. Bu süreçte oyunun etkin kahramanları her zaman öğrenciler olmalıdır.

Öğretmenin temel görevi dâhil olmayı (katılımı) sağlamaktır.

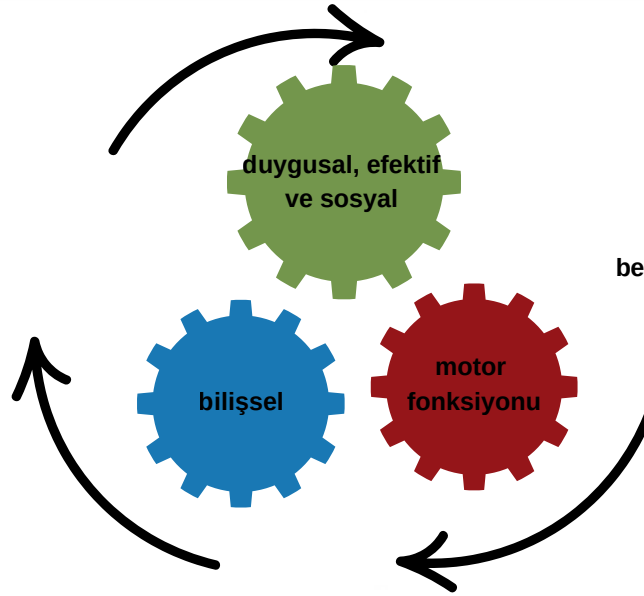
Aslında, hareketi ve spora yaklaşımı eğitsel bir çerçevede ele alarak, öğrencinin kendini rahat ve destekleyici bir ortamda geliştirmesine katkıda bulunur.

Bu süreçte öğretmen, öğrencinin bağımsızlığını, öz farkındalığını ve özgüvenini geliştirmesini destekler.

Oyun ve spor, insana odaklanarak gerçekleştirildiğinde, hem tipik gelişim gösteren bireylerin hem de engelli bireylerin toplum içine dahil olma ve bütünleşme süreçlerini destekler.

Bunun nedeni, oyun ve sporun herkesin kendini daha derin düzeyde keşfetmesine, başkalarının farklılıkları ve zorluklarıyla etkileşim kurarken anlamlı deneyimler yaşamasına olanak sağlamasıdır.





beyzbol5 aktivitesi ile desteklenen döngü

Tüm bunlar, kişiler arası iletişim, iş birliği, kurallara saygı, dayanışma, adalet, hakkaniyet, motivasyon artışı, hayal kırıklığıyla karşılaşma ve bunun üstesinden gelme konularında fayda sağlar. Bu anlamda öğretmen, sunduğu farklı etkinlik ve görevlerin öğrencilerinin yetenek ve becerilerine uygun olmasını sağlamalıdır.

Yani, oyun çocukların oynama becerilerine uyum sağlamalıdır.

Özel eğitim ihtiyacı olan öğrencilere dikkatle bakıldığında da aynı ilke geçerlidir: Oyun, öğrencilerin ihtiyaçlarına göre uyarlanmalıdır.

Baseball5, okulun eğitsel ve öğretici hedeflerine ulaşmak için bir araç niteliği taşır; öğretmenin kendi amaçlarıyla uyumlu olarak kullanabileceği ek bir eğitim aracıdır.

Bu spor, duruma göre farklı şekillerde ortaya çıkan pek çok temel beceriyi içerir. Örneğin:

- Koşu (running): Hücumda kaleler arasında koşmak ya da savunmada topu yakalamak için hareket etmek.
- Topu atma ve yakalama (throwing and catching): Top ister bir takım arkadaşı tarafından atılmış, ister rakip tarafından atılmış olsun, topu doğru şekilde atma ve yakalama becerisi.
- Zıplama (jumping): Hücumda koşarken topa çarpmamak için ya da savunmada topu yakalamak için zıplama hareketi.
- Kayma ve atlayarak uzanma (sliding ve diving): Hücumda rakip tarafından dokunulmadan kaleye ulaşmak veya savunmada topu elinde tutarak koşucuya dokunmak için yapılan hareketler.

Bir takım oyunu olarak Beyzbol5, Koordinasyon ve kondisyonel becerileri teşvik eder ve geliştirir; ayrıca oyuncular, oyunun başarısı için gerekli olan bilişsel ve sosyal-duygusal becerilerin devreye girdiği karmaşık bir ortama yerleştirir (aşağıdaki diyagrama bakınız).

Yöntemsel açıdan bakıldığında, Baseball5, özellikle okullarda en yaygın spor branşlarıyla karşılaştırıldığında, tam anlamıyla yenilikçi bazı unsurlar içerir. Bu yaklaşımın en dikkat çekici yöntemsel özellikleri şunlardır:

bunlara karşılık gelen kavram ise “kasıtlı antrenman” (deliberate practice) olarak adlandırılır. Kasıtlı oyun gözlemlendiğinde, başlangıçta basit ve sezgisel olmasına rağmen, zamanla giderek daha karmaşık biçimlere doğru evrildiği görülür. Bu süreçte bazı vazgeçilmez özellikler belirlemek mümkündür:

- Belirsizlik unsurlarının bulunması: Bu durum, çocuğun dikkatini ve durumu kontrol etme becerisini artırır; böylece hafif bir heyecan ve kontrollü risk içeren gerçek bir deneyim ortamı oluşur.
- Açık ve anlaşılır kurallar: Genellikle geleneksel sporlardan uyarlanır, tüm oyuncular tarafından kabul edilir ve duruma bağlı olarak değişebilir. Bu kurallar basitleştirilebilir veya karmaşılaştırılabilir, daha katı ya da esnek hale gelebilir; ancak kalıcı roller ortaya çıkarmaz.
- Yetişkin gözetimi ve kontrolünün azaltılması.
- Oyuncuların dikkatinin, sonuca değil, oyunun verdiği keyiften gelen anlık tatmine yönelmesi; sonuç her hâlükârda nihai bir şey olarak algılanmaz.
- Çocuğun, hayali bir gerçeklik kurarak kendi durumunu ve çözüm yolunu hayal edebilme olanağı.

Bu unsurlara dayanarak Jean Côté, 2016 yılında *International Journal of Sport Policy and Politics* dergisinde yayımlanan bir incelemesinde, gençlik sporlarıyla ilgilenen çeşitli kuruluşlara yönelik bazı önerilerde bulunmuştur. Bu öneriler, Dünya Beyzbol Softbol Konfederasyonu’nun (WBSC) Baseball5 projesi kapsamında tamamen benimsenmiştir.. Bu öneriler, doğru ve uygun bir gençlik spor uygulamasının temel hedefleri olan **3P**’nin (*performance – performans, participation – katılım ve personal development – kişisel gelişim*) bütüncül bir şekilde gerçekleştirilmesi için daha elverişli koşullar oluşturmayı amaçlamaktadır.

Bu yayın kapsamında özellikle aşağıdaki noktaları hatırlamak faydalıdır:

- Farklı sporları deneme imkânı sunan temel spor programları oluşturmak,
- Tek bir spor dalında erken yaşta uzmanlaşmayı engellemek,
- Çocukların belirli bir sporda tüm pozisyonlarda oynamalarına olanak tanımak,
- Organize sporların içinde ve dışında “deliberate play” (kasıtlı oyun) yaklaşımını teşvik etmek,
- Kısa vadeli eğlence ve tatmine odaklanan oyun etkinlikleri tasarlamak,
- Antrenmanla ilgili unsurlara aşırı önem vermekten ziyade, çocukların ihtiyaçlarını anlamaya çalışmak.

WBSC, en güncel eğitim ihtiyaçlarıyla uyumlu bir eğitim aracı geliştirmiştir. Bu aracın temel amacı, okul beden eğitimi öğretmenlerine, eğitim sürecinin bu hassas kademesinde beden eğitiminin hedeflerine ulaşmaları için etkili bir kaynak sunmaktır.

Bu spor dalı, yani Baseball5, çocuklara yönelik gerçek bir eğitim aracı olarak tasarlanmıştır. Bu nedenle, çocukların aktif olarak kendi özgün çözümlerini üretmelerini sağlayacak eğlenceli etkinliklerin yer aldığı, amaçlı ve planlı bir şekilde hazırlanmış bir program içermelidir. Kullanılan yöntemler aslında etkin yöntemlerdir; yani çocuğun ilgi ve ihtiyaçlarından yola çıkarak onun kişisel girişimini, aktif katılımını ve problem çözme becerilerini teşvik eder.

Bu yaklaşım, okullarda spor kavramının doğru uygulanmasına dayanır ve yanlış uygulamaların yaratabileceği risklere karşı uyarıda bulunur. Etkinlikler, çocukları spora erken yönlendirmek için bir bahane olarak kullanılmamalı ya da sadece tek seferlik, sıradışı bir okul deneyimi gibi sunulmamalıdır.

Tüm bunlar, spor öncesinde bile hareket etkinliklerinin gerçek sosyal ve kültürel anlamlarını kavratmayı hedefleyen eğitsel ve öğretici bir müdahale olarak görülmelidir.

Baseball5, okullarda motor becerilerinin farklı boyutlarını (oyunsal, sosyal-duygusal ve psikomotor) ele alır.

Bu spor, işlevsel, bilişsel ve sosyal unsurları bir arada tutarak, çocukların hem kendilerini hem de başkalarını tanımalarını, bağımsız hareket etmelerini, açık bir iletişim kurmalarını ve hem akranları ile hem yetişkinlerle sağlıklı bir şekilde sosyalleşmelerini amaçlar.

- Baseball5'in doğru bir şekilde uygulanmasıyla ulaşılacak hedefler şunlardır:
- Bağımsızlık düzeyinin geliştirilmesi ve artırılması: Bu, psikolojik açıdan öğrencilerin özgüvenlerinin sağlıklı bir şekilde oluşmasına katkı sağlar.
- Spor etkinliklerine özgü sosyal becerilerin geliştirilmesi: Yarışma ortamı uygun biçimde dengelendiğinde ve kontrol edildiğinde, öğrenciler takım arkadaşlarıyla, rakiplerle ve diğer kişilerle sakin ve olumlu bir etkileşim kurmayı öğrenirler.
- Oyunun kurallarını ve rollerini bilme ve bunlara saygı duyma: Bu hedef, çocuklar kuralları ve rolleri kendileri belirledikçe daha etkili bir şekilde gerçekleşir. Öğretmen, kuralları veya teknik-taktik davranış modellerini dayatmamalı; aksine, oyunun bilinçli ve dikkatli bir yönlendiricisi, kolaylaştırıcısı olmalıdır. Bu süreçte oyunun etkin kahramanları her zaman öğrenciler olmalıdır.

Koşu (running): Hücumda kaleler arasında koşmak ya da savunmada topu yakalamak için hareket etmek.

Topu atma ve yakalama (throwing and catching): Top ister bir takım arkadaşı tarafından atılmış, ister rakip tarafından atılmış olsun, topu doğru şekilde atma ve yakalama becerisi.

Zıplama (jumping): Hücumda koşarken topa çarpmamak için ya da savunmada topu yakalamak için zıplama hareketi.

Kayma ve atlayarak uzanma (sliding ve diving): Hücumda rakip tarafından dokunulmadan kaleye ulaşmak veya savunmada topu elinde tutarak koşucuya dokunmak için yapılan hareketler.

- Bir takım oyunu olarak Beyzbol5, Koordinasyon ve kondisyonel becerileri teşvik eder ve geliştirir; ayrıca oyuncular, oyunun başarısı için gerekli olan bilişsel ve sosyal-duygusal becerilerin devreye girdiği karmaşık bir ortama yerleştirir (aşağıdaki diyagrama bakınız).
- Yöntemsel açıdan bakıldığında, Baseball5, özellikle okullarda en yaygın spor branşlarıyla karşılaştırıldığında, tam anlamıyla yenilikçi bazı unsurlar içerir. Bu yaklaşımın en dikkat çekici yöntemsel özellikleri şunlardır
- Oynayarak Öğrenme
- Kuralların öğrencilerin hareket düzeyine göre belirlenmesi
- Öğretmen merkezli olması
- Oyun dinamiklerinin özgünlüğü

KOORDİNASYON BECERİLERİ

DENGE: Hücumda veya savunmada belirli pozisyonları korurken statik denge, koşu sırasında veya kalelere temas ederken dinamik denge söz konusudur.

KOMBİNASYON VE EŞLEŞTİRME: Koşarken veya zıplarken topu yakalama; topu yakalama veya vurma sırasında kollar ve bacakların hareketlerini uyumlu şekilde koordine etme.

UZAY-ZAMAN YÖNELİMİ: Saha içindeki konumunu çizgilere, koridorlara, kalelere, takım arkadaşlarına ve rakiplere göre belirleme; topun yönünü ve hızını hesaplayarak topun izlediği rotayı tahmin etme.

DİNAMİK AYIRT ETME (KUUVET KONTROLÜ): Topu atarken veya vururken, gitmesi gereken mesafeye göre gücü doğru şekilde kullanma.

REAKSİYON: Hem basit biçimde (örneğin topa vurduktan sonra kaleye koşmak gibi) hem de oyunda aniden gelişen durumlara hızla tepki verme şeklinde karmaşık biçimde ortaya çıkan tepki yeteneği.

MOTOR ÖNGÖRÜ: Rakiplerin hareketlerini önceden tahmin ederek buna uygun bir tepkiyi önceden planlama, oyunun olası gidişatını zihinde canlandırma.

MOTOR HAYAL GÜCÜ: Belirli bir oyun durumunu kendine özgü bir şekilde çözme ya da geçmiş deneyimlerden yola çıkarak bir hareketi yenilikçi biçimde yeniden tanımlayarak gerçekleştirme.

HIZ: Hem tek bir hareketin (örneğin top atma veya vurma) gerçekleştirilme hızını hem de oyunun genel temposunu ifade eder.

KUUVET: Bu yaş grubunda geliştirilmesi gereken tek kuvvet türü olan hızlı kuvvet (patlayıcı güç) yönüyle ele alınır.

BİLİŞSEL, DUYGUSAL VE SOSYAL BECERİLER:

Bu beceriler, oyunun hem zihinsel hem duygusal hem de kişiler arası yönünü kapsar; öğrencilerin düşünme, duygularını yönetme, empati kurma, iş birliği yapma ve sosyal ilişkilerini güçlendirme yetilerini destekler

KURALLARI BİLME VE

UYGULAMA: Oyuncular, oyunun kurallarını öğrenmeli ve bu kurallara, ayrıca oyunun temel ilkelerine saygı göstermelidir.

DURUMLA ETKİLEŞİM:

Oyuncular, oyunun gidişatına göre doğru kararı verebilme becerisine sahip olmalıdır.

İŞ BİRLİĞİ: Örneğin, ortak bir hedefe ulaşmak için birlikte çalışmak.

NOTE: The colors that distinguish these three aspects will be included in the game cards.

Beyzbol5'in Faydaları

Oynayarak Öğrenme

Daha ilk dersten itibaren öğrenciler tam bir oyun oynayabilecek düzeye gelirler: iki takım, oldukça basit kurallara dayalı olarak birbirleriyle karşılaşır.

Öğrencilerin becerileri geliştikçe, oyunu yöneten kurallar da kademeli olarak daha karmaşık hale gelir.

