

Yakın Doğu Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi

The Journal of Near East University Faculty of Theology

ISSN: 2148-6026 | e-ISSN: 2687-4121

Aralık / December | 2023/9/2

İTERDİSİPLİNER ÇALIŞMA ÖRNEĞİ OLARAK HZ. PEYGAMBER DÖNEMİNDE SPORTİF FAALİYETLER

As An Example of Interdisciplinary Work, Sports Activities During the Prophet's Period

EMRE İLBARS (Sorumlu Yazar)

Uzm. Öğr. Gör., Yakın Doğu Üniversitesi, İlahiyat Fakültesi, İslam Tarihi Ana Bilim Dalı,
Lefkoşa, KKTC

Specialist Lec., Near East University, Faculty of Theology, Department of Islamic History,
Nicosia, KKTC

emre.ilbars@neu.edu.tr; ORCID ID: 0000-0002-8359-8364

BEKİR FURKAN TÜZER

Ar. Gör., Selçuk Üniversitesi, Spor Bilimler Fakültesi, Spor Yöneticiliği Ana Bilim Dalı,
Konya, Türkiye

Res. Assist, Selçuk University, Faculty of Sports Sciences, Department of Sports
Management, Konya, Türkiye

bekir.tuzer@selcuk.edu.tr; ORCID ID: 0000-0002-1665-7205

Makale Bilgisi | Article Information

Makale Türü | Article Types: Araştırma Makalesi | Research Article

Geliş Tarihi | Received: 26.09.2023

Kabul Tarihi | Accepted: 27.11.2023

Yayın Tarihi | Published: 25.12.2023

Atıf | Cite as

İlbars, Emre – Tüzer, Bekir Furkan. "İnterdisipliner Çalışma Örneği Olarak Hz. Peygamber Döneminde Sportif Faaliyetler". *Yakın Doğu Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 9/2 (Aralık 2023), 322-340.

<https://doi.org/10.32955/neu.ilaf.2023.9.2.12>

İlbars, Emre – Tüzer, Bekir Furkan. "As An Example of Interdisciplinary Work, Sports Activities During the Prophet's Period". *The Journal of Near East University Faculty of Theology* 9/2 (December 2023), 322-340.

<https://doi.org/10.32955/neu.ilaf.2023.9.2.12>

İntihal | Plagiarism

Bu makalenin ön incelemesi alan editörü, içerik incelemesi ise iki dış hakem tarafından çift taraflı kör hakemlik modeliyle incelendi. Benzerlik taraması yapılarak intihal içermediği teyit edildi.

The preliminary review of this article was reviewed by the field editor and the content review was reviewed by two external reviewers using the double-blind peer-review model. It was confirmed that it did not contain plagiarism by scanning for similarity.

Telif Hakkı | Copyright

Yazarlar, dergide yayınlanan çalışmalarının telif hakkına sahiptirler ve çalışmaları CC BY- NC 4.0 lisansı altında yayımlanmaktadır. Bu makale, Creative Commons Atıf-Gayri Ticari 4.0 Lisansının hüküm ve koşulları altında dağıtılan açık erişimli bir makaledir.

Authors publishing with the journal retain the copyright to their work licensed under the CC BY-NC 4.0. This article is an open access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 License.

İnterdisipliner Çalışma Örneği Olarak Hz. Peygamber Döneminde Sportif Faaliyetler

Öz

İslam dini özü itibarıyla insan hayatının yalnızca iman ve ibadet boyutunu değil, sosyal ilişkilerin bulunduğu her alanı tanzim eden ve bunu ahlakla temellendiren bir dindir. İslam dininin bu ilkelerinin insanlık tarihi ile başladığını göz önüne aldığımızda söz konusu nizamın insanın bulunduğu her ortamı etkilediği düşünülebilir. Çalışmamızda değerlendirmeye tabi tuttuğumuz bu alanların başında ise; spor ve sportif faaliyetler gelmektedir. Nitekim sporun ve İslam dinin inşa etmek istediği insani özellikler ortaktır. Bilhassa günümüz spor branşlarında yaygın olarak kullanılan fairplay, liderlik, takım çalışması, saygı ve ahlak gibi kavramların varlığı, sporun yalnızca fiziksel becerilerin geliştirilmesi ya da rekabet ortamının oluşturulmasından ziyade ahlaki değerlerin öncelendiği bir platform olduğunu ortaya koymaktadır. Bununla birlikte karakter gelişimine de katkı sağlayan sportif faaliyetler, kişilerin zorluklarla başa çıkmalarına, sabırlı olmalarına ve en önemlisi öz disipline sahip olmalarına zemin hazırlamaktadır. Bu yönüyle İslam'ın sosyal ilişkilerde hedeflediği insan profilini yansıtmaktadır. Bu çalışmamızda ise, Hz. Peygamber dönemindeki sportif faaliyetlerin önemi ve günümüz dünyasına yansımaları ele alınacaktır. Mezkûr konuyla ilgili literatürümüzde var olan çalışmalardan farklı olarak, Resulullah'ın (s.a.v.) bizzat kendisinin yaptığı yahut teşvik ettiği spor branşları ile ilgili rivayetlerin interdisipliner olarak spor bilimleri alanının uzmanlarıyla değerlendirilmesi ve günümüz spor dünyasındaki yeri üzerinde durulacaktır. Siyer, İslam tarihi ve spor bilimlerinin ortak alanını ilgilendiren bu konuya tek bir veçheden değil, interdisipliner olarak farklı bakış açıların bir araya getirilerek günümüz spor dünyasının sorunlarına uygunluğunun sağlanması hedeflenmektedir. Bu yönüyle interdisipliner çalışmalar yeni teorilerin geliştirilmesine ve bilimsel ilerlemenin hızına doğrudan katkı sağlayabileceği kanaatindeyiz. Çalışmamız, İslam tarihindeki sportif faaliyetleri, o dönemin kültürel ve sosyal bağlamı içerisinde değerlendireceğinden dolayı sporun toplumdaki işlevinin kavranmasına özellikle de İslam tarihi ve spor eğilimlerine yani İslam dünyasında sporun tarihsel gelişimine katkıda bulunabilir. Çünkü bu tür çalışmalar İslam tarihinde sporun sosyal ve kültürel bir araç olarak nasıl kullanıldığını ve tarihsel perspektiflerin spor bilimine nasıl katkı sağlayabileceğini ortaya koymaktadır. İslam tarihi ve spor bilimleri arasındaki interdisipliner çalışmalar hem tarih hem de spor bilimi alanlarını zenginleştirebilir. Aynı zamanda İslam dünyasındaki sporun geçmişini ve günümüzdeki etkisini daha iyi anlamamıza yardımcı olabilir. Bununla birlikte sporun kültürel, sosyal ve sağlıkla ilgili yönlerini daha geniş bir perspektiften değerlendirmemize olanak tanıyabilir. Çünkü İslam gerek fiziksel sağlığın korunması gerekse kişinin yaşamında daha mu'tedil ve ölçülü davranışlara sahip olması için spor ile daima etkileşim içerisinde olmuştur. Nitekim Hz. Peygamber'in devamlı beden sağlığının korunmasına teşvik ettiği bilinmektedir. İslam tarihi boyunca sporun savaş eğitimi açısından da büyük önemi olduğu malumdur. Çünkü spor, başta yüzme, atletizm, okçuluk, kılıç kullanma, binicilik ve atlama gibi savaş becerilerinin geliştirilmesinin bir yolu olarak görülmekteydi. Ayrıca spor, takım halinde birlik, beraberlik ve dayanışmaya önem vermesi hasebiyle dini yönden cemaat bilincinin güçlenmesine de katkı sağlamaktaydı. Ancak bu çalışmamızda ele alacağımız Hz. Peygamber dönemindeki sporun türleri ve uygulama biçimleri ile günümüz spor dünyasındaki branşlar arasında kültürel ve bölgesel anlamda farklılığın olabileceğini ifade etmemiz gerekir.

Anahtar Kelimeler: İslam Tarihi, Spor Bilimleri, Hz. Peygamber, İnterdisipliner çalışmalar, Sportif faaliyetler.

As An Example of Interdisciplinary Work, Sports Activities During the Prophet's Period

Abstract

In essence, Islam is a religion that regulates not only the faith and worship dimension of human life, but also every area of social relations and bases it on morality. When we consider that these principles of Islam started with the history of humanity, it can be thought that the order in question affects every environment where human beings are present. At the beginning of these areas that we are subjected to evaluation in this study; sports and sportive activities. As a matter of fact, the human characteristics that sports and Islam want to build are common. In particular, the existence of concepts such as fair play, leadership, teamwork, respect and morality, which are common in today's sports world, reveals that sports is a platform where moral values are prioritized, as opposed to aiming only to develop physical skills or to create a competitive environment. In addition to this, sporting activities that contribute to character development prepare the ground for people to cope with difficulties, to be patient and most importantly to have self-discipline. In this respect, it reflects the human profile targeted by Islam in social relations. In this study, the importance of sportive activities in the Prophet's era and their reflections on today's world will be discussed. Unlike the existing studies in our literature on this subject, rather than revealing the narrations about the sports branches that the Messenger of Allah himself did or encouraged, the evaluation of the narrations in question with the experts of the field of sports sciences

and their place in today's sports world will be emphasized. It is aimed to provide a new perspective on this issue, which concerns the common field of Siyar, Islamic history and sports sciences, not from a single aspect, but by bringing together different perspectives as interdisciplinary and ensuring its suitability to the problems of today's sports world. In this respect, we believe that interdisciplinary studies can directly contribute to the development of new theories and the speed of scientific progress. However, since we will evaluate the sportive activities in Islamic history within the cultural and social context of that period, our study in question can contribute to the historical development of sports in the Islamic world, especially in terms of better understanding of Islamic history and sports trends. Because such studies reveal how sport was used as a social and cultural tool in Islamic history and how historical perspectives can contribute to sports sciences. In addition, interdisciplinary studies between Islamic history and sports sciences can enrich both the fields of history and sports science. Such studies can help us better understand the past and present impact of sport in the Islamic world and allow us to evaluate the cultural, social and health-related aspects of sport from a broader perspective. Because in the historical process of Islam, it has always been in interaction with sports in terms of both protecting physical health and prioritizing more moderate and measured behaviors in one's life. As a matter of fact, it is known that the Prophet constantly encouraged the protection of physical health. However, it is known that sports have also been of great importance in terms of war training throughout Islamic history. Because sports were seen as a way to develop war skills such as swimming, athletics, archery, swordplay, riding and jumping. In addition, sports also contributed to the strengthening of religious community consciousness due to the importance of unity, solidarity and solidarity as a team. However, it should be noted that the types and forms of practice of sports in the Prophet's time and the present-day sports world may differ according to the cultural and regional context of the person in the world of sports, which we will discuss in this study.