Bu yaklaşım, geleneksel spor öğretim anlayışını tersine çevirir:

Genellikle önce oyunla ilgili beceriler tekrarlayan, hatta zaman zaman sıkıcı alıştırmalarla öğretilir, ardından bu beceriler oyunda uygulanır.

Ancak Beyzbol5'te temel unsur oyunun kendisidir.

Oyun, kurallarını öğrencilerin beceri düzeyine göre uyarlayarak, becerilerin öğrenilmesi ve geliştirilmesi için etkili bir araç haline gelir.

Bu beceriler, daha ilk andan itibaren "oyun içinde" yani doğrudan uygulama sırasında öğrenilir. Oyun, öğrencilerin becerilerini sergilediği bir son aşama olarak değil; tam tersine, bu becerileri, davranışları ve kuralları öğrenip geliştirme fırsatı olarak görülür.

Kuralların Öğrencilerin Hareket Düzeyine Göre Belirlenmesi

Etkinlik/oyun süreci ilerledikçe öğrenciler, topa vurma, top atma ve top yakalama konularında giderek daha yetkin hale gelirler.

Bu nedenle, kuralların bu gelişimi dikkate alması ve oyuncuların beceri düzeylerine göre uyarlanması gerekir.

Dolayısıyla öğretmen, öğrencilerin genel fiziksel gelişim düzeyine ve farklı ihtiyaçlarına daha iyi karşılık verecek kuralları kademeli olarak tanıtmalıdır.

Öğretmenin Merkezi Rolü

Öğretmen, etkinlikleri öğrencilere herkes için aynı şekilde geçerli, katı bir sıraya göre ilerleyen programlanmış bir öğretim biçiminde sunmamalıdır. Bunun yerine, öğrencilerin oyun sırasındaki davranışlarını gözlemlemeli ve bu davranışları farklı kurallar ekleyerek yönetmeye çalışmalıdır. Öğretmenin en önemli görevlerinden biri, iki takım arasındaki rekabet dengesini sağlamaktır. Kuralları dikkatli bir şekilde uygulayarak, öğretmen maçın sonucunu ve skorunu olabildiğince belirsiz tutmalı, böylece oyunun heyecanını ve adil rekabet ortamını korumalıdır. Bunu yaparken hiçbir takıma avantaj sağlamadan, hücum ve savunma arasındaki dengeyi korumalıdır. Oyuncuların hücumdayken hiç elenmeden sürekli sayı yapmamalarını, savunmadayken de hiç sayı yemeden tüm vurucuları oyun dışı bırakmamalarını sağlayacak koşulları oluşturmalıdır.

Oyun Dinamiklerinin Özgünlüğü

Beyzbol5 tamamen orijinal bir özelliğe sahiptir

Beyzbol5'te, puan kazanmak için topa sahip olmak futbol, basketbol, ragbi veya hokeyde olduğu gibi ön koşul değildir.

Tam tersine, puan kazanabilmek için topun olabildiğince uzağa atılması gerekir.

Puanlar, topu bir kaleye, potaya veya çizginin ötesine göndermekle değil; koşarak kaleleri ele geçirip savunma tarafından elenmeden ilerlemekle kazanılır.

İki takımın oyuncuları aynı anda sahada bulunmaz.

Sadece savunma takımı tüm oyuncularıyla sahadadır; hücum takımı ise yedek kulübesinde bekler ve oyuncular sırayla sahaya çıkarak topa vurur.

Bu özellik çok önemlidir, çünkü bu sayede hep aynı oyuncular (muhtemelen en yetenekliler) oyunun merkezinde yer almaz; böylece daha az yetenekli oyuncuların dışlanması önlenir.

Oyunun yapısı, yani vuruş sırası (batting order), tüm oyuncuların sırayla oynamasını ve eşit şekilde oyunun kahramanları olmasını zorunlu kılar.

Bu durum, bir yandan o anda topa vuran oyuncuların sorumluluğunu üstlenmeyi ve en utangaç ya da içine kapanık öğrencileri bile oyuna katılmaya teşvik etmeyi gerektirirken; diğer yandan daha yetenekli takım arkadaşlarının dayanışma içinde gerçek bir katılım göstermesini sağlar.

Öğrenciler, takımın başarısının ancak herkes topa etkili şekilde vurabildiğinde mümkün olacağını fark ederler.

Bu özellikle daha az yetenekli oyuncular için geçerlidir; çünkü onlar, diğerlerinin yerlerine geçip “durumu kurtarma” şansı olmadığından, takım arkadaşları tarafından önerilerle ve cesaretlendirmelerle desteklenirler.

Dolayısıyla, oyunun sonucu bireysel performanstan çok kolektif çaba ve dayanışmaya bağlı hale gelir.

BEYZBOL5’İN BENZERSİZLİĞİ

TOPA SAHİP OLMA	PUAN NASIL KAZANILIR	SAHANIN KULLANIMI	VURUŞ SIRASI
Top hücum oyuncusunun elinde değildir.	Kaleye başarılı bir şekilde ulaşan oyuncu puan alır.	Sadece savunma takımı oyun alanını kullanır; vurucular saha kenarlarında hareket eder.	Sırayla tüm oyuncular vurucu olur.

SAHANIN
KULLANIMI

Son yıllarda yapılan birçok araştırma, çocukların kendiliğinden ortaya çıkan motor becerilerinde keskin bir düşüş olduğunu göstermektedir. Yeni nesiller, doğal çevreden gelen motor uyarıcılara giderek daha az maruz kalmakta; bunun yerine, onları uzun süreli hareketsizlik dönemlerine zorlayan bir sosyal ortamda yaşamaktadırlar: okulda ya da evde oturarak geçirilen, hareket gerektirmeyen ve çoğunlukla yalnız yapılan etkinliklerle dolu saatler gibi.

Bu nedenle, okuldaki öğretmen ya da spor kulübündeki antrenör, sıklıkla motor becerilerin gelişimini ve Beyzbol ile Softbol gibi daha karmaşık becerilerin öğrenilmesi için gerekli olan temel motor becerilerinin kazanılmasını teşvik etme durumunda kalmaktadır (bkz. şema s.13). Bu bakış açısından, temel motor becerilerinin pekiştirilmesi, hangi sporu yaparlarsa yapsınlar, 6 yaşından itibaren çocuklar için hareket eğitiminin vazgeçilmez bir hedefidir. Temel bir beceri, hareketin temel bir birimi olarak tanımlanabilir. Birden fazla temel unsurun birleşimi (örneğin atma ve yakalama), motor becerileri artırır; bu beceriler esasen birden fazla basit hareketin hem zamansal hem de mekânsal olarak organize edilmiş birleşimidir.

Dolayısıyla, temel becerinin sağlamlığı, çocukların motor yeteneklerinin doğru şekilde geliştirilmesi için önemli bir unsurdur ve bu nedenle doğru bir öğretim programına yerleştirilmelidir.

Başlıca temel beceriler: yürüme, koşma, yuvarlanma, zıplama, tırmanma, atma ve yakalamadır.

Ders planlanırken — ister spor salonunda ister dışında olsun — çocukların motor deneyimlerini zenginleştirmek için hareketin genel yönlerine ayrılmış anlara da yer verilmesi arzu edilir.

Başlangıç Aktiviteleri

Beyzbol5'e Başlamak İçin Üç Oyun

Bu bakış açısından, temel motor becerilerinin pekiştirilmesi, hangi sporu yaparlarsa yapsınlar, 6 yaşından itibaren çocuklar için hareket eğitiminin vazgeçilmez bir hedefidir. Temel bir beceri, hareketin temel bir birimi olarak tanımlanabilir. Birden fazla temel unsurun birleşimi (örneğin atma ve yakalama), motor becerileri artırır; bu beceriler esasen birden fazla basit hareketin hem zamansal hem de mekânsal olarak organize edilmiş birleşimidir.

Dolayısıyla, temel becerinin sağlamlığı, çocukların motor yeteneklerinin doğru şekilde geliştirilmesi için önemli bir unsurdur ve bu nedenle doğru bir öğretim programına yerleştirilmelidir.

Başlıca temel beceriler: yürüme, koşma, yuvarlanma, zıplama, tırmanma, atma ve yakalamadır. Ders planlanırken (ister spor salonunda ister dışında olsun) çocukların motor deneyimlerini zenginleştirmek için hareketin genel yönlerine ayrılmış anlara da yer verilmesi arzu edilir.

Aslında öğretmen, bazı çözümlere çocukları da dahil edebilir: “Oyunu vurucular (batters) için nasıl daha zor hale getirebiliriz?”, “Savunmacılar (defenders) için aynı şeyi nasıl yapabiliriz?” veya “Yeni oyun yolları bulabilir miyiz?” gibi sorular yöneltebilir.

Ayrıca öğretmen, iki rakip takımın üyeleri arasında cesaret kırıcı ya da tam tersine bir tarafı aşırı öne çıkaran eşitsizlikleri önlemek için takım kompozisyonuna da dikkat etmelidir. Bu durum, “Öğretmenin Merkezî Rolü” başlıklı paragrafta da belirtildiği gibi önemlidir.

Öğrencilerin hakem rolünü üstlenmeleri de faydalıdır, çünkü bu rol şu katkıları sağlar:

- Oyunun yönetiminde çocukların özerk olmasını sağlar ve okul saatleri dışında da tamamen kendi başlarına oynayabilmelerine imkân tanır.
- Birçok kişi tarafından “rahatsız edici” olarak görülen bir rolde bile öğrencilerin aktif rol üstlenmelerini sağlar.
- Öğretmenin oyunun gidişatına karar verebilen tek kişi olarak görülmesini engeller.
- Her öğrencinin oyunun kurallarını anlamasını ve öğrenmesini sağlar.
- Oyun sırasında herkesin daha uzun süre aktif kalmasına katkıda bulunur.

Kurallar ve Varyasyonlar

Sunulan varyasyonlar, oyunu yeni ve yenilikçi tutmayı amaçlamakla birlikte, esas olarak hücum–savunma dengesini korumak için tasarlanmıştır. Hücum tarafının attığı sayıların her zaman tatmin edici olması, savunmanın da belirli bir başarıyla savunma yapabilmesi sağlanmalıdır.

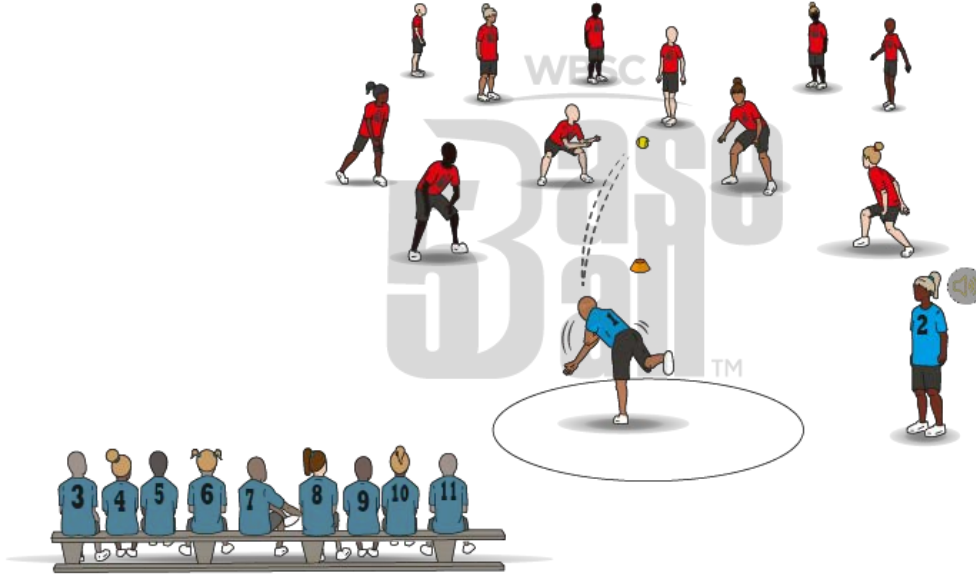
Bu durum, oyuncuların motivasyonunun yüksek kalmasını sağlar; çünkü oyuncular, kendi gerçek oyun becerilerine göre uyarlanmış giderek karmaşıklaşan meydan okumalarla karşı karşıya olduklarını hissederler.

Bu nedenle varyasyonların eklenmesi ve bir oyundan diğerine geçilmesi, ancak kız ve erkek öğrenciler ilerlemenin farklı aşamalarını tamamen benimsediklerinde özellikle tavsiye edilir. Farklı aşamalara ilişkin kurallar, özellikle Baseball5'in "tam" oyununa ulaşmak için izlenen kademeli yaklaşımla ilgilidir. Başka bir deyişle, kurallar bir oyundan diğerine geçişi belirler. Farklı oyunlar, her ne kadar kendi başlarına bağımsız etkinlikler olarak görülebilse de, uygun bir aşamalılık ve ilerleme ile sunulduklarında bağımsız olarak da uygulanabilirler.

Bu süreç sonunda oyuncular, Baseball5 oyununu yetkinlik ve güvenle oynayabilmeleri için gerekli temel becerileri ve bilgileri kazanacaklardır.

Bir aşamadan diğerine geçiş, oyuncuların kendilerinden gelen bir talep olarak da ortaya çıkmalıdır; öğrenciler oyunun dinamiklerine alternatif çözümler önererek farklı oynanış biçimleri geliştirebilirler. Antrenörün görevi, oyunun inşasında öğrencilerin katılımını ve paylaşımını teşvik etmek, ilerlemenin farklı adımlarını dikkatlice yönetmektir.

Başlangıç Oyunu #1 (Vur ve Koş)



Preparation

Hazırlık

Sınıfı iki takıma ayırın ve oyuncuları sırayla numaralandırın (1, 2, 3, 4, 5, ...). Hücumda olan oyuncular sıralarını beklemek üzere yedek kulübesinde oturacaklardır. Oyun sahasının içinde bir “koni” (ya da kale işaretleyicisi) yerleştirilir ve vurucular için bir başlangıç noktası belirlenir; bu noktaya “home plate” (başlangıç üssü/kalesi) denir. Home plate, koniden yaklaşık 5 ila 7 metre uzaklıktadır. Top atılmadan önce, hakem hem hücum hem de savunma oyuncularının hazır olduğunu belirtmek için yüksek sesle “PLAY!” (Oyna!) diye bağırmalıdır.

NOTE: Runners' running lanes (straight line between two bases) must be avoided by all defenders.

Hücum Oyuncularının Rolü

Sıradaki vurucu, belirlenmiş home plate alanının (çember, minder veya zeminde işaretlenmiş başka bir alan) içinde yer alır ve topu savunma oyuncularından uzağa atarak koninin etrafında bir tur atıp home plate'e (ana kale) geri dönmeye çalışır. Bu turu tamamlayan oyuncu, takımına bir puan kazandırır. Tüm hücum oyuncuları atış ve koşu sırasını tamamladığında, elde edilen puanlar sayılır. Hücum oyuncuları aynı zamanda hakem rolünü de üstlenir. Bu nedenle, vurucu sırasına göre bu görevi dönüşümlü olarak yaparlar (örneğin: 1 numaralı oyuncu atış yaparken 2 numaralı oyuncu hakem olur; ardından 2 numara vurucu, 3 numara hakem olur ve bu şekilde devam eder).

Savunma Oyuncularının Rolü

Savunma oyuncuları, topu ele geçirip kollarını yukarı doğru uzatarak başlarının üzerinde kaldırmalıdır; bunu, vurucu ana kale (home plate) – koni – ana kale (home plate) turunu tamamlamadan önce yapmaları gerekir.

Kurallar

Eğer hücum oyuncusu, savunma oyuncularından biri topu başının üzerine kaldırmadan önce home plate – koni – home plate turunu tamamlayabilirse, hücum takımı bir puan (run) kazanır. Ancak savunma oyuncularından biri, vurucu turunu tamamlamadan önce topu başının üzerine kaldırır, vurucu “out” olur (yani puan alamadan yedek kulübesine geri döner). Sadece hücum oyuncuları puan kazanabilir.

Tüm hücum oyuncuları sırasıyla vurduktan sonra elde edilen puanlar sayılır ve takımlar yer değiştirir: hücum takımı savunmaya geçer, savunma takımı hücumla geçer.

Varyasyonlar

Koni (başlangıç noktası) ile olan mesafe, hücum oyuncularının atış ve koşu becerilerine göre ayarlanır: başlangıçta mesafe kısa tutulur, ancak hücum oyuncularının (vurucuların) top atma becerisi geliştikçe, puan kazanmak için koşulması gereken mesafe artırılabilir.

Başlangıç Oyunu #2 (Top Atışı)



Hazırlık

Sınıf iki takıma ayrılır. Hücum oyuncularını sırayla numaralandırılır (1, 2, 3, 4, 5, ...) ve sıralarını beklemek üzere yedek kulübesinde otururlar.

Oyun sahasının içinde, her kenarı yaklaşık 6 metre olan bir kare oluşturmak için üç koni yerleştirin; home plate (ana kale) bu karenin dördüncü köşesini oluşturur ve vurucular için başlangıç noktasıdır.

Savunma oyuncularından birine “yakayıcı” rolü verin.

NOT: Koşucuların koşu şeritleri (iki kale arasındaki düz çizgi), savunma oyuncuları tarafından hiçbir şekilde engellenmemelidir.

Hücum Oyuncularının Rolü

Sıradaki vurucu, belirlenmiş alanın (çember, minder veya zeminde işaretlenmiş başka bir bölge) içinde yer alır ve topu savunma oyuncularından uzağa atmaya çalışır. Amacı, savunma oyuncuları topu ele geçirip ana kaleyi kapatmak için koşmadan önce, üç koni etrafında saat yönünün tersine bir tur atarak ana kaleye geri dönmek ve bir puan kazanmaktır.

Hücum oyuncularını aynı zamanda hakem rolünü de üstleneceklerdir ve bu görevi vurucu sırasına göre dönüşümlü olarak yaparlar (örneğin: 1 numaralı oyuncu atış yaparken 2 numaralı oyuncu hakem olur, ardından 2 numara vurucu, 3 numara hakem olur ve bu şekilde devam eder).

Savunma Oyuncularının Rolü

Savunma oyuncuları topu kontrol altına almalı ve ana kaleyi korumak için oraya koşan bir savunma oyuncusuna pas (atış) yapmalıdır.

Bu oyuncu, topu en az bir ayağı ana kalenin üzerinde olacak şekilde, vurucu (batter) turunu (kaleden kaleye) tamamlamadan önce yakalamalıdır (çizimde gösterildiği gibi).

Kurallar

Eğer vurucu, savunma oyuncuları topu ana kaleye geri atmadan önce turunu tamamlayabilirse, bir sayı kazanır.

Eğer savunma oyuncuları topu, vurucu turunu bitirmeden önce ana kaleye ulaştırmayı başarsa, vurucu “out” (elenmiş) sayılır ve sayı kazanmadan kulübesine (bench) döner.

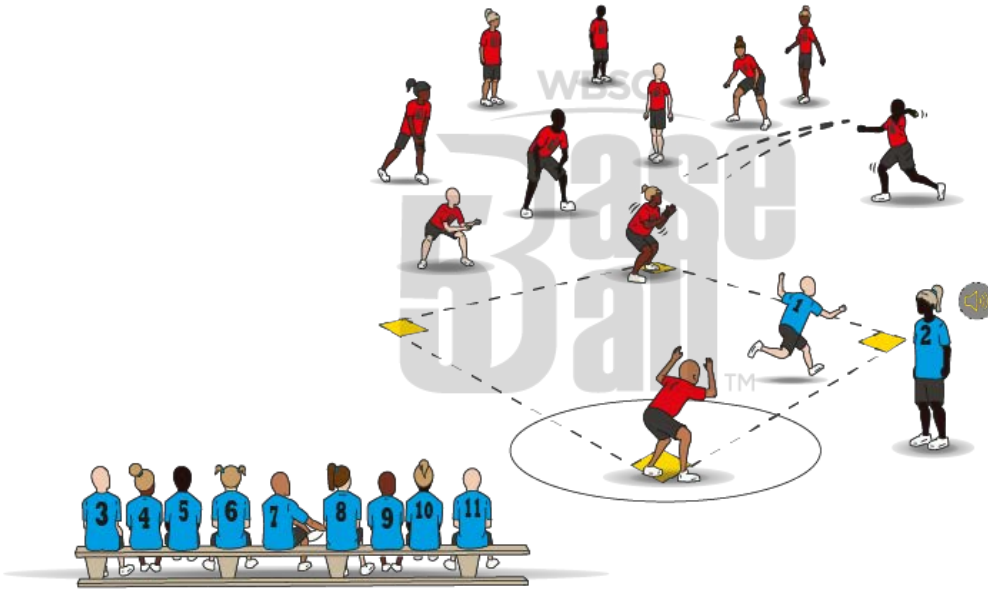
Yalnızca hücum oyuncuları sayı yapabilir.

Her hücum bitiminde, başarılı şekilde kazanılan sayılar sayılır.

Varyasyonlar

1. Eğer top havada (yere değmeden) bir savunma oyuncusu tarafından yakalanırsa, vurucu “out” olur ve sayı geçerli sayılmaz.
2. Üç out (eleme) olduktan sonra, hücum ve savunma takımları yer değiştirir.
3. Bir sonraki değişimde (savunma yeniden hücumla geçtiğinde), oyun en son elenen oyuncudan sonraki oyuncudan devam eder.

Başlangıç Oyunu #3 (Topun güvenli kaleye ulaştırılması)



Hazırlık

Sınıf iki takıma ayrılır. Hücum oyuncuları, sırayla numaralandırılır (1, 2, 3, 4, 5, ...), sıralarını beklemek için kulübede (bençte) otururlar. Oyun alanı içinde, 3 tane kale yer alır (Yere yerleştirilen veya çizilen, yaklaşık 50 cm kenar uzunluğunda kareler) Böylece her biri yaklaşık 8 metre kenar uzunluğunda bir kare (Beyzbol5 sahası) oluşturulur;

hücum oyuncuları için bir başlangıç noktası (home plate) belirlenir ve kaleler saat yönünün tersine olacak şekilde numaralandırılır: birinci, ikinci ve üçüncü kale..

NOTLAR: Derse başlarken tüm çocuklara/oyunculara “base running” (kale koşusu) yaptırmak faydalı olabilir.

Bunun için çocuklar/oyuncular, ana kale (home plate) arkasında art arda tek sıra halinde dizilir ve her kaleye ayaklarıyla dokunarak kalelerin etrafında koşarak tur atma (lap) çalışması yaparlar.

Koşucuların koşu hatları (iki kale arasındaki düz çizgi) boyunca savunma oyuncularının bulunmaması gerekir.

Hücum Oyuncularının Rolü

Vurucuların, vuruşlarının etkisine ve savunmanın davranışına bağlı olarak iki seçeneği vardır:

Seçenek 1: Sıradaki vurucu, belirlenmiş bir alan (daire, minder veya zeminde işaretlenmiş başka bir bölge) içinde “güvende” (safe) olur ve topu savunma oyuncularından uzağa atmaya çalışmalıdır.

Amacı, savunma oyuncuları topu alıcıya geri getirmeden önce kalelerin etrafında bir turu tamamlayıp (birinci kaleden başlayarak saat yönünün tersine ilerleyip home kalesine dönerek) sayı yapmak olmalıdır.

Bu durumda vurucu “safe” kabul edilir ve takımına bir sayı kazandırmış olur.

Seçenek 2: Vurucu, top savunma oyuncularından yeterince uzağa gitmediği için tüm turu tamamlayamayacaksa, birinci kaleye dokunduktan sonra ikinci kalede durmayı tercih edebilir. Bu durumda, bir sonraki hücum oyuncusunun vuruşunu bekleyerek turu tamamlamaya ve böylece sayı yapmaya çalışabilir.

NOT: Sayının geçerli olması için koşucunun **tüm kalelere dokunması** gerekir!

Savunma Oyuncularının Rolü

Savunmanın elinde üç olasılık bulunacaktır:

- Seçenek 1: İkinci kaleye doğru koşan vurucuyu oyun dışı bırakmak isteyen savunma oyuncuları, koşucu güvenli bir şekilde kaleye ulaşmadan önce topu o kaleye (ikinci kaleye) atmalıdır.
 - Seçenek 2: Eğer koşucu zaten ikinci kaleye dokunmuşsa, savunma oyuncuları topu ev platosuna (home plate) atarak onu oyun dışı bırakmayı deneyebilir.
 - Seçenek 3: Eğer vurucu zaten ikinci kalede güvenliyse (yani sadece kalan yarım turu tamamlaması gerekiyorsa), savunma oyuncuları topu ev platosuna atarak ikinci kaledeki oyuncunun ev platosuna ilerleyip sayı yapmasını engelleyebilir.
1. Eğer vurucu, savunma oyuncuları topu ev platosuna geri getirmeden önce tüm kaleleri dolaşıp ev platosuna dönebiliyorsa, bir sayı yapmış olur.
 2. Eğer savunma oyuncuları topu, vurucu ikinci kaleye ulaşmadan önce ikinci kaleye geri atarsa, vurucu “out” (oyun dışı) sayılır.
 3. İkinci kalede duran vurucu (koşucu), ikinci kaleden ayrılmadan önce sıra ile sonraki vurucunun ev platosundan yapacağı atışı beklemelidir; aksi takdirde atışı tekrar etmek zorunda kalır.
 4. Eğer savunma oyuncusu topu havadayken (top yere değmeden) yakalarsa, vurucu “out” (oyun dışı) sayılır ve sayı geçerli olmaz.
- Üç oyun dışı (“out”) sonrası, hücum ve savunma yer değiştirir; bir sonraki değişimde (yani savunma hücumla geçtiğinde), oyun önceki hücum turunda oyun dışı kalan son oyuncuyu takip eden oyuncudan devam eder.

İdeal Beyzbol5 Aktivitesi

WBSC'nin okul öğrencilerine sunduğu öneri doğrudan oyunun kendisinden esinlenmektedir: daha ilk derste öğrenciler, yalnızca çok basit kurallarla düzenlenen gerçek bir Baseball5 maçı oynayabileceklerdir.

Bu kurallar, öğrencilerin teknik becerilerinin gelişimine ve farklı ihtiyaçlarına göre zamanla değiştirilecektir. Bu nedenle, önerilen yönergeleri ve temel etkinliklerin ilerleyiş sırasını takip etmek tavsiye edilir: atma ve koşma, topu geri kazanma ve güvenli kale ile topu geri kazanma.

“Tek ihtiyacınız olan top.”

Resmi Beyzbol5 Belgeleri

Ek bölümde de yer aldığı üzere, Baseball5'in entegrasyonunu desteklemek amacıyla aşağıdaki belgeler hazırlanmıştır. WBSC, branşlarının gelişimi için sürekli çalışmaktadır. Bu nedenle, oynanan oyun sayısı arttıkça ve WBSC düzenli geri bildirimler aldıkça bu belgeler güncellenmekte ve revize edilmektedir.

Resmi Kural Kitapçığı

Oyun ön hazırlıkları, oyun kuralları ve saha düzeniyle ilgili pratik bilgilere bu belgede yer verilmiştir. Buradaki bilgiler, karar alma sürecinde başvurulmak üzere hazırlanmıştır.

Resmi Skor Sistemi

Bu belge, Baseball5 müsabakalarının ve oyun yönetiminin temel özelliklerini vurgulamaktadır. WBSC Baseball5 Kural Kitabı'nı tamamlayıcı bir kaynak olarak hazırlanmıştır. Ayrıca WBSC Baseball5 Skorlama Sisteminin tanıtımını da içermektedir.

Resmi Line-up Card

Line-up kartları, bir takımın vuruş sırasını, yedek oyuncu listesini, maçın detaylarını (yer, saat, turnuva adı vb.) ve menajerin adını ve imzasını içerir.

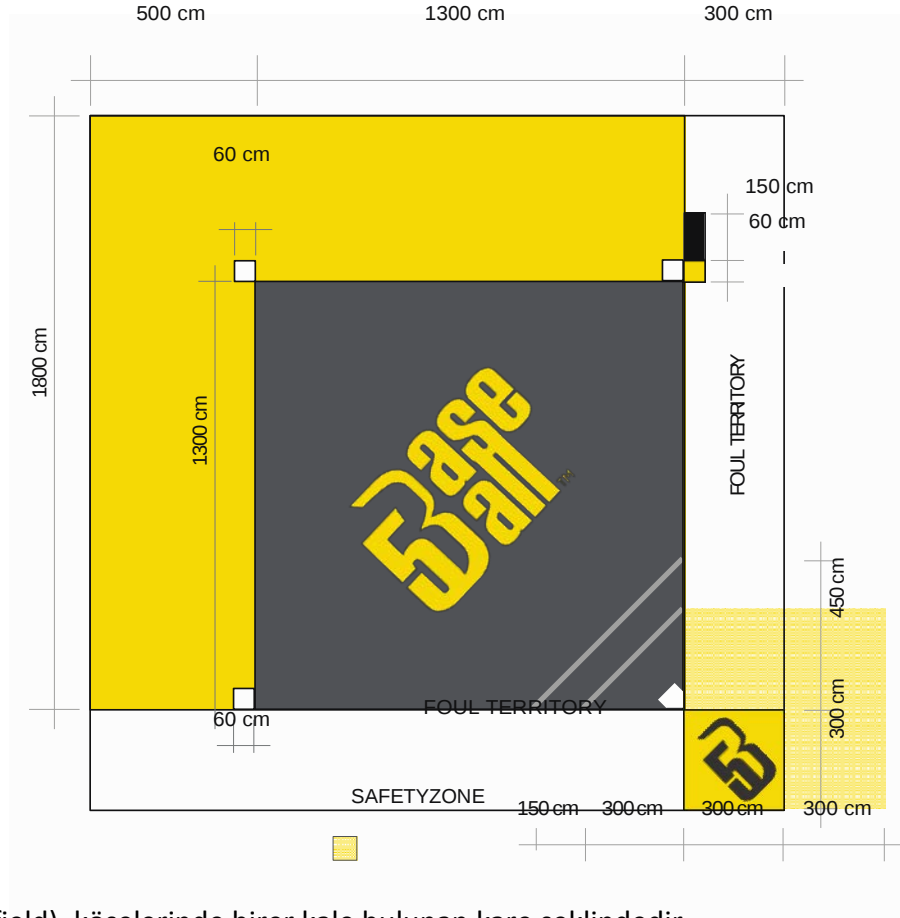
Her takımın vuruş sırası kartı, oyun görevlileriyle ve rakip takımla paylaşılmalıdır. Bu uygulama, yanlış vuruş sırası ya da kurallara aykırı oyuncu değişikliklerini önlemek amacıyla yapılır.