Keywords: Islamic History, Sports Sciences, Prophet Muhammad, Interdisciplinary studies, Sportive activities.

Giriş

Spor günümüze kadarki tarihi süreç içerisinde birçok farklı amaca hizmet etmiştir. Avrupa'da sosyokültürel bir alışkanlık haline gelmiş ve soyluların eğlencesi olarak görülmüştür. Orta Asya Türklerinin toplum yapısında önemli etkilere sahip olmuştur. 19. yy. süresinde insanın gelişimi ve kültürlenmesinde önemli bir araç olarak karşımıza çıkmaktadır. İkinci Dünya Savaşı'ndan (1939-1945) sonra devletler arası diplomaside üstünlük sağlamaya yönelik bir araç olmuştur. Spor dini yapıda incelendiğinde ise, antik Mısır ve Meksika'da dinsel yaklaşım olarak kabul edilmektedir.¹ Mayalar döneminde oynanan oyunda kaybeden takım Tanrı adına kurban edilmekteydi. İslamî dönemde ise eğlence, savaş ve birlik beraberliği sağlama gibi birçok açıdan spor yapılmaktaydı. Hz. Muhammed (sav) bazı spor branşları ile uğraşmış ve ümmetine tavsiyelerde bulunmuştur.² Sporun insan hayatındaki faydaları tüm dünyada ortak kabul görmüş bir olgudur. Nitekim İslam dininde sağlığa gerekli önemin verilmesi için öneriler bulunmaktadır. Zira Hz. Peygamber "kuvvetli mü'minin zayıf mü'minden hayırlı olduğunu" belirterek güçlü kalmanın bir yolu olarak da sporu tavsiye etmiştir.³

Peygamber efendimiz (sav) sporla bizzat meşgul olmuş ve ümmetine de spor yapmayı önermiştir.⁴ Çünkü özü itibarıyla İslam dini hem fiziksel hem de ruhsal sağlığın korunmasını önemsemektedir. Nitekim insan bedeni Allah'ın bir emanetidir ve bu bedeninin sağlığını korumak, güçlendirmek ve iyi bakmak da bir ibadettir. Bu yönüyle spor, fiziksel sağlığı destekleyen bir araçtır. Ayrıca, spor ahlaki erdemlerin geliştirilmesine de katkı sağlamakta; disiplin, özdenetim ve sabır gibi değerlerin kazanılmasına yardımcı olmaktadır. Aynı zamanda her yerde toplumsal dayanışmaya da teşvik eden Hz. Peygamber, sporu insanları bir araya getiren ve toplumsal bağların güçlenmesine katkı sağlayan bir araç olarak görmektedir. Bununla alakalı bazı rivayetlere göre Rükâne b. Abdüleyzîd (ö. 42/662 [?]) İslam dinine girmek için Peygamber Efendimiz ile güreşmek istemiş ve güreşte birkaç kez yenilmiştir. Resûl-i Ekrem'in onu yendiği ve bazı rivayetlere göre bu müsabaka sonrasında bazı rivayetlere göre ise, Mekke'nin fethi sırasında Müslüman

¹ Yaşar Hakan Karabacak, *Sağlık ve spor bilimleri alanında akademik değerlendirmeler* (İzmir: Duvar Yayınları, 2023), 57.

² Ebü'l-Hasen İzzüddîn Alf b. Muhammed b. Muhammed eş-Şeybânî el-Cezerî İbnü'l-Esir, *Üsdü'l-Ğabe*, thk. Halil Memun Şiha (Beyrut: Daru'l-Ma'rife, 2009), 2/22.

³ Münir Kuşçuzade, "Sünnette Spor", *International Journal of Sport Culture and Science* 3/4 (Ağustos 2015), 396-403.

⁴ İbnü'l-Esir, *Üsdü'l-Ğabe*, 2/22.

olduğu belirtilmektedir.⁵ Ayrıca Hz. Hasan ve Hz. Hüseyin'in de Peygamber Efendimiz huzurunda güreştikleri bilinmektedir.⁶ Bu yönüyle söz konusu dönemde dahi spor ortak değerlerin bir araya getirilmesi için önemli bir platformdu. Bu rivayetin yanı sıra çalışmamızda daha detaylı olarak ele aldığımız Hz. Muhammed (sav) döneminde yapılan spor branşları ile ilgili birçok hadis ve rivayetler mevcuttur.

Genel olarak spor geçmişten günümüze kadar her dönemde varlığını sürdürmüş, eğlence, savaş ve diplomatik üstünlük için varlığını korumuştur. İnsanlık tarihi için beslenme, hayatta kalma ve savaşlara hazırlık yapma gibi etmenlerden dolayı güreş, binicilik, yüzme, atıcılık ve avlanma gibi spor branşları oldukça önem arz etmektedir. Bu branşların genel olarak yapılma amaçlarının bilinmesinin yanında özelde incelenerek faydalarının ortaya konulması da oldukça önemlidir. Bu sebeple çalışmamızın girişinde sporun tanımı, tarihçesi, amacı ve faydaları ile ilgili bilgiler vererek Hz. Peygamber'in neden devamlı ashabı spora teşvik ettiği sorusuna cevaplar üretmeye gayret edeceğiz.

1.1. Sporun Tanımı, Amacı ve Faydaları

Tarih sahnesinde evrensel kültürü yansıtan ve bütün dünyada dil, din, ırk ve kültürleri bir araya getiren ayrıca bireylerde fizyolojik ve sosyal faktörlerde gelişme sağlayan, tüm dünyada ortak barışa katkıda bulunan bir kavram olarak karşımıza çıkan spor, geçmişten günümüze kadar insanların temel ihtiyaçlarını giderebilmek için yaptığı hareketlerden ortaya çıktığı söylenebilir.⁷ İlk insanların doğada hayatta kalma çabaları içerisinde avlanma, kovalama, kaçma, tırmanma gibi sergilediği davranışlar sonucu sporun ortaya çıktığı düşünülmektedir.⁹

Kökeni Latince "deporate" yani "kendini eğlendirmek" anlamına gelen spor MS. 1440 yılında ilk kez İngiltere'de kullanılmış modern bir kavramdır. Zamanla "kendini eğlendirmek" kalıbından sıyrılarak oyun ve atletik faaliyet gibi kavramlar içerisinde yer almıştır.¹⁰ Tarih sahnesinde insanların oyun, eğlence ve yarışma gibi etkinliklere katıldığı, zamanla gelişen süreç içerisinde sporun organize ve rekabete dayalı toplumsal nitelik kazanan bir olgu haline geldiği görülmektedir.¹¹

Toplumdaki birçok kurumu etkileyen sosyolojik bir olgu olan spor, birçok farklı kültürü içinde barındırarak günümüze kadar gelmiştir. Bununla birlikte kendine özgü normlar, değerler, dil ve felsefe geliştirmiştir.¹²

Erdemli'ye¹³ göre spor;

- İnsan doğasına dayanan, insan etkileriyle değişim gösteren temel ve özgün bir eylemdir.
- Birey açısından incelendiğinde fiziksel faaliyet ve hareket odaklı bir olgudur.
- Spor yalnızca bedene dayalı bir olgu olarak kalmayıp beden gücü, beceri ve davranışla beraber ortaya konulması gerekmektedir.
- İnsan spor yaparken kendi sınırlarının ötesinde yapabileceklerinin farkına varır ve geliştikçe özgürleşir.
- Spor yalnızca bir oyun değildir bunun yanında erdemli ve güzel davranışları içeren fairplay bir davranış yapısıdır.
- Yalnızca sportif faaliyet yapan kişi değil çevresindeki kişiler de doğrudan etkilenir. Sergilenen erdemli ve özenilecek davranış izleyenlerden takdir toplayıp onları etkiler.
- İlkel bir varlık olarak doğan insan sporla birlikte uygarlaşır.

⁵ Süleymân b. el-Eş'as b. İshâk es-Sicistânî el-Ezdî Ebû Dâvûd, *es-Sünen* (Beyrut: y.y., 1409), "Libas", 21.

⁶ Kuşçuzade, "Sünnette spor", 398.

⁷ Ali Niyazi İnal, *Beden Eğitimi ve Spor Bilimi* (Ankara: Nobel Yayınları, 2003), 2.

⁸ Yunus Emre Çingöz, "Üniversite Öğrencilerinin Egzersiz Bağımlılık Düzeylerinin İncelenmesi", *The Online Journal of Recreation and Sports* 11/2 (Haziran 2022), 19-28.

⁹ Ali Tekin, "Antik Yunan dönemi: spor ve antik olimpiyat oyunları", *Tarih Okulu Dergisi* 7/18 (Haziran 2014), 121.

¹⁰ İnal, *Beden Eğitimi ve Spor Bilimi*, 2.

¹¹ Tekin, "Antik Yunan dönemi: spor ve antik olimpiyat oyunları", 24.

¹² Mahmut Tezcan, "Toplumsal değişim ve spor", *Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences* 25/2 (Ağustos 1992), 617-623.

¹³ Atilla Erdemli, *İnsan, Spor ve Olimpizm* (İstanbul: Sarmal Yayınları, 1996), 47.

- Çıkar sağlama gibi bir amacı olmadığı için sporun amacı kendi içerisinde olan bir eylemdir.
- Günlük yaşamın stresi ve yoğunluğundan uzaklaştırarak insana bir arınma yaşatır.
- İnsanın kendini bilmesi, geliştirmesi ve özgünleştirmesi için bir fırsattır. Kısaca spor bir aydınlanmadır.
- Başarıya ulaşmak için bir anahtardır. İnsanlar başarıya giden yolda olumsuz durumlarla karşılaşabilir. Başarı için birçok tekrar yapılması esastır. Nitekim spor deneme, çaba ve uğraştır.
- Yalnızca insan için var olan spor insan dışında varlıklara hitap etmez. İnsanın kendinden ortaya koyduğu becerilerle bir uğraş haline gelen spor, bir hümanizmadır.

Tarih boyunca spor kavramı ile ilgili birçok tanım yapılmıştır. Telkenaroğlu'na¹⁴ göre spor "belirli ölçüde fiziksel güç ve beceri gerektiren yarışmalı ve eğlenceli etkinlikler" şeklinde tanımlanırken, Özen¹⁵ "evrensel kültürün bir parçası olan, tüm dünyada dili, dini, ırkları ve kültürleri farklı olan insanları birleştiren, bu bağlamda da dünya barışına katkı sağlayan, fiziksel faydalarının yanı sıra bireylerin ruh sağlığını da koruyan ve bu sağlık sürecinin sağlanmasına katkı sağlayan, sosyal ve moral kazançlar sağlanabilmesi adına gerçekleştirilen tüm hareketler topluluğu" olarak tanımlanmaktadır.

Kuşçuzade ise sporu "İnsanların ferdi veya toplu olarak fiziki, ruhi ve düşünme kabiliyetini kendine ve bir rakibine karşı, önceden belirlenmiş bir düzen içinde başarı kazanmaya yönelik ve mücadele heyecanını yaşamak için yaptığı beden hareketlerinin bütününe verilen genel isim" şeklinde tanımlamaktadır.¹⁶

1.2. Spora Hazırlıkta Egzersizin Faydaları

Dünya Sağlık Örgütü sağlığı "yalnızca hastalık ve sakatlığın olmayışı olarak değil fiziksel, zihinsel ve sosyal iyilik hali" olarak tanımlamaktadır. Fiziksel iyilik hali yani fiziksel uygunluk ise "kişinin günlük yaşam taleplerini karşılama ve spor performansının temelini oluşturan veya her ikisini birden sağlayan fizyolojik iyilik durumu" olarak tanımlanmaktadır. Düzenli aralıklarla ve düzenli sıklıkla yapılan fiziksel uygulamalar insanların hastalıkta ve sağlık durumunda sıklıkla tavsiye edilen tedavilerden birisidir. Bu tedavilerin yanı sıra düzenli egzersizin insan bedeni üzerinde oldukça büyük etkileri bulunmaktadır.

Egzersiz kas kuvvetini artırma, dayanıklılığı ve esnekliği artırma, oksijen kapasitesini artırma, kan basıncını düzenleme, kardiyovasküler hastalık riskini azaltma, kiloyu koruma, kandaki glikoz seviyesini ve yağ seviyesini düzenleme, bireyin psikolojisini ve uyku kalitesini düzenleme, kemikteki mineral yoğunluğunu artırma ve hastalık riskini ortadan kaldırma gibi birçok olumlu etkisi bulunmaktadır.¹⁷

Amerikan Kalp Derneği (American Heart Association-AHA) yetişkin bireylerin günde en az 30 dakika egzersiz yapması önerisinde bulunmuştur. Egzersizle birlikte yetişkin bireylerin kardiyovasküler hastalıklardan korunabileceği belirtilmiştir. Bununla birlikte yapılan araştırmalar neticesinde aerobik ve direnç egzersizlerinin kan basıncını düşürerek hipertansiyonun önüne geçebileceği ortaya koyulmuştur.¹⁸ Egzersiz bireylerde depresyon ve demans riskini azaltmaktadır. Yapılan araştırmalarda depresyon semptomlarının cinsiyetle ilgili değil doğrudan obeziteyle ilgili olduğu sonucu ortaya çıkmıştır.¹⁹ Obeziteye sahip bireylerin egzersiz yapması sağlık açısından oldukça önemlidir. Nitekim bireylerdeki aşırı kiloluluk hipertansiyon, kardiyovasküler hastalıklar, tip 2 diyabet, solunum bozuklukları, psikolojik sorunlar, sosyal ilişki sorunları, uyku apnesi ve bazı kanser türlerinin oluşumunu meydana getirebilmektedir. Egzersizle birlikte diyet programı uygulandığında bireylerin düzgün ve doğru bir şekilde kilo vermeleri mümkün

¹⁴ Merter Rahmi Telkenaroğlu, "İslam ceza hukukunda hukuka uygunluk edeni olarak spor faaliyetleri", *Atatürk Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 36 (Aralık 2011), 78.

¹⁵ Nihat Özen, *Türk kültür tarihinde spor ve Türklerin spora katkıları* (Batman: Batman Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Tarih Anabilim Dalı, 2013), 66.

¹⁶ Kuşçuzade, "Sünnette Spor", 398.

¹⁷ Shashi Agarwal, "Cardiovascular benefits of exercise", *International journal of general medicine* 5 (Kasım 2012), 541-545.

¹⁸ Veronique Cornelissen, "Exercise training for blood pressure: a systematic review and meta-analysis", *Journal of the American heart association* 2/1 (Şubat 2013), 473.

¹⁹ Moonseong Heo, "Depressive mood and obesity in US adults: comparison and moderation by sex, age, and race", *International journal of obesity* 30/3 (Kasım 2006), 513.

olabilir. Nitekim alan çalışmalarında egzersizin yanında bir diyet programının da uygulandığı görülmektedir. Obeziteye sahip bireyler kilo verdikçe vücut fonksiyonları giderek normalleşecektir.²⁰

Ruegsegger ve Booth²¹ egzersiz yapmama durumunda 40 farklı rahatsızlığın meydana gelebileceğini belirtmiştir. Bu belirtiler şu şekilde sınıflandırılmıştır:

- | | |
|--|---|
| 1. Hızlandırılmış biyolojik yaşlanma/erken ölüm | 21. Hipertansiyon |
| 2. Aerobik (kardiyorespiratuar) kondisyon (VO2max) | 22. Bağışıklık |
| 3. Arteriyel dislipidemi | 23. İnsülin direnci |
| 4. Denge | 24. Büyük arterler yaşlanmaya uyumunu daha fazla kaybeder |
| 5. Kemik kırığı/düşmeleri | 25. Metabolik sendrom |
| 6. Meme kanseri | 26. Alkolsüz yağlı karaciğer hastalığı |
| 7. Bilişsel işlev bozukluğu | 27. Obezite |
| 8. Kolon kanseri | 28. Osteoartrit |
| 9. Konjestif kalp yetmezliği | 29. Osteoporoz |
| 10. Kabızlık | 30. Yumurtalık kanseri |
| 11. Koroner (iskemik) kalp hastalığı | 31. Ağrı |
| 12. Derin ven trombozu | 32. Periferik arter hastalığı |
| 13. Depresyon ve anksiyete | 33. Preeklampsi |
| 14. Divertikülit | 34. Polikistik over sendromu |
| 15. Endometrium kanseri | 35. Prediyabet |
| 16. Endotel disfonksiyonu | 36. Romatoid artrit |
| 17. Erektile disfonksiyon | 37. Sarkopeni |
| 18. Safra kesesi hastalıkları | 38. İnme |
| 19. Gebelik diyabeti | 39. Tendonların daha az sert olması |
| 20. Hemostaz | 40. Tip 2 diyabet |

Genel olarak sağlıklı bir bedene ve fizyolojiye sahip olmak için düzenli egzersiz yapmanın şart olduğu görülmektedir. Meydana gelebilecek bu rahatsızlıklardan uzak kalmanın en iyi yolu Amerikan Kalp Derneği'nin (AHA) önerisine göre günde en az 30 dakika haftada 5 gün olmak üzere 150 dakika orta şiddette aerobik egzersiz veya haftada 3 gün 25 dakika şiddetli egzersiz yapmaktır.²² Bu yönüyle Allah'ın insana emanet olarak verdiği bedeni, öze yani fitrata uygun olarak muhafaza etmek insanın en önemli görevlerinden biridir.

2. Kur'an-ı Kerim ve Hadis-i Şeriflerde Geçen Sportif Faaliyetler

İnsanlık tarihi boyunca sosyal ilişkilerin var olduğu tüm dönemlerde insanın fiziksel ve ahlaki özelliklerini geliştirmeyi hedefleyen evrensel ahlaki ilkeler bulunmaktadır. İnsanın bulunduğu her ortamda toplumsal ilişkiler bağlamında ahlaki değerler ve normlar olarak da ifade edebileceğimiz bu kavramlar, insanların birbirleriyle etkileşimde bulunmalarına rehberlik eder. Bunların başında ise ahlak ve dürüstlük ilkesi yer almaktadır. Nitekim ahlaki değerlere uygun davranmak toplumsal ilişkilerde güven, saygı ve samimiyeti artırır. Hz. Peygamber'in "Din samimiyettir"²³ hadisi şerifi de bu yönüyle söz konusu normlara işaret edebilir. Aksi halde sporun toplumda denge ve istikrarı sağlamada etkili olduğu düşünüldüğünde, gayri ahlaki davranışlar toplum içindeki ilişkilerin temelinde çatışmalara yol açabilir. Hem spor branşlarında hem de dini yaşamın ortak hedefinde adalet, eşitlik ve samimiyet prensiplerine dayanan ahlaki davranışlar, kişilerin yaşamında daha düzenli bir ortamın oluşturulmasına katkı sağlar. Gerek

²⁰ John Jakicic, "Exercise in the treatment of obesity", *Endocrinology and Metabolism Clinics* 32/4 (Aralık 2003), 80.

²¹ Gregory Ruegsegger, "Health benefits of exercise", *Cold Spring Harbor perspectives in medicine* 8/6 (Mayıs 2018), 71.

²² Cornelissen, "Exercise training for blood pressure: a systematic review and meta-analysis", 73.

²³ Ebû Abdillâh Muhammed b. İsmâîl b. İbrâhîm el-Cu'fî el-Buhârî, *el-Camiu's-Sahih* (Beyrut: Dâru'l-kitâbî'l-arabî, 1434), "İman", 55.