Resmi Skor Kartı

Resmî skor kartı, oyun görevlisi tarafından maçla ilgili genel bilgileri, oyun içi (play-to-play) aksiyonları ve her iki takımın vuruş sıralarını (line-up) kaydetmek için kullanılır.

Resmi Beyzbol5 Sahası

Burada ideal bir Baseball5 sahasının boyutları ve özellikleri açıklanmaktadır. Oyun alanı, mevcut alanın büyüklüğüne göre uyarlanabilir.



İç saha (infield), köşelerinde birer kale bulunan kare şeklindedir.

Kaleler arasındaki mesafe 13 metredir ve kaleler, kenar uzunlukları 60 cm olan kareler şeklindedir. Home (ana) kalesi olarak, beyzbol ve softbol sahalarındaki home (ana) kalesine benzeyen bir beşgen çizilebilir.

Home kalesinin arkasında vuruş alanı (batting box) bulunur. Kaleler saat yönünün tersine numaralandırılır: birinci, ikinci ve üçüncü kale, daha önce belirtildiği gibi iç sahanın köşelerinde yer alır.

Dış saha (outfield), iç saha çizgilerine paralel olarak ve kaleler arasındaki çizgilerden 5 metre uzaklıkta yer alan bir çitle çevrilidir.

Sahayı çevreleyen bu çitin yüksekliği 60 ila 80 cm arasında değişebilir.

Böylece, iç saha ve dış saha birlikte toplamda kenar uzunluğu 18 metre olan kare şeklinde bir oyun alanı oluşturur.

Vuruş alanı (batter's box), oyun sahasının dışındaki köşelerden birinde, yani **foul alanı** içinde yer alır. Vuruş alanı, kenar uzunlukları 3 metre olan bir kare şeklindedir.

Burada da unutulmamalıdır ki bu ölçüler ideal ölçülerdir; mevcut alanın koşullarına göre uyarlanabilir.

Her takım 5 oyuncudan oluşur, ancak resmi müsabakalarda yedek olarak **3 ek oyuncu** bulundurulabilir.

Oyun, beyzbol ve softbolda olduğu gibi inning adı verilen devrelere ayrılır; her inning, iki takımın da birer kez hücum ve savunmada yer almasıyla tamamlanır.

Oyunun başında her takım, hakeme ve rakip takıma vuruş sırasını (line-up card) verir. Bu kart, oyuncuların topa vurmak için vuruş alanına (batter's box) hangi sırayla çıkacaklarını gösterir.

Bu sıra, maç boyunca korunmalıdır ve yedek oyuncular, başlangıç oyuncusunun yerine yalnızca **bir kez** oyuna girebilir. Başlangıç oyuncusu oyuna geri dönebilir, ancak yalnızca **kendi orijinal pozisyonuna** dönebilir.

Oyun, **ev sahibi takımın savunmada, misafir takımın ise hücumda** başlamasıyla açılır. Savunmadaki takımın amacı, rakip oyuncuları (vurucuları) **“out”** yapmaktır. Savunma takımı üç “out” yapmayı başardığında, takımlar yer değiştirir: savunmadaki takım hücumla geçer, üç “out” olan takım ise sahaya savunma yapmak için çıkar.

Hücumdaki takımın amacı, mümkün olduğunca fazla sayı (run) kazanmaktır.

Bir vurucu, topa vurduktan sonra tüm kaleleri dolaşarak savunma takımı tarafından “out” yapılmadan home kalesine geri dönerse, bir sayı kazanılır.

Savunma takımı ise sahada, alanın tamamını en iyi şekilde koruyacak biçimde kendi isteğine göre konumlanır ve bu şekilde rakip oyuncuları elemeye çalışır.

Oyun, vurucunun vuruş alanı (batter's box) içinden topa eliyle vurmasıyla başlar.

Vuruş, kapalı yumrukla veya avuç içiyle yapılabilir. Bir vuruşun geçerli sayılabilmesi için, topun en az bir kez fair alanında (yani foul çizgileri arasındaki oyun alanı kısmında) sekmesi gerekir.

Vurucu, topa vurana kadar vuruş alanında (batter's box) kalmalı, topa vurduktan sonra birinci kaleye ulaşmak için koşabilir.

Top oyuna girdikten sonra, yani vurucu topa vurduktan sonra, savunma takımı topu geri kazanarak rakip oyuncuları (vurucuları/koşucuları) “out” yapmaya çalışmalıdır.

“Out” üç farklı şekilde gerçekleşebilir:

1. Zorunlu çıkış (Force out): Topa sahip olan bir savunma oyuncusu, vurucunun koşmak zorunda olduğu kaleye topu dokundurursa.
2. Havada yakalama (Fly out): Savunma oyuncusu, vurucunun vurduğu topu yere temas etmeden havada yakalarsa.

1. Etiketleme (Tag out): Topa sürekli olarak sahip olan bir savunma oyuncusu, rakip oyuncuya (etiketleme yaparak) dokunursa ve bu oyuncu herhangi bir kale ile temas hâlinde değilse, “out” olur.

Daha önce belirtildiği gibi, her vurucu vuruş sırasına göre topa eliyle vurmali, ardından birinci kaleye koşmalı ve kalelerin etrafındaki turu tamamladıktan sonra sayı yapmalıdır.

Ancak, vurucu kurallara aykırı bir vuruş yaparsa “out” sayılır. Kurallara aykırı vuruş; topun vurucudan çıktıktan sonra saha zeminine temas etmeden doğrudan saha dışına gitmesi, ilk sekmesinin foul alanında olması veya topun fair (oyun) alanına düşmesine rağmen home kalesine çok yakın bir noktaya temas etmesi durumudur. Oyuncuların yaş grubuna bağlı olarak, home kalesinden itibaren bu minimum mesafe 2 veya 3 metre olabilir. Ancak bir vuruşun kurallara aykırı olup olmadığına karar veren kişi hakemdir. Kurallara aykırı vuruş yapan vurucu doğrudan elenir.

Diğer kurallar, topa eliyle vurduktan sonra kalelerin etrafında koşan vurucuya, yani koşuculara ilişkindir.

- Koşucular, takım arkadaşları topa vurucu kutusundan vurmada n önce kaleyi terk ederlerse “out” sayılırlar. Bu tür “out” durumuna erken çıkış (early leave) denir ve koşucunun, top vurucunun elinden çıkmadan önce kaleden ayrılmasıyla gerçekleşir.
- Koşucu, kaleler etrafında koşarken bir takım arkadaşını geçerse (overtake yaparsa) veya zaten başka bir koşucu tarafından tutulmakta olan bir kalede durursa, “out” sayılır.

Topu savunmaya çalışan savunma oyuncularıyla çarpışmayı önlemek için elinden geleni yapmayan koşucular da “out” sayılabilir. Bu durumda da karar hakeme aittir ve koşucunun savunma oyuncusuyla çarpışmaya neden olduğuna hakem kanaat getirirse, koşucu elenir.

Bu basit kurallar sayesinde oyun oldukça kolay ve hızlı bir şekilde ilerler. Beş devre (inning) sonunda en fazla sayıyı elde eden takım oyunu kazanır.

Eğer beşinci devrenin sonunda skor eşitse, takımlardan biri tam bir devre boyunca (en az bir sayı farkla) öne geçene kadar ek devreler oynanır.

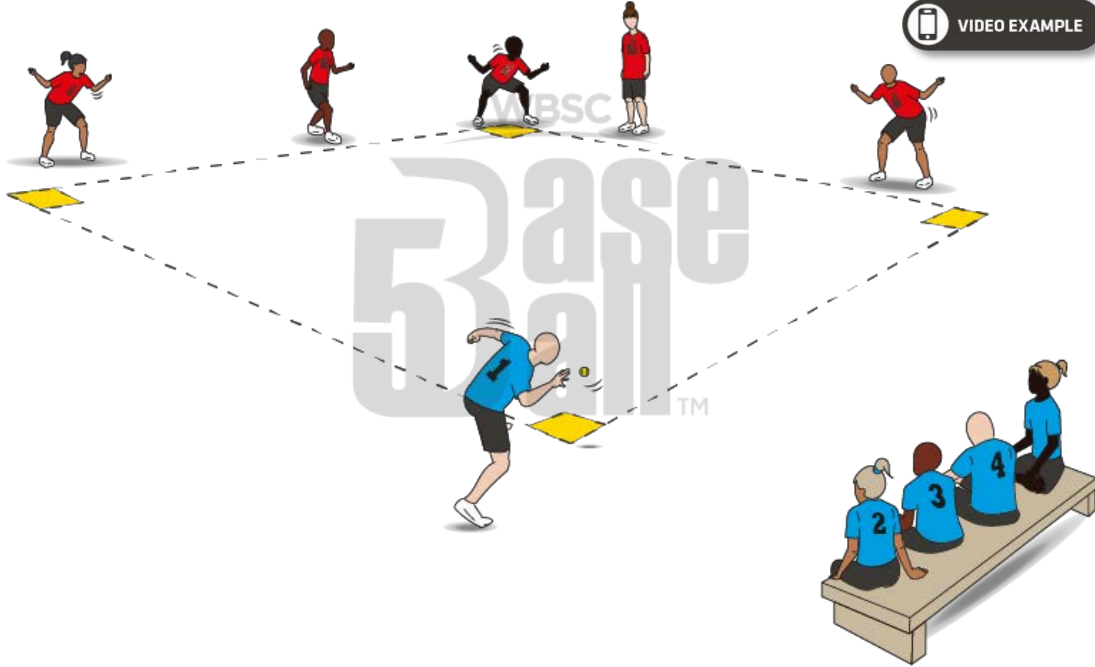
Ancak oyunun en önemli özelliğı, son derece basit ve uyarlanabilir olmasıdır: Herkes, çok basit ve ulaşılabilir ekipmanlarla, herhangi bir alanda oynayabilir ve eğlenebilir.

Oyunun dinamiklerini daha iyi anlamak için, öğretici aşamalar üç farklı evreye ayrılmıştır; bu evreler aşağıda sunulmaktadır.

EGZERSİZ #1 (VUR VE KOŞ)



VIDEO EXAMPLE



HAZIRLIK

Grubu iki takıma ayırın. Hücum oyuncularını, sıralı numaralarla (1, 2, 3, 4, 5, ...) numaralandırarak sıralarını beklemek üzere kulübede oturacaklardır. Oyun alanının içinde, (sayfa 21'deki çizime göre) her kenarı yaklaşık 6 metre olan bir kare şeklinde kaleleri yerleştirin.

NOT: Tüm savunma oyuncularını, koşucuların koşu hattını (iki kale arasındaki düz çizgi) engellemekten kaçınmalıdır.

HÜCUM OYUNCULARININ ROLÜ

Hücum takımındaki oyuncular topa elleriyle vurmali ve tüm kalelere doğru sırayla dokunarak koşmalıdır: birinci kale, ikinci kale, üçüncü kale ve ardından home kalesine dönüş.

NOT: Sayının geçerli olması için vurucular/koşucular tüm kalelere (home kalesi dahil) dokunmak zorundadır.

SAVUNMA OYUNCULARININ ROLÜ

Savunma oyuncuları topu ele geçirip, home kalesini korumak için koşan bir savunma oyuncusuna atmalıdır. Bu oyuncu, vurucu home'dan başlayıp tüm turu (home'dan home'a) tamamlamadan önce, en az bir ayağı home kalesine basacak şekilde topu yakalamalıdır.

KURALLAR

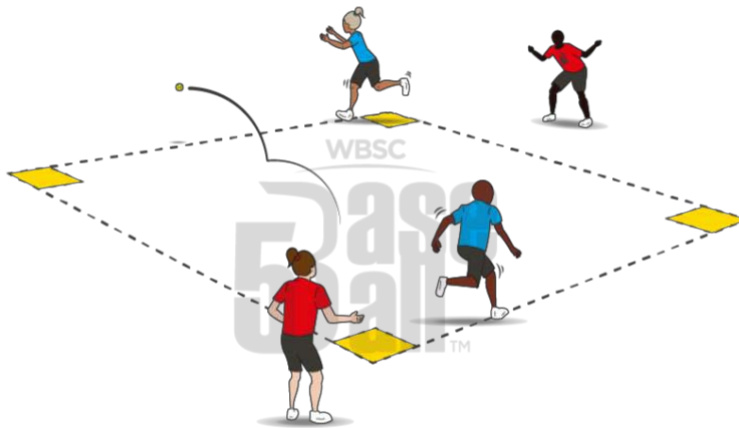
Eğer vurucu, savunma oyuncuları topu home kalesine geri getirmeden önce koşusunu (home kalesinden başlayıp home kalesine dönerek) tamamlayabilirse, bir sayı kazanmış olur. Savunma oyuncuları topu vurucu koşusunu tamamlamadan önce home kalesine ulaştırırsa, vurucu "out" olur (yani sayı yapamadan kulübeye geri döner). Yalnızca vurucular sayı yapabilir. Her hücum turunun sonunda kazanılan sayılar hesaplanır. Oyun, iki takımın hücum ve savunmada beşer kez yer değiştirmesinden sonra sona erer.

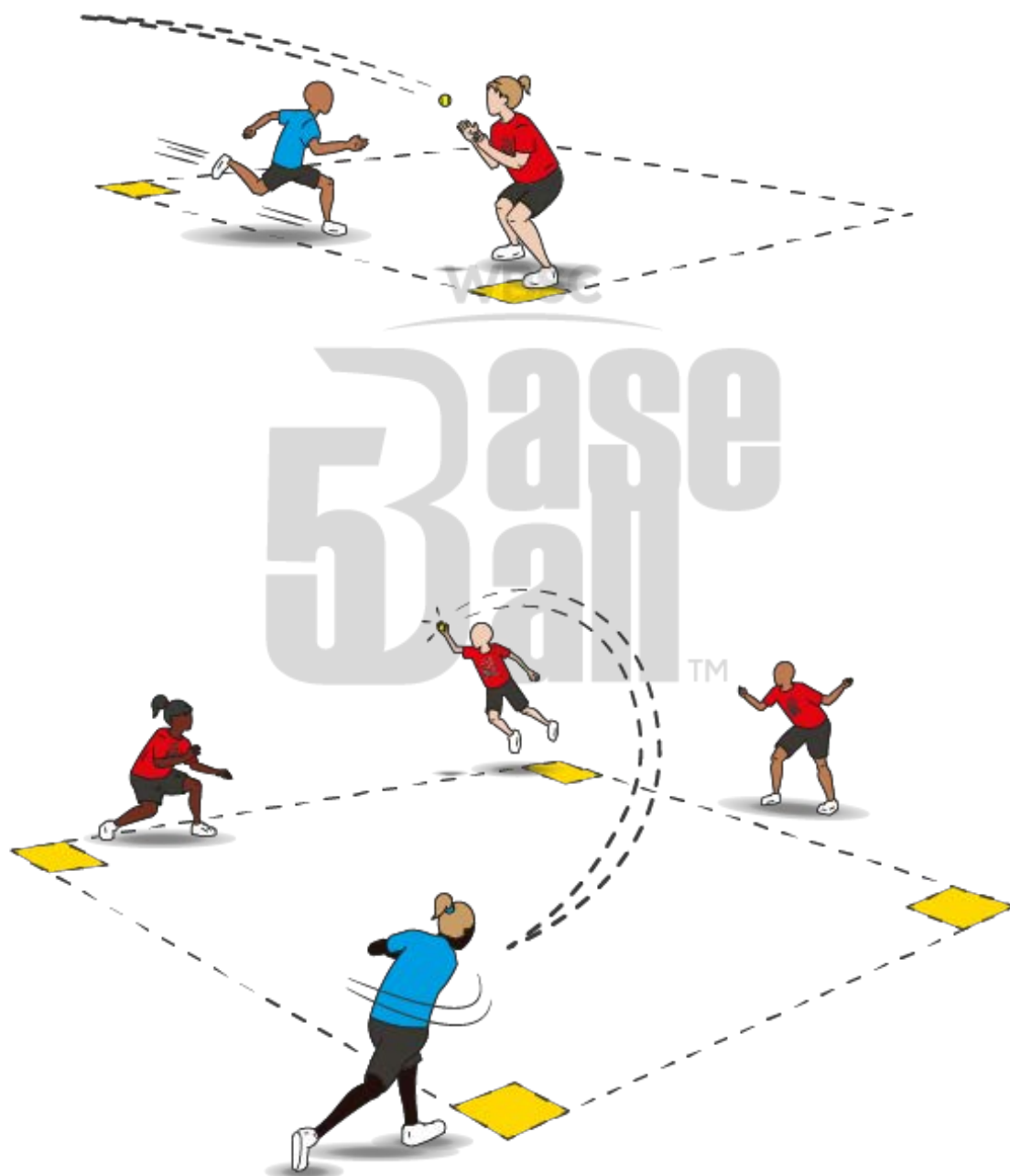
ÖZEL DURUMLAR

Eğer vurucu topu oyun alanının dışına vurursa, vuruşu tekrarlamak zorundadır (hakem bunu "foul ball" diyerek belirtir). Eğer topa sahip olmayan bir savunma oyuncusu, koşucunun koşu hattı üzerinde bulunuyorsa, savunma oyuncusunun engellemesi (obstruction) nedeniyle sayı vurucuya verilir.

VARYASYONLAR

Eğer top savunma oyuncusu tarafından havada yakalanırsa, vurucu "out" sayılır ve sayı geçerli olmaz. Üç "out" olduktan sonra hücum ve savunma takımları yer değiştirir. Bir sonraki değişimde (yani savunma tekrar hücumla geçtiğinde), vurma sırası önceki hücum turunda "out" olan son oyuncudan sonraki oyuncudan itibaren devam eder.





EGZERSİZ #2 (DUR & GİT)



HAZIRLIK

Önceki oyunlara benzer şekilde, **kaleler arasındaki mesafeyi 6–8 metreye çıkarın**. Savunmacılardan biri birinci kaleyi korumak için koşmalı, diğeri ise ikinci kale rolünü üstlenerek yaklaşık olarak yarı mesafede konumlanmalıdır.

NOT: Savunma oyuncuları, koşucuların koşu hattını (iki kale arasındaki düz çizgi) engellememelidir.

Hücum Oyuncularının Rolü

- **Seçenek 1:**

Vurucu oyuncunun önünde (sayfa 27'deki çizime göre) bazlar bulunur ve topu savunma oyuncularından uzağa vurarak bir turu tamamlamaya çalışır. Yani oyuncu, birinci kaleden başlayarak ana kale'ye kadar saat yönünün tersine olacak şekilde tüm kalelere dokunmalı ve savunma oyuncuları topu ana kaleye geri getirmeden önce ana kalaeye dönerek bir sayı (run) yapmalıdır. Bu durumda vurucu "safe" (güvende) sayılır.

Seçenek 2:

Vurucu oyuncu (eğer top, savunma oyuncularından yeterince uzağa gitmediği için tüm kaleleri dolaşmasına imkân tanımıyorsa), birinci kaleye dokunduktan sonra ikinci kalede durmaya karar verebilir. Bu durumda, bir sonraki vurucunun vuruş alanından (batter's box) yapacağı vuruşu bekleyerek turu tamamlamayı ve böylece sayı (run) yapmayı deneyebilir.

Savunma Oyuncularının Rolü

- Savunma oyuncularının kullanabileceği üç farklı seçenek olacaktır:
- Seçenek 1: Savunma oyuncuları, topu bir takım arkadaşına (ikinci kale oyuncusuna) atarak vurucu/koşucuyu oyun dışı bırakmayı seçebilir. Eğer ikinci kale oyuncusu, koşucu kaleye ulaşmadan önce topu alıp ikinci kaleye temas ederse, koşucu kaleye henüz dokunmadan önce yakalanmış olur ve oyun dışı (out) sayılır.
- Seçenek 2: Eğer koşucu ikinci kaleye dokunmuşsa ve bu nedenle güvendeyse (safe), savunma oyuncuları bir sonraki vuruş sırasında topu ana kaleye getirerek veya atarak onu oyun dışı bırakmayı (out yapmayı) deneyebilir.

Seçenek 3:

Eğer bir vurucu ikinci kalede zaten güvendeyse (sadece kalelerin ikinci yarısını tamamlaması gerekiyorsa), savunma oyuncuları topu hemen ana kaleye geri göndererek ikinci kalede güvenli durumda olan oyuncunun ana kaleye ilerleyip sayı yapmasını engellemeye çalışabilir.

Kurallar

1. Eğer vurucu kalelerin etrafında turu tamamlayıp savunma oyuncuları topu ana kaleye atmadan önce güvenli bir şekilde ana kaleye dönerse, bir sayı (run) kazanmış olur.
2. Eğer savunma oyuncuları topu vurucu ikinci kaleye ulaşmadan önce ikinci kale oyuncusuna atarsa, vurucu/koşucu oyun dışı (out) olur.
3. İkinci kalede güvende olan vurucu/koşucu, ana kaleye doğru hareket etmeden önce bir sonraki vurucunun topu vuruş alanından (batter's box) vurmasını beklemelidir; aksi takdirde vurucu vuruşu tekrarlamak zorunda kalır.
4. Eğer savunma oyuncuları topu havadayken yakalarsa, vurucu oyun dışı (out) sayılır.
5. Her hücum turunun sonunda tamamlanan her sayı (run) sayılır.
6. Oyun, her iki takımın da hücum ve savunmayı 5 kez dönüşümlü olarak tamamlamasıyla sona erer.
7. Savunma tarafından üç oyun dışı (out) yapıldıktan sonra, iki takım pozisyon değiştirir (hücum-savunma) ve bir sonraki hücum turunda (yani savunma yapan takım tekrar hücumla geçtiğinde) vuruş, son oyun dışı (out) olan oyuncudan sonraki sıradaki oyuncudan başlar.

Özel Durumlar

Eğer vurucu topu oyun sahası dışına (faul top) vurursa, vuruşu tekrarlamak zorundadır. Eğer bir savunma oyuncusu (topa sahip olmadan) koşucunun koşu yolunda bulunuyorsa, sonraki kale koşucuya verilmelidir. (Örnek: Savunma oyuncusu birinci ve ikinci kaleler arasındaki yolu engelliyorsa, koşucu otomatik olarak ikinci kalede “güvende” sayılır.)

Aşama #3 (Beyzbol5 Oyunu)



Öğreticinin Rolü

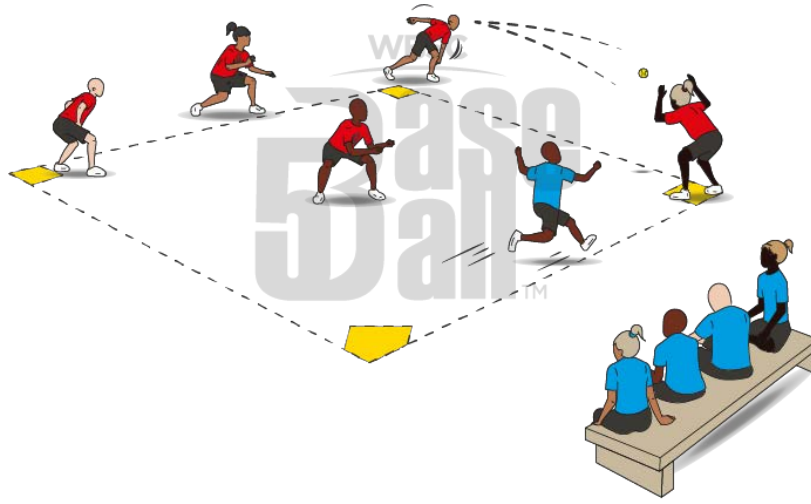
Tam Beyzbol5 oyununa geçmeden önce, çocukların temel kuralları anladığından, topa elle vurma konusunda kendilerine güven duyduklarından ve herkesin top atma ve yakalama konusunda yeterli deneyime sahip olduğundan emin olun (egzersizler için oyun kartlarına bakınız).

Hazırlık

Sınıfı iki takıma ayırın. Hücum oyuncularını, artan sıra numaralarıyla (1, 2, 3, 4, 5, ...) sırayla vuruşlarını beklemek için kenarda oturacaklardır. Oyun sahasının içinde, kaleler arasındaki mesafe yaklaşık 13 metre olacak şekilde kareyi yerleştirin ve savunma oyuncularını çizimde gösterildiği gibi konumlandırın.

Savunma rollerini dağıtırken, tüm çocukların tüm rolleri deneyimlemesini sağlayın (sürekli öğrenim ve motivasyonu artırmak için her savunma turunda savunucuları farklı rollere döndürmeniz önerilir).

NOTLAR: Kareyi, mevcut oyun alanına göre uyarlayın (spor salonunda daha küçük, açık alanda daha büyük olabilir), ancak kaleler arasındaki mesafe 13 metreyi geçmemelidir. Sınıfta yirmi veya daha fazla çocuk varsa, ek (dış) savunma oyuncularını ekleyebilirsiniz. Tüm savunma oyuncularını, koşucuların koşu yollarını (iki kale arasındaki düz çizgi) engellememelidir.



Hücum Oyuncuların Rolü

Sıradaki vurucu, vuruş alanında (sayfa 36'daki çizime bakınız) bulunur ve topu eliyle vurmaya çalışarak, savunma oyuncuları topu koştuğu kaleye geri getirmeden önce bir kaleye ulaşmalıdır (örneğin birinci kale yönünde). Vurucu/koşucu güvenli bir şekilde kaleye ulaşırsa, kalede durabilir ve bir sonraki takım arkadaşının vuruşunu bekleyerek bir sonraki kaleyi zafer kazanmaya çalışabilir. Bazlarda bekleyen hücum oyuncularına koşucu denir ve yalnızca bir koşucu, diğer kalelere sırasıyla dokunduktan sonra ana kaleye ulaştığında sayı (run) kazanmış olur.

Savunma Oyuncularının Rolü

- Savunmanın elinde birkaç çözüm seçeneği vardır ve zaman zaman vurucu/koşucuyu oyun dışı bırakmalarını en etkili şekilde sağlayacak olanı seçebilirler:

Birinci kalede out: Savunma oyuncuları topu ele geçirdikten sonra birinci kale oyuncusuna atar; kale oyuncusu topu ellerinde sıkıca tutarken kaleye temas eder ve vurucu/koşucu güvenli bir şekilde kaleye ulaşmadan önce onu oyun dışı bırakır.

- İkinci kalede out: Savunma oyuncuları, hücum oyuncusunun vurduğu topu ele geçirdikten sonra ikinci kale oyuncusuna atar; ikinci kale oyuncusu topu ellerinde sıkıca tutarken kaleye temas eder ve birinci kaleden gelen koşucu güvenli bir şekilde ikinci kaleye ulaşmadan önce onu oyun dışı bırakır.
- Üçüncü kalede out: Savunma oyuncuları, hücum oyuncusunun vurduğu topu ele geçirdikten sonra üçüncü kale oyuncusuna atar; üçüncü kale oyuncusu topu ellerinde sıkıca tutarken kaleye temas eder ve ikinci kaleden gelen koşucu güvenli bir şekilde üçüncü kaleye ulaşmadan önce onu oyun dışı bırakır.
- Ana kalede out: Savunma oyuncuları, hücum oyuncusunun vurduğu topu ele geçirdikten sonra takım arkadaşlarından birine atar; bu oyuncu topu ellerinde sıkıca tutarken ana kaleye temas eder ve üçüncü kaleden gelen koşucu sayı yapmadan önce onu oyun dışı bırakır.
- Tag out: Savunma oyuncusu, topu elinde tutarken vurucu/koşucuya dokunur (tag) — bu, oyuncu topa vurup koşuya başladıktan sonra veya bir koşucu bir kaleden ayrılmış ve iki kale arasında (güvenli bölgede değil) bulunduğu anda gerçekleşir.

Fly out: Eğer savunma oyuncusu topu havadayken yakalarsa (top yere değmeden), vurucu/koşucu oyun dışı (out) sayılır ve koşucular kalelerinde kalmak zorundadır.

Kurallar

1. Her seferinde bir koşucu ana kaleye ulaşmayı başardığında, hücum takımı bir sayı (run) kazanır.
2. Eğer savunma oyuncuları topu, vurucu/koşucu kaleye ulaşmadan önce kaleye geri atarsa, koşucu oyun dışı (out) olur.
3. Kalelerde durmakta olan (güvende) vurucu(lar), bir sonraki vurucunun vuruşunu beklemeden bir sonraki kaleye hareket edemez; aksi takdirde vuruş tekrarlanmak zorundadır.
4. Eğer savunma oyuncuları vurulan topu havadayken yakalarsa, vurucu oyun dışı (out) olur ve bazlarda bekleyen tüm koşucular başladıkları kalelere dönmek zorundadır; atılan herhangi bir sayı geçerli sayılmaz.
5. Savunma tarafından üç oyun dışı (out) yapıldıktan veya hücum takımı beş sayı (run) kazandıktan sonra, iki takım pozisyon değiştirir (hücum-savunma) ve bir sonraki turda (yani savunma yapan takım tekrar hücumla geçtiğinde) vuruş sırası, son oyun dışı (out) olan oyuncudan sonraki oyuncudan devam eder.
6. Her hücum turunun sonunda tamamlanan sayılar (run) sayılır.
7. Oyun, her iki takımın da hücum ve savunmayı 5 kez dönüşümlü olarak tamamlamasıyla sona erer.

Özel Durunmlar

- Eğer vurucu topu oyun sahası dışına (faul top) vurursa, vuruşu tekrarlamak zorundadır.
- Eğer top, yere değmeden çitin üzerinden vurulursa, vurucu oyun dışı (out) olur.
- Eğer vuruş, ana kaleye çok yakın bir noktaya düşerse (3 ila 4,5 metre'den az), vurucu oyun dışı (out) olur.

Her kalede (birinci, ikinci veya üçüncü kale) aynı anda yalnızca bir koşucu durabilir; eğer iki koşucu aynı kaleye aynı anda dokunursa, vuruş sırasına göre sonraki oyuncu oyun dışı (out) sayılır.

Topla vurulan bir koşucu (takım arkadaşlarından biri tarafından vurulan topun hareket yolunu fiziksel olarak engellerse ve savunma oyuncusu topu ele geçirmeden önce), koşucu oyun dışı (out) olur; ancak topu vuran vurucu, kaleyi fethederek hareketini tamamlayabilir.

Eğer topa sahip olmayan bir savunma oyuncusu koşucunun koşu yolunda bulunuyorsa, sonraki kale engellenen koşucuya verilmelidir. (Örnek: Savunma oyuncusu birinci ve ikinci kaleler arasındaki yolu engelliyorsa, koşucu otomatik olarak ikinci kalede "güvende" sayılır.)