Kur'an-ı Kerim gerekse hadisi şeriflerde sıkça zikredilen bu ilkeler, günümüz spor dünyasında da fairplay kavramı olarak kullanılmaktadır. Aynı zamanda söz konusu naslarda kişiler için sporun yalnızca manevi olarak değil, fiziksel gelişimi açısından da büyük öneminin olduğu ortaya konulmaktadır.

Sporun İslam tarihindeki sürecini incelediğimizde bize ilk malumatları Kur'an-ı Kerim vermektedir. Özellikle Hz. Yûsuf'un kardeşlerinin koşu yarışı yapmak için Hz. Ya'kûb'tan izin almaya çalışırken kullandıkları "Dediler ki: Babacığım, niçin Yusuf konusunda bize güvenmiyorsun? Halbuki biz onun iyiliğini isteriz. Yarın onu bizimle beraber gönder yesin, içsin ve (çayırda) koşup oynasın"²⁴ şeklindeki ayeti kerimede söz konusu dönemde var olan bir koşu eğlencesinin olduğunu ortaya koymaktadır.²⁵ Bu ayet çerçevesinde o dönem toplumu için bu eylemin her ne kadar doğrudan bir spor branşına işaret etmese dahi, çocuklar arasında koşu yarışı tarzında oyunların oynandığını gösterebilir. Hatta yalnızca çocuklar arasında değil, eğlence kültürü olarak da koşu yarışlarının ve biniciliğin var olduğunu ifade edebiliriz. Bununla alakalı Süleyman (as) kıssasında "... Süleyman'ın önüne koşu atları getirildiğinde..."²⁶ şeklinde kendisine teklif olarak sunulan koşu atlarına karşı "Ben mal sevgisini rabbimi anmaya tercih ettim"²⁷ cevabı, o dönemde söz konusu atların binicilik sporu açısından da değerli olduğunu ortaya koymaktadır. Bununla birlikte "...Gücünüz yettiği kadarıyla güçlenmeleri için atları hazırlayın..."²⁸ şeklindeki ayetler ile, "Çocuklarınıza ok atmayı, ata binmeyi ve yüzmeyi öğretiniz"²⁹ gibi hadisi şeriflerde yer alan ifadelerin, o dönemlerde böyle bir kültürün varlığına işaret ettiği söylenebilir. Ancak burada söz konusu rivayetleri ortaya koyarken günümüzdeki yansımalarını iyi bir şekilde tahlil etmemiz gerekir. Zira hiçbir zaman ne Kur'an-ı Kerim ne de Hz. Peygamber, spor veyahut insani ihtiyaçların dışında bu tarz etkinliklere müsaade etmemiştir. Özellikle devamlı hayvan sevgisini vurgulayan peygamberimizin, onlara eziyet edilmemesini ifade ettiği hadislerin de var olduğu unutulmaması gerekir. Çünkü Allah Resulü'nün "Yeryüzündeki canlılara merhamet edin ki Allah da size merhamet etsin"³⁰ şeklindeki hadisleri bu hayvanların kullanım amaçları dışında eziyet edilmesini yasakladığını ortaya koymaktadır. Burada da ulaştığımız sonuç aslında ortaktır. O da insan ve hayvan hakları yani ahlaki değerlerdir. Bu yönüyle Hz. Peygamber insan ve hayvan haklarına saygıya teşvik etmektedir. Böylece söz konusu canlıların birlikte yaşadığı ortamın daha insancıl ve saygılı bir yer olmasını hedeflemektedir. Kanaatimizce Hz. Peygamber döneminde var olan sportif faaliyetlerin daha iyi anlaşılabilmesi için öncesinde sporun tarihçesi, branşlara göre faydaları ve en önemlisi de kişinin manevi yaşamına katkılarından bahsetmemiz büyük önem arz etmektedir.

3. Hz. Peygamber Döneminde Sportif Faaliyetler

Hz. Peygamber dönemindeki spor branşlarını günümüz ifadesiyle takım sporları ve bireysel sporlar şeklinde iki temel kategoriye ayırabiliriz. Zira sportif faaliyetlerin tamamında başarı yönüyle hedefler ortak olsa da buna hazırlık süreçleri itibariyle birbirinden farklıdır. Ancak Hz. Peygamber dönemine gelindiğinde takım sporlarının amaçları ile günümüz spor branşlarındaki amaçlar kısmen farklıdır. Yani Resulullah'ın sporlara teşvik etmesi ile daha çok birlik, beraberlik, dayanışma ve cemaat ruhunun aşılması hedeflenirken, günümüz branşlarında başarı odaklı bir düşünce sistemi yer almaktadır. Aslında her ne kadar farklı dönemlerdeki bu tasnifin hedefinin ayrı olduğunu ifade etsek dahi aslında ortaya çıkan yargıda vurgulanan düşünce, şayet sportif faaliyetler iş birliği içerisinde yapıldığında çok yönlü fayda sağladığıdır. Nitekim takım sporları özü itibariyle oyuncuların grup halinde bir araya gelerek karşı takıma karşı mücadele ettiği disiplinlerdir. Bu disiplinler de takım içi iş birliği, strateji ve koordinasyonu gerektirmekte ve oyuncuların birlikte çalışmalarını vurgulamaktadır. Bu yönüyle Hz. Peygamber'in hedeflediği bazı özellikleri de ihtiva etmektedir. Öte yandan, bireysel sporlar, tek bir sporcunun performansının merkezde

²⁴ Yusuf 12/11, 12.

²⁵ Adam Hüdaverdi, "İslam ve Spor", *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 6 (Mart 2021), 337, 338.

²⁶ Sad 38/31, 32.

²⁷ Sad 38/31, 32.

²⁸ Enfal 8/60.

²⁹ Ebû Dâvûd Süleymân b. Dâvûd b. el-Cârûd Tayâlisî, *Müsned*, nşr. Muhammed b. Abdülmuhsin Türkî (Beyrut: y.y., 1406), "Cize", 1419.

³⁰ Ebû Dâvûd, *es-Sünen*, 4941.

olduğu disiplinlerdir. Burada daha çok kişi, kendi beceri, dayanıklılık ve yeteneklerini en üst düzeye çıkararak başarıya ulaşmaya çalışmaktadır. Takım sporlarından farklı olarak burada başarı bireysel performansa dayalıdır. Ancak özü itibariyle her iki kategori de başarıyı hedeflerken, bireysel sporlar sporcunun kişisel gelişimini de bu işe katmaktadır. Takım sporları ile bireysel sporlar arasındaki bu ayrımlar bazen de içerisinde buldukları coğrafyadan ya da sahip oldukları imkanlardan kaynaklanabilir. Nitekim Hz. Peygamber döneminde yüzme, binicilik, atletizm, güreş, atıcılık vb. sportif faaliyetlere duyulan ihtiyaç, o dönemin yaşam tarzı ve koşullarından kaynaklanıyordu. Arabistan coğrafyasının sıcak ve zorlu iklim koşulları, bedensel dayanıklılığın artırılmasını hedefleyen spor branşlarına teşvik ediyordu. Aynı zamanda savaş becerilerinin geliştirilmesinde de takım sporlarına ihtiyaç duyulmaktaydı. Bu nedenle o dönemlerde insanlar, spor aracılığıyla bedenlerini içerisinde buldukları ortamın zorluklarına karşı hazırlamak için gayret gösteriyorlardı. Bununla birlikte söz konusu dönemdeki takım sporlarında toplumsal dayanışmayı, insanlar arasında ilişkileri güçlendiren en önemli araçlardan biriydi. Hz. Peygamber dönemindeki spor branşlarını, fiziksel sağlık, savunma amaçları ve toplumsal birliktelik gibi ana başlıklar içerisinde değerlendirmemiz konuya bütüncül bir bakış açısıyla bakabilmemize olanak tanıyacağı kanaatindeyiz.

3.1. Atletizm

Dünyanın en büyük organizasyonlarından birisi modern olimpiyat oyunlarıdır. Temelleri MÖ. 776 kadar dayanan modern olimpiyatların her 4 yılda bir yapıldığı bilinmektedir. Atletizm günümüzdeki modern olimpiyatlarında çekirdeğini oluşturmaktadır. Literatürde “L’atletisme” kökeninden gelen ve “atlet” olarak adlandırılan sporcu kavramı eski Yunan’da “athletes” kavramını karşılamakta ve “bir ödül karşılığı yarışan kişi” olarak adlandırılmaktaydı. Temelde koşma, yürüme, atlama ve savurma hareketlerin yapıldığı atletizm, Antik Yunan Olimpiyatları’nın da en önemli branşlarından birisi olmuştur.³¹ Spor topluluğunun çok uluslu ve her millet için ortak barış olarak kabul edilen en büyük şöleni 2. Dünya Savaşı’na ve büyük bir ekonomik buhrana rağmen günümüze kadar varlığını sürdürmüştür.

Hz. Peygamber dönemine gelindiğinde ise, günümüzdeki gibi doğrudan bir atletizm sporunun varlığından veyahut yaygınlığından söz edemiyoruz. Ancak o dönemlerde de oyun şeklinde koşu yarışları yapılmaktaydı.³² Bunlardan en meşhuru ise, Resulullah’ın Hz. Âişe (ö. 58/678) validemizle yaptığı koşu yarışıdır.³³ Hatta yalnızca söz konusu dönemde değil, Ya’kûb(as) döneminde de oyun olarak koşu kültürünün var olduğunu ifade edebiliriz. Nitekim Kur’an-ı Kerim’deki Hz. Yûsuf’un kardeşlerinin koşu yarışı yapmak için Hz. Ya’kûb’tan izin almaya çalışırken ki kullandıkları “Dediler ki: Babacığım, niçin Yûsuf konusunda bize güvenmiyorsun? Halbuki biz onun iyiliğini isteriz. Yarın onu bizimle beraber gönder yesin, içsin ve (çayırda) koşup oynasın”³⁴ ifadeleri o dönemde de oyun olarak koşu yarışı yapıldığını göstermektedir. Bunun yanı sıra Resulullah’ın Hz. Abbâs’ın (ö. 32/653) çocuklarının koşu yarışını izlediği de bilinmektedir.³⁵

Peygamberimizin Hz. Âişe ile koşu yarışı yaptığı rivayetlerini daha detaylı incelediğimizde bu yarışın birden fazla kez yapıldığı ortaya çıkmaktadır. Bununla alakalı en önemli rivayetlerden bir tanesi de Hz. Peygamber’in Aişe validemizle yaptığı yarışı kazanmasının akabinde “bu öncekinin (senin galibiyetinin) karşılığı oldu” şeklindeki ifadesinde aralarından birden fazla yarışın gerçekleştiğini ortaya koymaktadır.³⁶ Bu sebeple o dönemlerde dahi atletizmin (koşu yarışları) varlığından söz edebiliriz. Kaldı ki yukarıdaki

³¹ Yapıcı Ak, “Modern Olimpiyat Oyunlarında Atletizm Rekorlarını Hazırlayan Faktörler”, *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi* 8 (Mart 2003), 41.

³² Hakan Temir, “Hz. Peygamber Döneminde Çocuk Oyunları ve Eğlence Araçları”, *XIV Uluslararası Mevlid-i Nebi Sempozyumu*, ed. Kadri Önemli (Şanlıurfa: Harran Üniversitesi İlahiyat Fakültesi, 2020), 253.

³³Ebu Abdillah Muhammed b. Ömer b. Vâkîd el-Eslemi Vâkîdî, *Kitâbu'l-Meğâzî*, thk. Marsden Jones (Beyrut: Âlemü'l-Kütüb, 1984), 1/364, 365.

³⁴ Yusuf 12/11, 12.

³⁵ Temir, “Hz. Peygamber Döneminde Çocuk Oyunları ve Eğlence Araçları”, 254.

³⁶ Dineverî, *Uyûnü'l-Ahbâr*, 1/315.

rivayetlerden söz konusu dönemlerde bu sporun yaygın hatta düzenli olarak yapıldığı sonucuna da ulaşılabilir. Zira bu koşu müsabakalarının Medine’de yaygın olduğu ve Ensâr’ın bu konuda bayağı maharetli oldukları bilinmektedir. Rivayete göre, Ensâr’dan biri daha önce yapılan tüm koşu yarışlarını kazanmış ve diğer insanlara kendisiyle yarışmaları için meydan okumuştur. Bunun üzerine Seleme b. el-Ekva’ (ö.74/693) onunla yarışmış ve Medine’ye kadar süren bu müsabakayı kazanmıştır.³⁷ Ayrıca rivayetlerde zikredilen Hz. Ömer (13-23/634-644) ve Zübeyr b. Avvâm’ın (ö. 36/656) yaptıkları yarışı da Medine’de bu sporun yaygın olarak yapıldığını ortaya koymaktadır.³⁸ Atletizm branşının sadece koşu yarışından ibaret olmadığını düşündüğümüzde aslında başta Hz. Peygamber olmak üzere yetişkinlerinde spor maksadıyla sık sık yaptıkları yürüyüşleri buna dahil edebiliriz. Nitekim Peygamberimizin namaz kılmak için Mescid-i Nebevi’ye giderken izlediği güzergâhında değişiklik yapmasının ve kimi zaman yolunu uzatarak gitmesinin hikmetlerinden biri de bu olabilir. Zira devamlı beden sağlığının korunması gerektiğini vurgulayan ve spora teşvik eden bir Peygamberin bunun aksi bir tutum sergilemesi düşünülemez.

1.1. Atıcılık

Atıcılık ile ilgili bulunan arkeolojik kalıntılar insanlığın çok eski çağlardan beri ok ve yay kullandığını göstermektedir. Geç Paleolitik çağda (MÖ. 35000-10000) ok ile ilgili ilk kalıntılar ortaya çıkmıştır. Daha sonra İspanya’da çakmak taşlarından yapılmış ok uçları bulunmuştur. Wales Gaerloon isimli Roma askerinin ise hun tipi yay yaparak bunu İngiltere’ye kadar yaymıştır. Moğolların Azrail’i korkutmak amacıyla gökyüzüne ok fırlattıkları bilinmektedir. Altay dağlarında bulunan eski mezar kalıntılarında yaylar ve uçları ortaya çıkmıştır. Ülkemizde (MÖ. VI.) Sümerler ve Etiler’e ait olduğu söylenen 2 kabartma resimde hedefe doğru ok atıldığına dair figürlerin olduğu bilinmektedir.³⁹ İslam tarihi açısından ise, okçuluğun tarihsel sürecini insanın var olduğu ilk döneme kadar götürmemiz mümkündür. Nitekim Hz. Adem’den başlayan okçuluk faaliyeti, Hz. İsmail aracılığıyla Arapların günlük yaşamına dahil olmuş⁴⁰ ve Cahiliye döneminde de “*münadele*” kavramı ile ifade edilmiştir.⁴¹

İslam öncesi dönemde özellikle Abdulmuttalib’in (ö. 577) çocukken akrabalarıyla ok atma yarışına girip kazandığı ve “*Ben Abdi Menaf’ın oğluyum, ben çölün efendisinin oğluyum*” şeklinde sevincini haykırdığı bilinmektedir.⁴² Hz. Peygamber dönemine gelindiğinde ise okçuluk hem savaş becerisi hem de spor olarak büyük bir öneme sahipti. ⁴³ Bir başka rivayette ashâbın da sık sık atıcılık çalışması yaptığı hatta bir gün Enes’in (r.a.) yolda yürürken çocukların ok atışı yaptıklarını gördüğü ve onlara öğretmek maksadıyla ok atışı yaptığı nakledilmiştir.⁴⁴ Nitekim İslam’ın ilk yıllarında meydana gelen savaşlarda savunma ve savaş becerilerinin geliştirilmesi büyük bir gereklilik olarak görülmekteydi. Bu sebeple Hz. Peygamber, okçuluğun savaşın önemli bir parçası olduğunu vurgulamış ve Müslümanları bu faaliyeti öğrenmeye ve kendilerini geliştirmeye teşvik etmiştir. Bununla alakalı Ahmed b. Hanbel’in (ö. 241/855) bir rivayetinde Resulullah’ın en hoşuna giden spor branşlarından birinin okçuluk olduğu ifade edilmiş ve “çocuklarınıza (daha küçük yaşlarda iken) yüzme ve okçuluğu öğretiniz” tavsiyesine yer verilmiştir.⁴⁵ Çünkü okçuluk fiziksel yetenekleri geliştirmede, dayanıklılıkları artırmada ve öz disiplin kazanmada oldukça faydalı bir spor branşı olduğu bilinmektedir.

³⁷ İyidoğan, *Hız. Peygamber Dönemi Eğlence Kültürü*, 129.

³⁸ İyidoğan, *Hız. Peygamber Dönemi Eğlence Kültürü*, 130.

³⁹ Gamze Yönel, “Türk kültür yaşamında okçuluk”, *Akademik Sosyal Araştırmalar* 5/55 (Ekim 2017), 523-533.

⁴⁰ Ebû Abdillâh Ahmed b. Muhammed b. Hanbel eş-Şeybânî Mervezî, *Müsned*, nşr. Ebû Hâcîr Muhammed Saîd Besyûnî (Mekke: Daru’l Kütübü’l-İlmiyye, 1978), 4/50.

⁴¹ İyidoğan, *Hız. Peygamber Dönemi Eğlence Kültürü*, 137.

⁴² İyidoğan, *Hız. Peygamber Dönemi Eğlence Kültürü*, 137.

⁴³ Cevad Ali, *el-Mufasssal fi Tarihi’l-Arab Kable’l-İslam* (Beyrut: Daru’l-İlimi li’l-Melayin, 1968), 4/663.

⁴⁴ Hüdaverdi, “İslam ve Spor”, 216.

⁴⁵ Mervezî, *Müsned*, 4/144, 145.

3.3. Ağırlık Kaldırma (Halter)

Müslümanların Medine'ye hicretinden sonra ashâb sık sık cihad için hazırlık yapmaktaydılar. Bu bağlamda fiziksel gücün artırılması amacıyla yaptıkları sportif faaliyetlerden birinin de günümüz tabiriyle halter yani ağırlık kaldırma olduğunu ifade edebiliriz. Zira Hz. Peygamber döneminde “er-Rub'u” şeklinde ifade edilen bir çeşit taş kaldırma faaliyetlerinin yapıldığı bilinmektedir.⁴⁶ Bu rivayet, o dönem toplumunun tarım işleriyle uğraştıkları için günlük yaşamın bir parçası olarak ağır nesnelere kaldırılması şeklinde yorumlansa dahi aslında sahâbenin fiziksel güçlerini artırarak savaş hazırlıkları yaptıklarına da işaret etmiş olabilir. Nitekim Hz. Peygamber'in bir gün halter maksadıyla havaya taş kaldıran bir grubu görmesi ve onlara karşı herhangi olumsuz bir söz ya da yasaklayıcı bir tavır takınmaması o dönemde sportif faaliyet ya da müsabaka olarak⁴⁷ halterin var olduğuna delil olabilir.⁴⁸ Zira ağırlık kaldırma sporunun diğer spor branşları gibi insanın fiziksel sağlığını koruma ve dayanıklılığı artırmada önemli etkileri bulunmaktadır. Nitekim halter branşı, düşme yaralanma riskini azaltma, osteoporozu önleme, kardiyovasküler sistemin gelişmesini sağlama, kan şekeri düzenleme, ruhsal ve zihinsel sağlığı iyileştirme, testosteron artırma, bağırsak alışkanlıklarını düzenleme gibi birçok olumlu etkisinin yanında güç, kuvvet, sürat, esneklik, çabukluk ve dayanıklılık gibi etkileriyle de insan fizyolojisini olumlu yönde geliştirmektedir.⁴⁹ Bu yönüyle ağırlık kaldırma branşı, İslamî dönem de dahil olmak üzere tarih boyunca insanların gündelik yaşamda fiziksel dayanıklılık ve gücün kullanılmasında önemli bir yere sahipti.