Egzersiz Kartı

Nasıl okunur ve nasıl kullanılır?

Bu araç seti, eğitmenin amaçlarına göre doğru egzersizleri seçip düzenlemesine rehberlik etmek amacıyla hazırlanmış 9 Egzersiz Kartı ile tamamlanmıştır. Kartlar, sahaya götürülebilecek pratik araçlardır ve hızlı ve sezgisel destek sağlar.

Her kart, bir grafik, açıklama kutusu, geliştirilen beceriler için grafiksel bir tablo, notlar / uyarılar kutusu, olası varyasyonlar ve önerilerden oluşur. Detayları şu şekildedir:

Grafikler: Egzersizin uygulanması için alanın, katılımcıların ve gerekli araçların nasıl organize edileceğini gösteren faydalı bir görsel temsil.

Açıklama kutusu: Egzersizin veya oyunun tam açıklaması, akışı, zamanlaması, sayıların nasıl sayılacağı, başlangıç ve bitişin nasıl belirleneceği ve kazananın nasıl tespit edileceğini içerir.

Geliştirilen beceriler tablosu: Egzersizle geliştirilen becerilerin sezgisel bir gösterimi. Her beceri göstergesine 1-5 arasında bir puan verilir; puan ne kadar yüksekse, ilgili beceri o kadar vurgulanmış olur. Daha fazla bilgi için aşağıdaki sözlüğe bakınız.

Notlar / Açıklamalar: Bu kutu, egzersizle ilgili genel bilgiler içerir; gerekli ekipman, minimum katılımcı sayısı, genel zorluk seviyesi ve egzersizin ana konusu gibi bilgiler yer alır.

QR Kodları: Her egzersiz, doğrudan öğretici videoya yönlendiren bir QR kodu ile tamamlanır.

Sözlük

MAVİ Grup : Koordinasyon Becerileri

Beceri Kombinasyonu: Tek bir motor görevi oluşturan farklı becerileri uyumlu ve etkili bir şekilde birleştirme yeteneğidir. Örneğin, topu almak ve koşturmak; zıplamak ve atmak. Ayrıca farklı vücut bölümlerini koordine etme olasılığını da kapsar: kollar ve gövde, kollar ve bacaklar vb.

Hareket Farkındalığı: Yapılacak göreve göre bireysel hareketlere uygulanacak dinamik kuvvet parametrelerini çok hassas bir şekilde kontrol etme yeteneğidir. Bu, farklı ihtiyaçlara göre kuvveti uygun şekilde ayarlamayı sağlar; örneğin, topu farklı mesafelere atmak, zıplamaları veya itmeleri farklı yükseklikteki engelleri aşacak şekilde ayarlamak.

Ritmik Farkındalık: Kas aktivitelerini zaman ve mekân ile ilişkilendirerek kronolojik olarak düzenleme yeteneğidir. Bu, her hareketin doğru bir kasılma ve gevşeme dizilimini içerecek şekilde ritimli bir şekilde gerçekleştirilmesini sağlar.

Mekan-Zaman Yönelimi: Bir mekânda kendini konumlandırma yeteneğidir; nesnelere, insanlara ve saha referanslarına olan mesafeleri hesaplayarak vücut hareketlerini buna göre değiştirmeyi sağlar. Ayrıca, topun hızını ve yönünü hesaplayarak hareket yolunu belirleme yeteneğini de kapsar.

Tepki ve Öngörü: Farklı uyaranlara mümkün olan en hızlı şekilde tepki verme yeteneğidir. Bu, farklı sinyallere uygun motor tepkiler vermeyi sağlar. Basit tepki ve karmaşık tepki olarak ikiye ayrılır. Basit tepki, hangi uyaranın karşılanacağını bildiğiniz durumlarda ortaya çıkar (örneğin hızlı bir başlangıç için starter sinyali), karmaşık tepki ise, farklı olası tepkilere uyum sağlamak için birden çok uyaranın olabileceği durumlarda ortaya çıkar (örneğin rakip tarafından vurulan topun farklı yönleri).

Dönüşüm: Mevcut hareketi, durumdaki ani ve beklenmedik değişikliklere göre değiştirme ve dönüştürme yeteneğidir. Bu yetenek, tepki verme yeteneği (Tepki ve Öngörü) ile yakından ilişkilidir.

Denge: Her hareketi gerçekleştirmek için vücudu en uygun pozisyonda tutma yeteneğidir. Statik denge, vücut hareketsizken; dinamik denge ise kişi hareket halindeyken ortaya çıkar. Vestibüler sistemin etkili işleyişi bu beceri için hayati öneme sahiptir.

TURUNCU Grup : F i t n e s

Güç: Direnci (bir ağırlık, bir araç, kendi vücudunuz veya rakibin vücudu) yenmeyi veya ona karşı koymayı sağlayan ve her durumda kasların gerilmesini gerektiren yetenektir.

Hız: Hareketleri çok kısa sürede gerçekleştirme yeteneğidir. Döngüsel hız, koşu, kürek çekme veya bisiklet gibi benzer şekilde tekrar eden eşit hareketler için ortaya çıkar. Döngüsel olmayan (acyclic) hız ise tek seferlik ve mümkün olan en hızlı şekilde yapılması gereken hareketlerde görülür; örneğin, beyzbolda atış, tenis servisleri vb.

Dayanıklılık / Aerobik Kapasite: Uzun süre boyunca etkili hareketler yapabilme yeteneğidir. Yapılacak hareketlerin süresine göre kısa, orta veya uzun süreli dayanıklılık ayrımı yapılır. Orta ve uzun süreli etkinlikler için aerobik enerji sisteminin iyi bir verimlilikle çalışması gereklidir.

KIRMIZI Grup : Psiko-Sosyal İyi Oluş

Bu grup, Spor ile Koruma (Sport for Protection - SfP) sonuçlarıyla ilgili yaşam becerilerini ifade eder.

Bu araç setinin bir sonraki bölümünde sunulan egzersizler, üç Spor ile Koruma (SfP) sonucuyla ilişkili yaşam becerilerini geliştirmek için kullanılabilir. Ancak, egzersizlerin koruma sonuçlarının gelişimini sağlayacak güvenli ve kapsayıcı bir ortam yaratmasını temin etmek için, sayfa 4-5'te özetlenen SfP temel ilkelerinin hatırlanması önemlidir. Yaşam becerileri, egzersiz kartlarında sağlanan QR kodları kullanılarak erişilebilen Spor ile Koruma aktivitelerine uyarlamalarla geliştirilebilir.

Sosyal Bütünlük: Bir topluluk, şiddet içermeyen yöntemlerle anlaşabildiğinde, çeşitliliğe saygı gösterdiğinde ve topluluk güveni duygusunu geliştirdiğinde sosyal bütünlük artar.

İlgili yaşam becerileri: Takım çalışması, kişisel ağlar oluşturma, aktif dinleme, şiddet içermeyen çatışma çözümü, müzakere ve hayır diyebilme, hoşgörü, sosyal güvenlik bilgisi, dürüstlük ve bütünlük.

Sosyal Katılım: Toplumda özellikle dezavantajlı kişilerin katılım koşullarını iyileştirme sürecidir; bu, fırsatların artırılması, kaynaklara erişim, seslerini duyurabilme ve haklara saygı gösterilmesi yoluyla sağlanır.

İlgili yaşam becerileri: Savunuculuk, özgüven, bireysel haklar bilgisi, kendi gücünün farkında olma, adalet, empati, saygı, cömertlik, liderlik, kimlik oluşumu, sorumluluk ve hesap verebilirlik.

Psikososyal İyi Oluş: Bireyin kendini geliştirdiği ve olumlu bir şekilde yaşadığı durumdur.

İlgili yaşam becerileri: Koruma hakları ve mekanizmaları bilgisi, bireysel haklar bilgisi, güveni anlama, iletişim, düzenleme becerileri, bilişsel beceriler, başa çıkma becerileri, azim, hedef belirleme ve hedeflere ulaşma kapasitesi, stres azaltma ve fiziksel hareket becerileri.

#PLAYEVERYWHERE



BASEBALLS EXERCISE CARDS

#PLAYEVERYWHERE



VURUŞ SERİSİ YARIŞI



OYUN

İki veya daha fazla takım yan yana bağdaş kurup oturmuş şekilde ve duvara bakacak şekilde sıralanır. Her sıranın ilk öğrencisi topu elinde tutar ve koninin arkasından topu baskın eliyle duvara doğru vurur.

Her oyuncunun yalnızca bir deneme hakkı vardır: Eğer top, duvara değmeden önce yere değmeden vurulursa bir puan kazanılır; diğer tüm durumlarda puan verilmez. Vurucu denemesini tamamladıktan sonra, sonuca bakılmaksızın topu alır ve sıradaki öğrencinin yanına koşar; kendi sırası böylece sona erer ve sonraki öğrenci denemesini yapabilir.

Belirlenen sürenin sonunda, en çok puanı alan takım kazanır.

GELİŞTİRİLEN BECERİLER

Beceri Kombinasyonu



Hareket Farkındalığı



Ritmik Ayırt Etme



Mekan Zaman Yönetimi



Tepki ve Öngörü Becerisi



Dönüşüm Becerisi



Denge



Kuvvet



Hız



Dayanıklılık - Aerobik Kapasite



Stresi Azaltma



Psychosocial well-being

ÖZELLİKLER

VURUŞ VE SAVUNMA

GEREKEN BECERİ DÜZEYİ



OYUNCU SAYISI

Takım başına 4 ila 6 oyuncu



MATERYAL

Toplar, boş bir duvar, huni

Varyasyonlar

Her oyuncu, top yere değmeden duvara vurmaktır. Başarısız olursa, aynı oyuncu topu alır ve geçerli bir vuruş yapana kadar tekrar eder. Geçerli vuruş yapıldıktan sonra oyuncu topu alıp sıradaki takım arkadaşına verir; sonraki oyuncu duvara vuruş denemesini yapar. Tüm takım üyeleri egzersizi doğru şekilde tamamlayan ilk takım kazanır. Her yeni turda sıra yeniden tekrarlanır.

Spor ile Koruma (Sport for Protection) Aktivite Uyarlamaları.

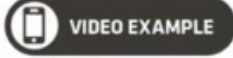
Öneri

Koninin duvardan olan mesafesini, oyuncuların beceri ve yaşına göre yakınlaştırın veya uzaklaştırın

SPORT FOR PROTECTION
ACTIVITY ADAPTATIONS

QR kodunu tarayarak, yerinden edilme durumundaki oyuncularla kullanılabilecek ve üç koruma sonucuna katkı sağlayan (psikososyal iyi oluş, sosyal katılım ve sosyal bütünlük) uyarlanmış aktivite önerilerini görebilirsiniz.

Squash



Oyun

Duvardan 3-5 metre uzaklıktan, tüm oyuncular tek sıra halinde dizilir. sıradaki ilk oyuncu topu duvara atar ve sıranın sonuna koşar. Sıradaki 2.oyuncu topu alır ve mümkün olan en hızlı şekilde topu duvara atar.

Duvara çarptıktan sonra geriye zıplayan top, saha oyuncularını için zorlaşmaması adına her zaman koni hattının arasından geçmelidir; bu şekilde gösterildiği gibi 2 koni ile belirlenen alan içinde olmalıdır.

Topu yakalayamayan veya atış kaçıran oyuncu oyun dışı (out) olur. Oyunda en kalan oyuncu kazanır.

GELİŞTİRİLEN BECERİLER

Beceri Kombinasyonu



Hareket Farkındalığı



Ritmik Ayırt Etme



Mekan Zaman Yönetimi



Tepki ve Öngörü Becerisi



Dönüşüm Becerisi



Denge



Kuvvet



Hız



Dayanıklılık - Aerobik Kapasite



İletişim



Psychosocial well-being

ÖZELLİKLER

ATIŞ VE SAVUNMA

GEREKEN BECERİ DÜZEYİ



OYUNCU SAYISI

Minimum:3



MATERYAL

Top, boş duvar, huni

Varyasyonlar

Topu atamayan veya yakalayamayan oyuncuyu oyun dışı bırakmak yerine, bir ceza puanı verilir. Belirlenen süre sonunda en az ceza puanı alan oyuncu veya takım yarışmayı kazanır.

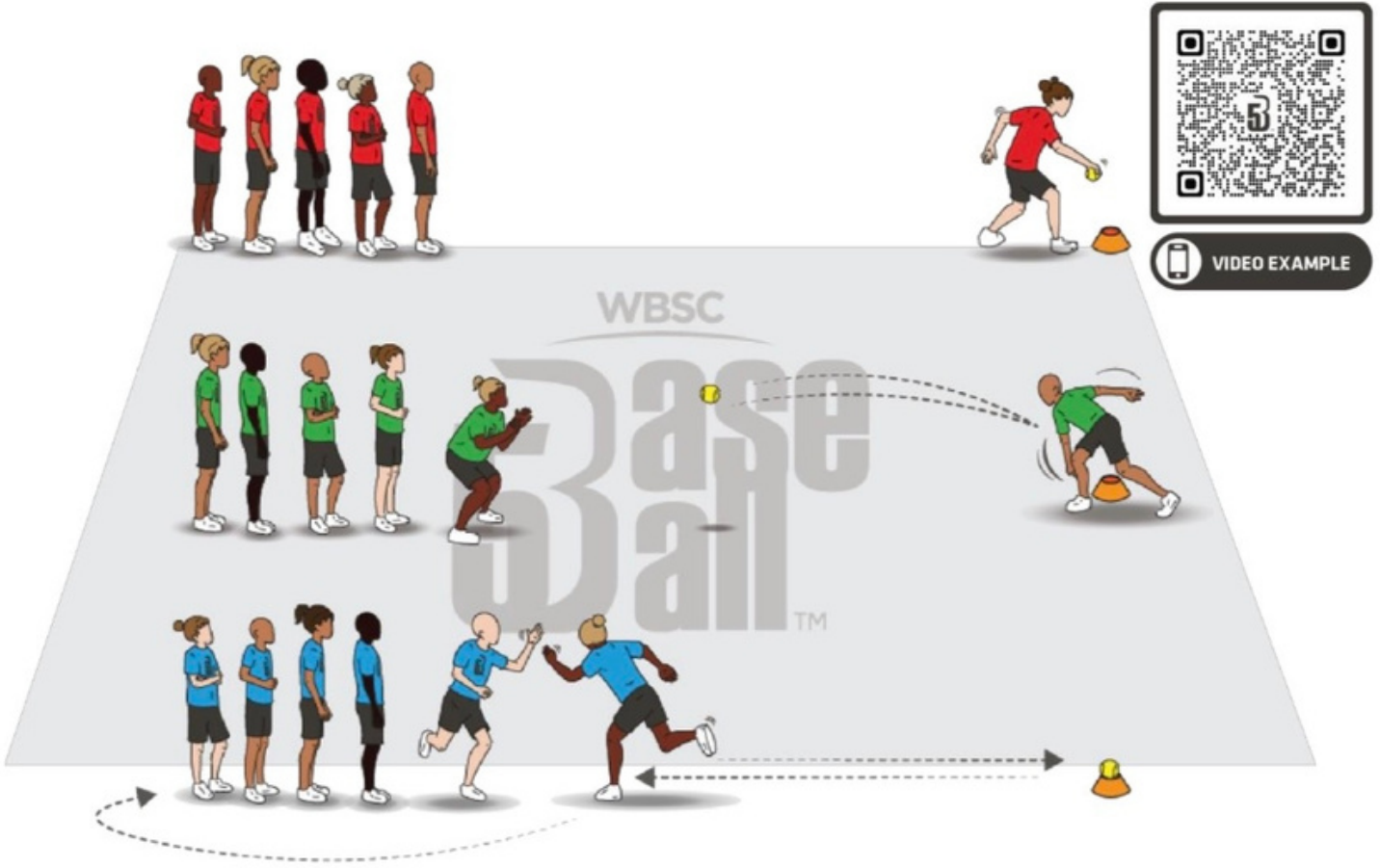
Öneri

Oyuncuların beceri seviyesine bağlı olarak, top duvardan sektiğinde yakalamayı daha zor veya kolay hale getirmek için iki koni arasındaki mesafeyi artırabilir veya azaltabilirsiniz.