1.2. Binicilik

İnsanlığın ilk zamanlarından günümüze kadar süregelen branşlardan birisi de biniciliktir. At birçok maksatla insanlara hizmet etmiş ve daha sonra beslenme amacıyla bir av hayvanı olarak kullanılmıştır. İnsanların zamanla at üzerinde hakimiyet kazanması sosyal hayatta önemli bir role sahip olmuştur. Ulaşım, tarım, taşımacılık, posta hizmetinin yanında gücü ve süratinden yıllarca istifade edilmiştir. Bununla birlikte at tarih sahnesindeki savaşlarda önemli bir binek olmuş ve atlı birliklerin daha da güçlenmesini sağlamıştır. Atın damgasını vurduğu branşlardan birisi de at ve atlı araba yarışları olmuştur. Binlerce insanın hipodromda büyük bir coşku ve zevkle izlediği binicilik günümüze kadar “Modern Olimpiyat Oyunları” ile gelmiştir.⁵⁰ İslam öncesi dönemde de insanlar gerek avlanma gerekse savaş aracı olarak kullanma maksadıyla binicilik ile hemhal olmuşlardır.⁵¹ Biniciliğin tarihsel sürecinin ne zaman başladığı tam olarak bilinmemekle birlikte önemli tarihçilerden biri olan Cevâd Ali (1907-1987), bu süreci Hz. İsmail'e kadar dayandırmaktadır.⁵² Cahiliye döneminde de Eyyâmü'l-Arab'ta cereyan eden Dâhis ve Gabrâ hadisesinin at yarışında yapılan hile sonucu ortaya çıktığı bilinmektedir. Söz konusu hadisede Abs kabilesinin Dâhis adlı bir atıyla Zübyân kabilesinin Gabrâ adlı kısrağı arasındaki meydana gelen yarışta Zübyânîler'in hile yapması sebebiyle savaş çıkmıştır. Bununla birlikte Bekir b. Vâil ile Tağlib b. Bekir kabileleri arasında cereyan eden Besûs Savaşı, Besûs adındaki yaşlı bir kadına ait dişi devenin Tağlibli bir reis tarafından yaralanması sebebiyle çıkmış, aralıklarla kırk yıl devam ettikten sonra Hîre Kralı III. Münzir'in müdahalesiyle sona ermiştir.⁵³ Ayrıca profesyonelce hazırlanan at yarışlarının var olduğu hatta başarı sıralarına göre atlara “Sâbık”, “Musallî”, “Musellî”, “Tâli”, “Murtâh”, “Haziyy”, “Âtuf”, “Muemmel”, “Lâtîm” ve “Sekkît” şeklinde

⁴⁶ İyidoğan, *Hz. Peygamber Dönemi Eğlence Kültürü*, 143.

⁴⁷ Ebû Abdillâh Muhammed İbn Sa'd, *et-Tabakâtu'l-Kübrâ*, thk. İhsân Abbâs (Beyrut: Dâru Sâdır, tz.), 74.

⁴⁸ İyidoğan, *Hz. Peygamber Dönemi Eğlence Kültürü*, 143.

⁴⁹ Suna Gürhan, “Elit haltercilerde toplam bacak hacminin maksimal kuvvet ile ilişkisinin incelenmesi”, *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi* 2/2 (Aralık 2019), 149-158.

⁵⁰ Fuat Ünver, *Antik çağdan modern olimpiyatlara binicilik sporu ve Türk biniciliğinin olimpijik gelişimi* (Ankara: Gazi Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Ana Bilim Dalı, Doktora Tezi, 2006), 44.

⁵¹ Cevad Ali, *el-Mufassal*, 9/125; Temir, “Hz. Peygamber Döneminde Çocuk Oyunları ve Eğlence Araçları”, 251.

⁵² Cevad Ali'nin bu iddiasını detaylı olarak incelemek için bkz. Temir, “Hz. Peygamber Döneminde Çocuk Oyunları ve Eğlence Araçları”, 251, 252.

⁵³ Mehmet Ali Kapar, “Eyyâmü'l-Arab”, *Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi* (İstanbul: TDV İslâm Ansiklopedisi, 1995), 12/15.

dereceler verildiği bilinmektedir.⁵⁴ Söz konusu rivayetler Cahiliye döneminde gerek sportif faaliyetlerde ve müsabakalarda gerekse savaşlarda binicilik branşının yaygın olarak kullanıldığına işaret etmektedir.

Hz. Peygamber döneminde ise binicilik branşı önem kazanmıştır. İslam tarihinde Müslümanların kendi aralarında eğlence maksadıyla yaptıkları ilk at yarışı Resulullah'la Ebû Bekir (11-13/632-634) arasında gerçekleşmiştir.⁵⁵ Bununla birlikte Peygamberimiz, çocukların yetiştirilmesinde daha küçük yaşlardan itibaren biniciliğe teşvik etmiş ve "Müsabaka at ya da deve yarışındadır" şeklinde biniciliğin yalnızca savaş için değil, eğlence maksadıyla da kullanıldığına işaret etmiştir.⁵⁶ Hatta düzenlenen müsabakalarda birinci olanlara ödül verilmesi de bu teşvike örnek gösterilebilir.⁵⁷ Kısacası Hz. Peygamber döneminde spor branşları arasında en yaygın olanlardan biri de binicilikti. Çünkü binicilik sporu, kişilere fiziksel faydalarının yanı sıra psikolojik olarak da rahatlamalarını sağlayan önemli araçlardan biri olmuştur. Zira günümüzde binicilik diğer branşların yanı sıra özel gereksinimli bireylerin ile fiziksel olarak kısıtlanmış bireylerin fizyoterapi süreçlerinde önemli bir rol oynamaktadır. Eğitim, sağlık, eğlence ve spor gibi bileşenlerin bir arada kullanılarak bireylere sunulan hizmete "hippoterapi" adı verilmektedir. Özel gereksinimli bireylerin ata binerek fiziksel, bilişsel, duyuşsal, psikolojik ve sosyal anlamda gelişmesi amaçlanmaktadır. Atın ritmik hareketleriyle sinir sistemi uyarılarak özgüven, dikkat, mekansal algı ve konuşma gelişimi olumlu yönde gelişmektedir. Özel gereksinimli bireyler için ideal bir terapötik yöntem olan hippoterapi kişilik gelişimi, özgüven ve iletişim becerilerine de katkı sağlayan "yardımcı terapist" olarak karşımıza çıkmaktadır.⁵⁸

1.3. Güreş

En eski spor branşlarından birisi olan güreşin oldukça köklü bir geçmişi bulunmaktadır. 5000 yıllık olduğu tahmin edilen bir Sümer tapınağında bulunan tarihi eserlerde güreşçilerin hareket halinde olduğu tasvir edilmektedir. Bununla birlikte MÖ. 1850'den günümüze kadar geldiği düşünülen Mısır hiyeroglifinde bir maçın gidişatını gösteren ve bugün müsabakalarda kullanılan birçok tutuşa ilişkin bilgilerin olduğu bilinmektedir. Eski Yunanistan'da ise güreş sporu olimpiyatlarda insanların boy gösterdiği branşlardan biri olarak karşımıza çıkmaktadır. Kökleri Orta Asya, Japonya ve Çin'e dayanan güreş sporu her gencin beden eğitiminin önemli bir parçası olmuştur. İslam öncesi dönemde ise, güreş branşının en yaygın olduğu yerlerden biri de panayırlardı.⁵⁹ Bilhassa Ukâz panayırında Hz. Ömer'in de güreştiği bilinmektedir.⁶⁰ Hz. Peygamber dönemine gelindiğinde de güreş sporu, fiziksel sağlık ve dayanıklılık açısından önemli bir yer tutuyordu. Nitekim Peygamberimiz, sahâbeye bedenlerini koruma ve güçlendirme amacıyla güreş yapmayı teşvik ederdi.⁶¹ Sadece teşvikle kalmayıp Peygamberimizin de birçok kez güreştiği bilinmektedir ki bunların en meşhuru Mekke'de hiç kimsenin sırtını yere getiremeyeceğini söyleyen Rükâne ile yaptığı güreştir.⁶² Rükâne b. Abdüleyezid, Rasûlullah'a gelerek kendisini yendiği takdirde Müslüman olacağını söylediği bunun üzerine Resûl-i Ekrem'in onu yendiği ve bazı rivayetlere göre bu müsabaka sonrasında bazı rivayetlere göre ise, Mekke'nin fethi sırasında Müslüman olduğu iddia edilmektedir.⁶³

Güreş Müslümanlar arasında yalnızca eğlence ya da spor maksadıyla yapılmamış olup bilhassa Hz. Peygamber döneminde savaşlara ön hazırlık mahiyetinde de bazı müsabakalar tertiplenmiştir. Özellikle de

⁵⁴ İyidoğan, *Hz. Peygamber Dönemi Eğlence Kültürü*, 131.

⁵⁵ İyidoğan, *Hz. Peygamber Dönemi Eğlence Kültürü*, 132.

⁵⁶ Ebû Abdîrahmân Ahmed b. Şuayb b. Alî Nesâî, *es-Sünen*, thk. Ebu Gudde Abdülfettah (Beyrut: Daru'l-Beşairu'l-İslamiyye, 1988), 17.

⁵⁷ Ahmed b. Yahyâ b. Câbir Belâzurî, *Ensâbu'l-Eşraf*, thk. Riyâd Ziriklî Süheyl Zekkâr (Beyrut: Daru'l Fikr, 1417), 1/429, 430; Hişam b. Muhammed b. Saib b. Bişr İbnü'l-Kelbi Ebû'l-Münzir, *Ensâbu'l-Hayl*, thk. Ahmed Zeki (Kahire: y.y., 2009), 8.

⁵⁸ Dilek Uzunçayır, "Hippoterapi ve Özel Gereksinimli Çocuklar: Ebeveyn Görüşleri Doğrultusunda Nitel Bir Araştırma", *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi* 19/2 (Haziran 2021), 32-50.

⁵⁹ İyidoğan, *Hz. Peygamber Dönemi Eğlence Kültürü*, 140.

⁶⁰ Ebû Zeyd Ömer b. Şebbe en-Nümeyrî el-Basrî İbn Şebbe, *et-Tarih*, thk. Ali Muhammed Denrel (Beyrut: Daru'l Kütübü'l-İlmiyye, 2012), 1/224; İyidoğan, *Hz. Peygamber Dönemi Eğlence Kültürü*, 141.

⁶¹ İbnü'l-Esir, *Üsdü'l-Ğabe*, 2/22.

⁶² İbn İshak, Ebû Abdillâh Muhammed b. İshâk b. Yesâr b. Hıyar el-Muttalibî el-Kureşî el-Medenî, *es-Sire*, thk. Ahmed Ferid (Beyrut: Daru'l-Kütübü'l-İlmiyye, 2009), 1/293; İbn Hişam, Ebû Muhammed Cemâlüddîn Abdülmelik b. Hişam b. Eyyûb el-Himyerî el-Meâfirî el-Basrî el-Mısırî, *es-Sire*, thk. Muhammed Mahmud (Kahire: Daru'l-Hadis, 2006), 1/270.

⁶³ Abdülkadir Özcan, "Güreş", *Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi* (İstanbul: TDV Yayınları, 1996), 14/317.

Uhud savaşı öncesinde Semüre b. Cündeb'in ısrarlarına rağmen yaşının küçük olduğu gerekçesiyle orduya dahil edilmemesi üzerine, kendi akrabalarından olan ve orduya alınan Râfi b. Hudeyc ile güreştirilmesi bu müsabakayı kazanan Semüre b. Cündeb'in (ö. 60/680) orduya dahil edilmesi, o dönemde fiziksel yeterliliğin tespiti amacıyla da güreş branşının kullanıldığını göstermektedir.⁶⁴ Zira güreş, vücut koordinasyonunu, kas dayanıklılığını, ve fiziksel gücü gösteren ayrıca beden ve zihnin koordineli bir şekilde uygulandığı bir branştır. Bununla birlikte disiplinli ve sabırlı olmayı da gerektirmektedir. Özellikle de Hz. Peygamber'in "asıl pehlivan güreşte rakibini yenen değil, öfkelenmediği zaman nefesine hâkim olabilir"⁶⁵ şeklindeki hadisi kısmen buna işaret etmektedir. Bu yönüyle güreş branşı, kişinin fiziksel gelişimine katkı sağlarken aynı zamanda sabırlı ve disiplinli olma gibi özellikleriyle insanların karakterlerinin olgunlaşmasına da fayda sağlamaktadır. Kısacası Hz. Peygamber döneminde güreşin hem fiziksel hem de zihinsel faydalarıyla sağlıklı bir toplumun inşasının hedeflendiğini ifade edebiliriz.

1.4. Yüzme

İnsanlar doğadaki yabani hayattan, boğulmalardan korunmak ve gıdaya ulaşabilmek için yüzmeyi öğrenmişlerdir. Nitekim insanlar yaşamlarını sürdürebilmek için suya yakın yerlerde yerleşim yeri kurmuşlar ve suda avlanmak için yüzmeyi öğrenmeleri gerektiğini idrak etmişlerdir. Neticede uygarlıklar suların bulunduğu bölgelerde büyüyerek gelişmekte ve bu bölgeler zamanla bir ticarethaneye dönüşmektedir.⁶⁶ Birçok bilim insanı yüzmenin tarihi ile insanlık tarihinin birlikte günümüze kadar geldiğini savunmaktadır. İnsanlığın gereksinimleri incelendiğinde bu görüşün doğru olduğu düşünülebilir.⁶⁷ MÖ. 880 Yılına ait olduğu belirtilen kabartmalarda Asurluların içi hava dolu tutumlarla ayaklarını makas şeklinde vurarak yüzdükleri tasvir edilmiştir.⁶⁸ Eski Yunanlılarda da okuma kadar yüzmenin de önemli olduğu ve insanlara yüzmenin öğretildiği bilinmektedir.⁶⁹

Hz. Peygamber dönemine geldiğinde ise ilk dönemlerde yüzme, o dönem toplumunun içerisinde buldukları iklim koşulları sebebiyle çok yaygın olmayan bir branştı. Ancak bu ifade onların denizlerden bihaber olduğu şeklinde de anlaşılması gerekir. Zira denizlerin nimet ve lütf olduklarına dair Kur'an-ı Kerim'de birçok ayeti kerime vardır; "*Lütfuna nail olasınız diye denizde gemileri sizin için yürüten (Yüzdüren) rabbinizdir.*"⁷⁰, "*Denizde yelkenlerini bayraklar gibi açarak süzülüp giden gemiler O'nundur.*"⁷¹ "*Gökleri ve yeri yaratan, gökten su indirip onunla size rızık olarak her türlü ürünler çıkaran Allah'tır. Onun izni ile denizde yüzüp gitmeleri için gemileri emrinize veren, nehirleri sizin için faydalı şekilde yaratan O'dur.*"⁷² "*Ondan inci ve mercan çıkar*"⁷³ bu ayetler ışığında o dönem toplumunun zaten denizlerle ilgili bilgilerinin var olduğu açıktır. Bu sebeple her ne kadar iklim koşulları farklı olsa dahi temel ihtiyaç olarak yüzme branşının gerekliliğinin idrak edildiği bir dönemdi. Kaldı ki Hz. Peygamber'in bizzat kendisinin de yüzme bildiği⁷⁴ ve sahâbeye yüzmeyi öğrenmeleri için tavsiyelerde bulunduğu bilinmektedir.⁷⁵ Bu yönüyle Peygamberimizin de tavsiye ettiği yüzme, günümüz spor dünyasında hayati derece öneme sahip olarak nitelendirilen spor branşından birisi olarak kabul edilmektedir.

1.5. Savunma Sporları

Savunma sporları, fiziksel sağlık, beceri yönetimi ve özsaygı gibi önemli fayda sağlayan kapsamlı bir

⁶⁴ İyidoğan, *Hz. Peygamber Dönemi Eğlence Kültürü*, 141.

⁶⁵ Buhari, "Edeb", 102; Müslim, "Birr", 106, 108.

⁶⁶ Cemal Alpman, *Eğitimin bütünlüğü içinde beden eğitimi ve Çağlar boyunca gelişimi* (İstanbul: Milli Eğitim basımevi, 1972), 174.

⁶⁷ Ümit Urartu, *Yüzme* (İstanbul: İnkılap kitabevi, 1994), 87.

⁶⁸ Alpman, *Eğitimin bütünlüğü içinde beden eğitimi ve Çağlar boyunca gelişimi*, 174.

⁶⁹ Cecilia Minden, *Real world math: sports swimming* (USA: Cherry Lake Pub, 2014), 21.

⁷⁰ İsrâ 17/66.

⁷¹ Rahmân 55/24.

⁷² İbrahim 14/32.

⁷³ Rahmân 55/22.

⁷⁴ İbn Sa'd, et-*Tabakat*, 1/73.

⁷⁵ Mervezi, *Müsned*, 4/144, 145; İbnü'l-Esir, *Usdü'l-Ğabe*, 1/235.

branş grubunu temsil etmektedir. Bu sporlar, bireylere kendilerini fiziksel olarak savunma yeteneği kazandırmakla kalmaz, aynı zamanda zihinsel ve duygusal açıdan da güçlenmelerini teşvik eder. Bu sporun birincil önemi, kişinin kendisini ve çevresini muhtemel tehlikelerden korumaktır. Bu yönüyle savunma sporları, kişinin potansiyel tehlikelere karşı hazırlıklı olmasını sağlamakta ve saldırgan bir durumla karşılaşıldığında etkili bir şekilde tepki verme becerilerini geliştirmektedir. Bunun ötesinde, savunma sporları özsaygıyı artırmaktadır. Kendini savunabilme yeteneği, bireyin kendine olan güvenini yükseltmekte ve yaşamın diğer alanlarında da daha başarılı olmasına katkı sağlamaktadır. Ayrıca bu branşlar dayanıklılığı geliştirmekte, kasları güçlendirmekte ve esnekliği artırmaktadır. Yani savunma sporları, bireylerin kendilerini savunmalarının ötesinde, fiziksel, zihinsel ve duygusal gelişimlerini destekleyen kapsamlı bir aktivite olarak büyük bir öneme sahiptir.

Savunma sporları denildiğinde akla yalnızca kick boks, boks, karate, judo ya da taekwondo gelmemelidir. Zira kişilerin kendilerini ve çevrelerini koruyabilmek için kullandıkları aletlerin eğitimi de savunma sporları kapsamında değerlendirilebilir. Nitekim çalışmamızın bu bölümünde değerlendirmeye tabi tuttuğumuz savunma sporları kategorisinde kılıç, kalkan, ok, mızrak vb. aletlerin kullanımına yönelik eğitim ve Hz. Peygamber döneminde bu sporun önemi üzerinde durulacaktır. Bu yönüyle Hz. Peygamber döneminde savunma sporları oldukça önemliydi. Çünkü Peygamberimiz devamlı bir şekilde sahâbeyi güreş ve okçuluk gibi kişilerin içerisinde bulunabilecekleri tehlikeli durumlara karşı fiziksel gücün artırılmasına ve savunma becerilerinin geliştirmesine teşvik ediyordu.⁷⁶ Bununla birlikte Resulullah'ın ashâbına kılıç kullanma konusunda daha maharetli olmalarını ifade etmesi⁷⁷ onun savunma branşına verdiği önemin karinesi olabilir. Zira söz konusu teşvikler sadece kişisel savunma için değil, aynı zamanda toplumun güvenliği açısından da büyük önem taşıymaktaydı. Nitekim Hz. Peygamber'in "Şüphesiz ki cennet kapıları kılıçların gölgeleri altındadır"⁷⁸ şeklindeki hadisi yalnızca kişilerin kendi güvenliğini sağlamalarından ziyade savaşlardaki becerilerinin topluma katkılarının bir mükafatı olarak da düşünülebilir. Ancak burada Hz. Peygamber'in tavsiye ettiği faaliyet ile günümüz spor dünyasındaki savunma sporları branşı arasında ciddi derecede bir farkın bulunduğunu ifade etmemiz gerekir. Zira Allah Resulü spor için dahi olsa hiçbir zaman karşısındaki kişinin eziyet çekmesine ya da yüzüne vurularak onun hem fiziksel görünüşünü hem de onurunu zedeleyecek bir davranışa müsaade etmemiştir. Çünkü Peygamberimiz, şiddetin savaş durumları gibi sadece son çare olarak kullanılmasını öğütlemiş ve adil bir şekilde savunma yapmayı teşvik etmiştir. Bizde bu çalışmamızda Hz. Peygamber dönemindeki savunma sporlarının daha çok o dönemdeki Müslümanların kılıç, ok, kalkan kullanma ve güreş gibi branşların eğitimleriyle İslam toplumunun güçlenmesini ve adaletin sağlanmasını amaçladığını ifade edebiliriz.