SPORT FOR PROTECTION
ACTIVITY ADAPTATIONS

QR kodunu tarayarak, yerinden edilme durumundaki oyuncularla kullanılabilecek ve üç koruma sonucuna katkı sağlayan (psikososyal iyi oluş, sosyal katılım ve sosyal bütünlük) uyarlanmış aktivite önerilerini görebilirsiniz.

Yakala, At ve Koş



Oyun

Her takım, tek sıra halinde başlangıç çizgisinin arkasında dizilir. Takımların yaklaşık 10 metre önüne, her takımın önüne bir koni (veya daire) yerleştirilir ve üzerine/ içine bir top konur.

Sıradaki ilk oyuncu, eğitmenin “başla” komutuyla öne doğru koşar, topu alır ve şimdi sıranın başında bekleyen takım arkadaşına atar. Topu geri almasını bekledikten sonra topu tekrar koninin üzerine koyar. Ardından geri koşar, sıra değişimini bir “high-five” ile geçirir ve sıranın sonuna gider. İkinci oyuncu “high-five” aldığı anda, aynı diziye tekrarlamak için hareket edebilir.

Oyuncularını ilk olarak başlangıç sırasına geri getiren takım kazanır.

GELİŞTİRİLEN BECERİLER

Beceri Kombinasyonu



Hareket Farkındalığı



Ritmik Ayırt Etme



Mekan Zaman Yönetimi



Tepki ve Öngörü Becerisi



Dönüşüm Becerisi



Denge



Kuvvet



Hız



Dayanıklılık - Aerobik Kapasite



Güven Gelişimi



Psychosocial well-being

ÖZELLİKLER

HIZ, DOĞRU
YAKALAMA VE ATMA

GEREKEN BECERİ DÜZEYİ



OYUNCU SAYISI

Minimum:3



MATERYAL

Top, huni

Varyasyonlar

Her turda, koniden topu alan oyuncu, başlangıç çizgisinde bekleyen takım arkadaşına topu farklı şekillerde geri atar: üstten atış, yerden yuvarlama, iki veya üç sekmeli atış, üstten atış ve takım arkadaşı kuvvet oyunu (force play) taklidi yaparak topu yakalar, üstten atış ve takım arkadaşı etiketleme oyunu (tag play) taklidi yapar.

Öneri

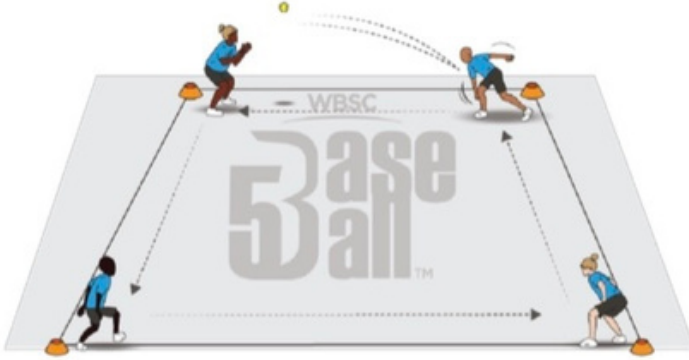
Kontrolden çıkan bir atış sıradaki bir takım arkadaşına çarpabileceğinden, her zaman tenis topu veya sünger top gibi nispeten yumuşak toplar kullanın.

Başlangıç çizgisi ile topun yerleştirildiği nokta arasındaki mesafeyi, oyuncuların top yakalama ve atma beceri seviyelerine göre ayarlayın.

SPORT FOR PROTECTION
ACTIVITY ADAPTATIONS

QR kodunu tarayarak, yerinden edilme durumundaki oyuncularla kullanılabilecek ve üç koruma sonucuna katkı sağlayan (psikososyal iyi oluş, sosyal katılım ve sosyal bütünlük) uyarlanmış aktivite önerilerini görebilirsiniz.

Kare Oyunu



Oyun

Dörder kişiden oluşan iki veya daha fazla takım, kenar uzunluğu 5 ila en fazla 9 metre olan bir kare oluşturacak şekilde dizilir; her oyuncu bir köşede yer alır. Karenin kenar uzunluğu, oyuncuların beceri düzeyine ve kullanılan topun türüne göre eğitmen tarafından belirlenir. Topa sahip olan oyuncu, oyunu topu takım arkadaşına atarak başlatır. Eğitmen, zaman zaman topun yönünü belirleyecektir: saat yönünde veya saat yönünün tersinde. Top, oyunu başlatan oyuncunun yanından her geçtiğinde, oyuncu takımın tamamladığı tur sayısını yüksek sesle söyler ve önceden belirlenen son tura ulaşıldığında “dur” diye bağıırır. Belirlenen tur sayısına ilk ulaşan takım oyunu kazanır.

Oyunun zorluk seviyesini artırmak için, her takım beşer oyuncuyla oynayabilir. Bu durumda oyuncular hem topu atar hem de yer değiştirir; oyun “Kare At ve Takip Et” (Square Throw and Follow Through) oyununa dönüşür. Beşinci oyuncu, elinde topla birlikte karenin ortasında konumlanır ve “başla” komutuyla topu bir takım arkadaşına atar. Ardından attığı oyuncunun yerine geçerek onun pozisyonunu alır.

Oyun, merkezdeki oyuncudan ilk pası alan oyuncu topu başlangıçtaki konumunda tekrar aldığı anda sona erer. Ayrıca oyun, aynı anda yalnızca bir takımla oynanabilir; bu durumda takımın tüm turu tamamlama süresi ölçülür. Bu versiyona “**Zamanlı Kare**” (Time Trial Square) denir.

Tüm turu en kısa sürede tamamlayan grup oyunu kazanır.

GELİŞTİRİLEN BECERİLER

Beceri Kombinasyonu	● ● ● ● ●
Hareket Farkındalığı	● ● ● ● ●
Ritmik Ayırt Etme	● ● ● ● ●
Mekan Zaman Yönetimi	● ● ● ● ●
Tepki ve Öngörü Becerisi	● ● ● ● ●
Dönüşüm Becerisi	● ● ● ● ●
Denge	● ● ● ● ●
Kuvvet	● ● ● ● ●
Hız	● ● ● ● ●
Dayanıklılık - Aerobik Kapasite	● ● ● ● ●
Çatışmaların Şiddet İçermeyen Yollarla Çözümü	● ● ● ● ●

Social Cohesion

ÖZELLİKLER

HIZ, YAKALAMA VE
ATIŞ

GEREKEN BECERİ DÜZEYİ



OYUNCU SAYISI

4 ila 5 oyuncu



MATERYAL

Top, huni ve kronometre

Varyasyonlar

Oyun, topun saat yönünde veya saat yönünün tersine atılmasıyla oynanabilir. Farklı top türleri ve atış teknikleri kullanılabilir. Sünger top her iki elle temas edilerek oynanmalıdır.

Voleybol veya benzeri toplar tek elle atılabilir.

Sünger top, tenis topu veya Incrediball gibi farklı toplarla oynanabilir.

Farklı şekillerde topu fırlatma yolları:

- Saatyönü
- Saatyönünün tersi
- Saat yönünde oynarken, takım arkadaşının göğüs hizasına doğru üstten (overhand) atış yapılır.
- Saat yönünün tersine oynarken, takım arkadaşının göğüs hizasına doğru atış yapılır.
- Yerde yuvarlanarak

1 sektirme, 2 sektirme, 3 sektirme

Öneri

Kullanılan topun boyutunu ve ağırlığını değiştirdikçe kare köşeleri arasındaki mesafeyi artırın.

SPORT FOR PROTECTION
ACTIVITY ADAPTATIONS

QR kodunu tarayarak, yerinden edilme durumundaki oyuncularla kullanılabilecek ve üç koruma sonucuna katkı sağlayan (psikososyal iyi oluş, sosyal katılım ve sosyal bütünlük) uyarlanmış aktivite önerilerini görebilirsiniz.

Köprü Oyunu



VIDEO EXAMPLE



Oyun

İki takım tek sıra halinde, oyuncular arasında 4-8 metre mesafe olacak şekilde dizilir. Oyuncuların doğru konumlanmasını kolaylaştırmak için, yere iki sıra Chinese Marker konulabilir; bunlar referans noktası olarak kullanılır. Her sıranın ilk oyuncusu elinde top ile başlar ve eğitmenin “başla” komutuyla topu en yakın takım arkadaşına atar. Topu alan oyuncu, topu alır almaz döner ve sıradaki bir sonraki oyuncuya pas verir; bu şekilde top, sıradaki son oyuncuya ulaşana kadar devam eder.

Son oyuncu, ters yönde bir dizi adım atarak hareket eder. Topu bir sonraki takım arkadaşına atarken, yanlış atış veya yakalama nedeniyle o oyuncu pası alamazsa, top hemen pası yakalayamayan oyuncuya verilmelidir ve top oyun akışına devam eder.

Top, tüm takım üyelerine eksiksiz olarak paslandıktan sonra takımın başlangıç noktasına geri ulaştıran takım kazanır.

GELİŞTİRİLEN BECERİLER

Beceri Kombinasyonu	● ● ● ● ●
Hareket Farkındalığı	● ● ● ● ●
Ritmik Ayırt Etme	● ● ● ● ●
Mekan Zaman Yönetimi	● ● ● ● ●
Tepki ve Öngörü Becerisi	● ● ● ● ●
Dönüşüm Becerisi	● ● ● ● ●
Denge	● ● ● ● ●
Kuvvet	● ● ● ● ●
Hız	● ● ● ● ●
Dayanıklılık - Aerobik Kapasite	● ● ● ● ●
Takım Çalışması	Social Cohesion

ÖZELLİKLER

HIZLI YAKALAMA VE ATIŞ,
TOPUK ARKASI AYAK
HAREKETLERİ

GEREKEN BECERİ DÜZEYİ



OYUNCU SAYISI

Takım başına minimum 3
oyuncu



MATERYAL

Top, huni

Varyasyonlar

Zorluğu artırmak için, top sıradaki ilk oyuncuya geri ulaştığında, tüm oyuncular birer sıra aşağı kayar ve sondaki oyuncu, ilk oyuncunun boşalttığı yere koşar. Tüm oyuncularını başlangıç pozisyonlarına ilk geri getiren takım kazanır.

Ek olarak, her türlü top kullanılabilir; farklı çap ve ağırlık özelliklerine sahip toplar tercih edilebilir. Seçilen topa bağlı olarak, oyuncular arasındaki mesafe ayarlanmalıdır.

Öneri

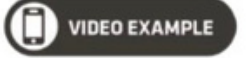
Her turda oyuncuların pozisyonlarını değiştirin, böylece her oyuncu bir kez sıranın başında, sonunda ve ortasında yer almış olur.

Bu oyun için ideal oyuncu sayısı, takım başına dört kişidir. Pozisyon değişikliği için, ortadaki oyuncu uçlardaki oyunculara pas verir ve uçtaki oyuncular da ortadakine pas vererek pozisyon değişimini sağlar.

SPORT FOR PROTECTION
ACTIVITY ADAPTATIONS

QR kodunu tarayarak, yerinden edilme durumundaki oyuncularla kullanılabilecek ve Dç koruma sonucuna katkı sağlayan (psikososyal iyi oluş, sosyal katılım ve sosyal bütünlük) uyarlanmış aktivite önerilerini görebilirsiniz.

Fırlat & Takip Et



Oyun

Her takım, iki gruba ayrılır ve bu gruplar tek sıra halinde, birbirlerinin karşısında konumlanır; aradaki mesafe, iki koni ile belirlenir ve oyuncuların becerisine ile kullanılan topa göre ayarlanır. Eğitmenin “BAŞLA” komutuyla, sıradaki ilk oyuncu topu karşı tarafa atar ve pasın ardından diğer sıranın sonuna geçer. Oyun, tüm oyuncuların benzer hareketler ve paslarla devam ettiği bir seri halinde sürer.

Oyun, yan yana dizilmiş iki veya daha fazla takım ile oynanır ve tüm üyelerini başlangıç noktasına ilk ulaştıran takım kazanır.

GELİŞTİRİLEN BECERİLER

Beceri Kombinasyonu	● ● ● ● ●
Hareket Farkındalığı	● ● ● ● ●
Ritmik Ayırt Etme	● ● ● ● ●
Mekan Zaman Yönetimi	● ● ● ● ●
Tepki ve Öngörü Becerisi	● ● ● ● ●
Dönüşüm Becerisi	● ● ● ● ●
Denge	● ● ● ● ●
Kuvvet	● ● ● ● ●
Hız	● ● ● ● ●
Dayanıklılık - Aerobik Kapasite	● ● ● ● ●
Empati	● ● ● ● ●

Social Inclusion

ÖZELLİKLER

YAKALA VE FIRLAT

GEREKEN BECERİ DÜZEYİ



OYUNCU SAYISI

Takım başına minimum 10



MATERYAL

Top, huni

Varyasyonlar

Farklı pas türlerini kullanın: üstten/alttan atış, baskın olmayan kolla atış, sektirerek pas, topu yerden yuvarlayarak pas. Farklı boyut ve dokularda toplar kullanın.

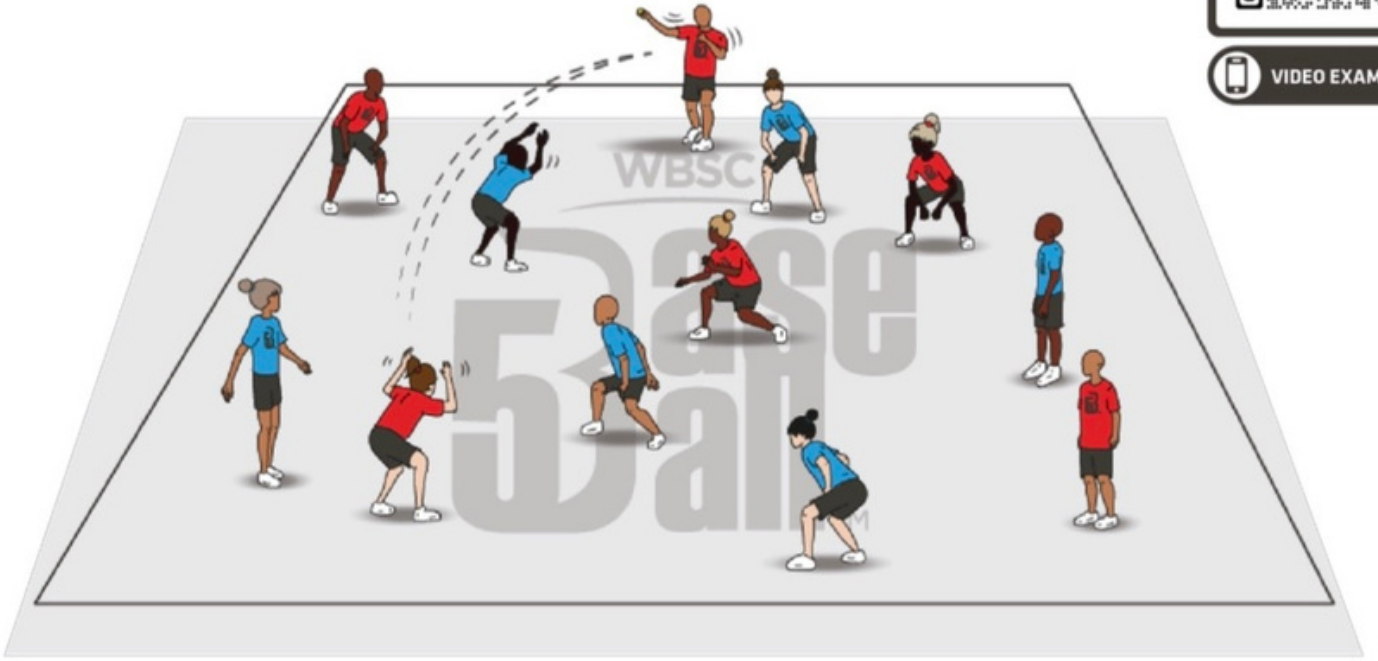
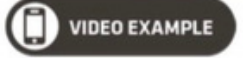
Öneri

Oyuncuların bir sıradan diğerine geçerken birbirleriyle veya topun atışıyla çakışmalarını önlemek için, iki sıra arasının ortasına yanlara iki küçük koni yerleştirerek oyuncuların koşacağı güzergâhı belirleyin.

SPORT FOR PROTECTION
ACTIVITY ADAPTATIONS

QR kodunu tarayarak, yerinden edilme durumundaki oyuncularla kullanılabilecek ve üç koruma sonucuna katkı sağlayan (psikososyal iyi oluş, sosyal katılım ve sosyal bütünlük) uyarlanmış aktivite önerilerini görebilirsiniz.

Beş Pas



Oyun

Grup iki takıma ayrılır ve oyuncuların hareket edebileceği bir oyun alanı belirlenir.

Bir takım, topu yere düşürmeden veya rakip tarafından kesilmeden art arda beş kez paslaşabilmelidir; beşinci pastan sonra bir puan kazanılır ve topun kontrolü aynı takımda kalır. Topa sahip olan oyuncu hareket edemez, yalnızca topu bir takım arkadaşına atarak pas verebilir; top elden ele doğrudan aktarılamaz. Topa sahip olmayan takım, rakip oyunculara dokunmadan topu kesmeye çalışmalıdır; bu bir temaslı oyun değildir. Top kesildiğinde veya yere düştüğünde topun kontrolü diğer takıma geçer.

Belirlenen skora ilk ulaşan takım kazanır.

GELİŞTİRİLEN BECERİLER

Beceri Kombinasyonu	●●●●●
Hareket Farkındalığı	●●●●●
Ritmik Ayırt Etme	●●●●●
Mekan Zaman Yönetimi	●●●●●
Tepki ve Öngörü Becerisi	●●●●●
Dönüşüm Becerisi	●●●●●
Denge	●●●●●
Kuvvet	●●●●●
Hız	●●●●●
Dayanıklılık - Aerobik Kapasite	●●●●●
Kişinin Kendi Gücünün Farkında Olması	●●●●●

Social Inclusion

ÖZELLİKLER

YAKALA VE FIRLAT

GEREKEN BECERİ DÜZEYİ



OYUNCU SAYISI

Takım başına minimum 4-6
oyuncu

MATERYAL

Top, boş bir alan, huni

Varyasyonlar

Oyun, farklı boyutlarda yumuşak toplar, voleybol topları (vb.) kullanılarak oynanabilir.

Öneri

Top her zaman aynı iki ya da üç takım üyesi arasında paslaşıyorsa ve diğer oyuncular oyunun dışında bırakılıyorsa, şu kural eklenebilir: "Geri pas" yapılamaz (Bir takım arkadaşına pas veririm, o oyuncu hemen tekrar bana pas veremez).

Topu yakalamakta zorluk yaşıyorsa, beş yerine üç pas yapılabilir ve/veya paslar arasında topun sekmesine izin verilebilir.

Oyuncuların beceri seviyesi yüksekse, art arda yapılan pas sayısına göre puan kazanma sınırı beşten yediye veya ona çıkarılabilir.

SPORT FOR PROTECTION
ACTIVITY ADAPTATIONS

QR kodunu tarayarak, yerinden edilme durumundaki oyuncularla kullanılabilecek ve üç koruma sonucuna katkı sağlayan (psikososyal iyi oluş, sosyal katılım ve sosyal bütünlük) uyarlanmış aktivite önerilerini görebilirsiniz.

Touchdown



Oyun

Bir oyun alanı çizilir ve bu alanın iki ucunda, Amerikan futbolundaki “touchdown” bölgesine benzer iki bitiş bölgesi (end-zone) belirlenir.

Skor yapmak için, iki takımın oyuncuları topu aralarında paslaşarak belirlenen bitiş bölgesi (end-zone) içine ulaştırmaya çalışır. Puan, bir takım arkadaşının topu bu alanın içinde yakalamasıyla kazanılır.

Benzer şekilde “beş pas kuralı” geçerlidir: Topa sahip olan oyuncu hareket edemez ve eğer top kesilirse veya yere düşerse, topun kontrolü diğer takıma geçer.

GELİŞTİRİLEN BECERİLER

Beceri Kombinasyonu



Hareket Farkındalığı



Ritmik Ayırt Etme



Mekan Zaman Yönetimi



Tepki ve Öngörü Becerisi



Dönüşüm Becerisi



Denge



Kuvvet



Hız



Dayanıklılık - Aerobik Kapasite



Adil Olmak

Social Inclusion

ÖZELLİKLER

YAKALA VE FIRLAT

GEREKEN BECERİ DÜZEYİ



OYUNCU SAYISI

Takım başına minimum 4-6
oyuncu

MATERYAL

Top, boş bir bölge, huni

Varyasyonlar

Yumuşak toplar, voleybol topları veya benzeri farklı boyutlardaki toplar kullanılabilir. Oyun, bitiş bölgeleri (end-zone) daraltılarak aşamalı biçimde oynanabilir.

Öneri

Oyuncuların topu doğrudan ve uzun bir pasla gol bölgesindeki takım arkadaşına ulaştırmalarını önlemek için, her takımın nihai pas öncesinde en az üç, dört veya beş pas yapması şartı getirilebilir; ya da topun bitiş bölgesine (end-zone) gönderilmeden önce sahanın yarısını geçmesi kuralı uygulanabilir.



Üs Koşusu



Oyun

Bu, oyun alanı olarak Baseball5 sahasındaki dört bitiş noktasını (base) kullanan bir koşu oyunudur. Bu noktalar, mevcut alana göre spor salonunda yerleştirilir. Her biri en az dört oyuncudan oluşan iki takım kurulur; takımlardan biri başlangıç noktasının (home plate) arkasında, diğeri ise ikinci bitiş noktasının arkasında tek sıra hâlinde dizilir. (Bu noktalar yerine koniler de kullanılabilir.)

Eğitmenin işaretiyle her sıradaki ilk oyuncu, tüm bitiş noktalarını dolaşarak başladığı noktaya geri döner. Daha sonra yerini bekleyen takım arkadaşına bırakır; o da aynı parkuru olabildiğince hızlı şekilde tamamlar. Ev noktasından (home) başlayan takım sırasıyla ikinci, üçüncü ve dördüncü bitiş noktalarına koşar, ardından başlangıç noktasına döner. İkinci bitiş noktasından başlayan takım ise üçüncü, ev ve birinci bitiş noktalarına koşar, ardından yine başladığı yere geri döner. Tüm oyuncular parkuru en önce tamamlayan takım oyunu kazanır.

GELİŞTİRİLEN BECERİLER

Beceri Kombinasyonu	● ● ● ● ●
Hareket Farkındalığı	● ● ● ● ●
Ritmik Ayırt Etme	● ● ● ● ●
Mekan Zaman Yönetimi	● ● ● ● ●
Tepki ve Öngörü Becerisi	● ● ● ● ●
Dönüşüm Becerisi	● ● ● ● ●
Denge	● ● ● ● ●
Kuvvet	● ● ● ● ●
Hız	● ● ● ● ●
Dayanıklılık - Aerobik Kapasite	● ● ● ● ●
Aktif Dinleme	● ● ● ● ●

Social Cohesion

ÖZELLİKLER

KALE KOŞUSU

GEREKEN BECERİ DÜZEYİ



OYUNCU SAYISI

Takım başına minimum 4
oyuncu

MATERYAL

Top, huni veya kale

Varyasyonlar

Bir takım ev kalesinden ikinci kaleye, diğer takım ise ikinci kaleden eve doğru koşar ve doğal olarak ortadaki kaleden (sırasıyla birinci ve üçüncü kale) geçer. Tüm oyuncularını sahanın karşı tarafına ilk ulaştıran takım kazanır. Bu, küçük yaş grupları için uygun bir varyasyondur.

Öneri

Aynı hat üzerinde koşan iki takımın oyuncularının çarpışmasını önlemek için, oyuncuların kaleler üzerinde durmaları kesinlikle yasaklanmalıdır. Oyuncular, kalelerden en az bir metre uzakta beklemelidir. Sadece takım arkadaşları başlangıç noktasına geri döndüğünde kaleye doğru ilerleyebilirler.

SPORT FOR PROTECTION
ACTIVITY ADAPTATIONS

QR kodunu tarayarak, yerinden edilme durumundaki oyuncularla kullanılabilecek ve üç koruma sonucuna katkı sağlayan (psikososyal iyi oluş, sosyal katılım ve sosyal bütünlük) uyarlanmış aktivite önerilerini görebilirsiniz.

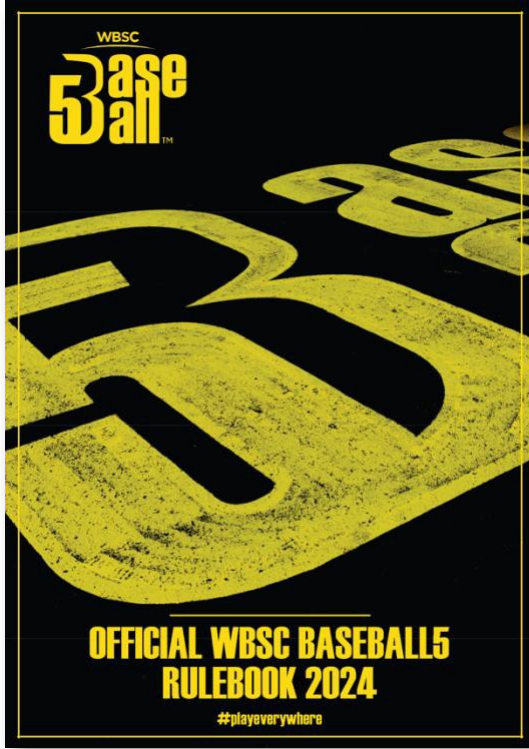
EK

Tamamlayıcı belgeler

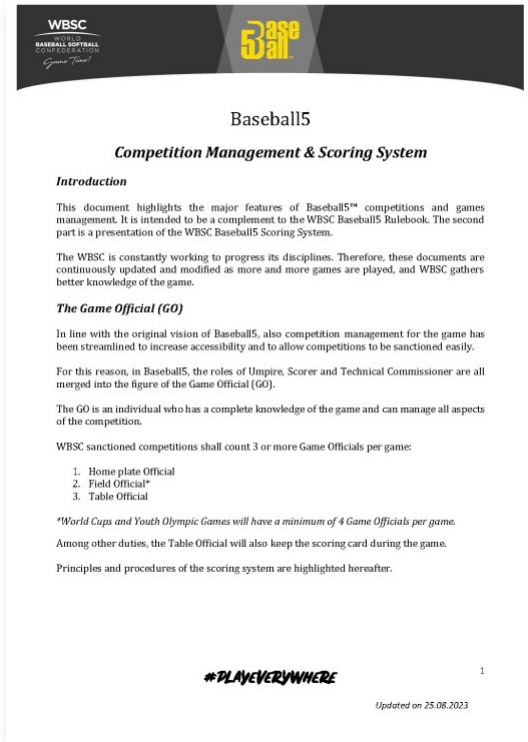
Güvenli bağlantıyı takip edin ve aşağıdaki bağlantılara tıklayarak belgeleri indirin.

Belge İsimleri	Link
““Nitelikli Beden Eğitimi (QPE) Faydaları” (Video)	LINK
“Nitelikli Beden Eğitimi Politikasının Geliştirilmesi ve Etkilenmesi: Gençler için Politika Savunuculuğu Araç Seti”	LINK
“Kapsayıcı ve Nitelikli Beden Eğitimi Politikası Geliştirilmesi İçin Gerekçelendirme: Politika Özeti”	LINK
“Nitelikli Beden Eğitimi Politikasını Teşvik Etme Bilgi Grafiği”	LINK
“Nitelikli Beden Eğitimi Politikasını Teşvik Etme Web Sitesi”	LINK
“Politika Yapıcılar için Nitelikli Beden Eğitimi (QPE) Rehberi”	LINK
“Nitelikli Beden Eğitimi Politikası Projesi: Süreç, İçerik ve Etki Analizi”	LINK
Dünya Beyzbol Konfederasyonu, yukarıda belirtilen belgelerin hiçbirinde herhangi bir hakka sahip değildir.	

Güvenli bağlantıyı takip edin ve görsellere tıklayarak aşağıdaki belgeleri indirin.



[Resmi](#) Beyzbol5 Kural Kitabı



Resmi Beyzbol5 Skor Sistemi

[Resmi](#) Beyzbol5 Line-up Kard

[Resmi](#) Beyzbol5 Skor Kartı

TEŞEKKÜRLER

**Videodaki
Oyuncular**

Blue Berto
Anita Bissa
Giulio Bissa
Davide Brambilla
Nicolas Calandri
Francesco Carlini
Letizia Giunchi
Giovanni Gregorini
Filippo Ingardia
Gian Maria Lonfermini
Thomas Lorenzi
Vittoria Monti
Jurij Olivieri
Giacomo Semprini
Matteo Semprini
Mathias Spezi
Giacomo Tamburini
Caterina Turci

Koçlar

Simona Conti
Davide Sartini

WBSC Baseball5 Departmanı

Mattia Berardi
Valerio Cianfoni
Giovanni Pantaleoni

Teknik Danışman

Claudio Mantovani

Kameralar

Gabriele Calzetti
Mohammad Jhiantash

Konuşmacı

Craig Durham

Fotoğraflar

Dino festa

Grafikler

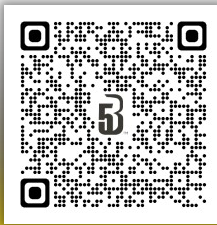
Krisztian Toth

Emeği Geçenler

Mohammad Jhiantash

Teknik Yapım

Roberto Calzetti editore
www.calzetti-mariucci.it



#PLAYEVERYWHERE



WBSC
**Base
Ball**™


UNHCR
The UN Refugee Agency