1.6. Futbol (el-Kurrek)

Futbol gerek sportif olarak gerekse toplumun eğlence kültürünün bir parçası olarak var olmuş, kökeni antik çağlara kadar uzanan ve günümüzde milyonlarca insanın sevdiği bir spor branşıdır. Futbolun kişilere fiziksel ve psikolojik olarak birçok yönden fayda sağladığı bilinmektedir. Fiziksel açıdan, düzenli futbol oynamak, kas gelişimi, dayanıklılık ve kardiyovasküler sağlık için önemli bir egzersiz kaynağıdır. Ayrıca koordinasyonu ile birlikte esnekliği de sağlamaktadır. Bununla birlikte sosyal açıdan, futbol takım çalışması ve iletişim becerilerini geliştirmeye yardımcı olmaktadır. Takım arkadaşlarıyla birlikte oynamak, dayanışma duygusunu artırmakta ve kişisel ilişkileri güçlendirmektedir. Aynı zamanda disiplin, öz disiplin ve liderlik yeteneklerini geliştirmeye de önemli katkılarda bulunmaktadır. Psikolojik olarak ise, futbol bazı zamanlarda toplumun mutluluk duygularını artıran önemli etkenlerden biridir. Müsabaka yönüyle de hedef koyma ve başarıya ulaşma yollarını aramak suretiyle kişisel gelişime teşvik etmektedir. Ayrıca, futbol oynarken strateji ve problem çözme yeteneklerini geliştirmek için zihinsel bir meydan okuma sunmaktadır.

⁷⁶ Cevad Ali, *el-Mufasssal*, 4/663.

⁷⁷ Hüdaverdi Adam vd., "İslam ve Spor", 219.

⁷⁸ Hüdaverdi Adam vd., "İslam ve Spor", 219.

Bu nedenle, futbol sadece fiziksel sağlık için değil, aynı zamanda ruhsal ve sosyal iyilik için de önemli bir rol oynar.

İslam tarihi açısından da diğer spor branşlarına nazaran futbolun tespiti konusunda ihtilaflar bulunmaktadır. Ancak yaygın olan kanaate göre, İslam öncesi dönemde Mekke ve Medine’de “el-Kurrek” diye bilinen toplumun eğlence faaliyetlerinden olan bir aktivitenin varlığı iddia edilmektedir.⁷⁹ Özellikle de Abdulmuttalib’in küçükken top şeklinde yuvarlak bir cisimi kovalayıp vurmaya çalışan insanları gördüğü zikredilmektedir.⁸⁰ Bu konuyla ilgili bize en kapsamlı bilgiyi Ebû Abdillâh Muhammed b. İshâk b. Abbâs el-Fâkihî (ö. 278/891-92 [?]) vermektedir. “Ahbâru Mekke” isimli eserinin 1741 numaralı bahsinde “el-Kurrek” denilen yani günümüzde futbol olarak da edebileceğimiz bir eğlence kültürünün var olduğundan, bunun için müstakil oyun alanlarının bulunduğu ve halkın da bunu izlemek için bir araya geldiklerinden bahsedilmektedir.⁸¹ Aynı rivayette zikredilen Ebû’l-Kâsım el-Âizî’nin ifadelerine göre de, Mekkeliler’in özellikle de bayramlarda “Hârre” diye isimlendirilen yerlerde “Kurrek”i oynadıkları ve insanların da bu oyunu izlemek için söz konusu mekanlara gittikleri anlaşılmaktadır.⁸²

Hz. Peygamber dönemine gelindiğinde ise, Cahiliye döneminden kalan ve hicri 210 senesine kadar toplumun eğlence kültürünün bir parçası olan⁸³ bu oyunun keyfiyeti ile ilgili çok fazla bilgiye sahip değiliz. Ancak bu spor branşının günümüzdeki futbol ile benzerlikleri olduğu anlaşılrsa dahi o dönemlerdeki amaçları ile günümüzdeki futbolun amaçları birbirinden tamamen farklıdır. Burada ifade edilmek istenen daha çok o dönemlerde insanların eğlence araçlarından biri konumundayken artık günümüzde rekabete dayalı ve merkezde başarının bulunduğu bir faaliyete dönüşmüştür. Bu sebeple çalışmamızdaki esas düşünce; keyfiyeti farklı olsa dahi ortak amaca hizmet ettiği takdirde futbol branşının tüm dönemlerde insanlar arasında birliği ve beraberliği sağlamada önemli bir araç olduğudur. Zira tüm spor branşları kişilere yalnızca fiziksel ve zihinsel anlamda değil, sosyolojik olarak da toplumsal ilişkileri güçlendirerek önemli faydalar sağlamaktadır. Bu da bireylerin doğru ilişkiler kurmalarına ve kötü alışkanlıklardan uzak durmalarına zemin hazırlamaktadır. Bu silsilenin son halkası ise kişinin manevi dünyasına uzanmaktadır. Biz de çalışmamızın bir sonraki bölümünde, değerlendirmeye tabi tuttuğumuz spor branşlarını takım sporları ve bireysel sporlar şeklinde tasnif ederek sportif faaliyetlerin kişilere manevi katkı sağladığına yönelik merakımızı somutlaştırmayı hedeflemekteyiz.

4. Bilimsel Veriler Işığında Söz Konusu Spor Branşlarının Kişinin Manevi Gelişimine Katkıları

Düzenli olarak yapılan sporun kişilere gerek fiziksel gerekse psikolojik yönden birçok fayda sağladığı bilinmektedir. Ancak bu bölümde sporun psikolojik olarak sağladığı faydalar üzerinden Hz. Peygamber döneminde neden spor ve sportif faaliyetlere teşvik edildiğinin somut olarak ortaya konulması hedeflenmektedir. Nitekim spor, insanlar arasındaki ilişkileri güçlendiren en önemli araçlardan biridir. Bu yönüyle Hz. Peygamber döneminde de insan ilişkilerinin güçlendirilmesi amacıyla spora teşvik edilmesiyle ortak özelliklere sahiptir. Zira ibadetler dışında Müslümanların birlik beraberlik ve cemaat bilincini sağlayan en önemli etkenlerden biri de budur. Konunun daha iyi anlaşılması için bunu somut bir örnek ile de açıklayabiliriz; mesela herhangi bir spor branşında yer alan bir takımın ırk, dil ve köken itibarıyla farklı olsalar dahi aynı dine mensup insanlar tarafından desteklenmesi buna örnek olarak verilebilir. Yakın tarihte 2022 Dünya futbol şampiyonasında son dört takım arasında yer alan Fas’ın, Müslüman olan farklı dil ve ırklara mensup kişilerce desteklenmesi bunun en somut örneklerinden biridir. Burada sporun aynı değerlere sahip farklı milletleri tek bir çatı altında topladığını yani ümmet bilincini sağladığını da

⁷⁹ İyidoğan, *Hz. Peygamber Dönemi Eğlence Kültürü*, 139.

⁸⁰ İyidoğan, *Hz. Peygamber Dönemi Eğlence Kültürü*, 139.

⁸¹ Ebû Abdillâh Muhammed b. İshâk b. Abbâs Fâkihî, *Ahbâru Mekke*, thk. Abdülmelik b. Abdullah (Mekke: y.y., 1988), 3/33.

⁸² Konuyla alakalı Ebû’l-Kâsım el-Âizî’nin rivayeti ile ilgili ayrıntılı bilgi için bkz. Fâkihî, *Ahbâru Mekke*, 3/33.

⁸³ Fâkihî, *Ahbâru Mekke*, 3/33.

söyleyebiliriz. Bu yönüyle Hz. Peygamber döneminde de Müslümanların birlik ve beraberliklerine katkı sağlayan spor, aynı zamanda savaşlara ön hazırlık mahiyetinde manevi olarak da fayda sağlamıştır.

Sporun toplumsal faydalarının yanı sıra kişinin psikolojik gelişimine de doğrudan katkı sağladığını ifade edebiliriz. Özellikle de sporcu olan bir kişi ile sporla ilgilenmeyen kişiler arasında yapılan araştırmalarda başta problem çözme becerileri olmak üzere kişisel gelişimlerinde birçok yönden farklılıklar bulunmaktadır. Nitekim sporculuk faktörünün problem çözme becerileri üzerindeki etkisine bakıldığında sporcu olanların sporcu olmayan bireylere göre genel toplam sonuçlarında anlamlı farklılık tespit edilmiştir.⁸⁴ Aşağıdaki veriler bu durumu daha iyi açıklamaktadır.

Tablo 1. Sporculuk Faktörüne Bağlı Problem Çözme Beceri Değişimleri

	Sporculuk	n	x	Ss	t	p
Kaçınma	Sporcu	902	2,38	0,76	1,36	0,16
	Sporcu Değil	423	2,31	0,70		
Yaklaşma	Sporcu	902	3,81	0,60	1,56	0,11
	Sporcu Değil	423	3,75	0,62		
Genel	Sporcu	902	3,42	0,44	2,15	0,03*
	Sporcu Değil	423	3,36	0,46		

* p< 0.05

Katılımcıların sporculuk faktörüne bağlı olarak yapılan ölçümler sonucunda 902 katılımcının sporcu, 423 katılımcının ise sporcu olmadığı belirlenmiştir. Bu ölçümler göz önüne alınarak yapılan sporculuk faktörüne bağlı bağımsız t testi sonuçlarına göre problem çözme becerileri kaçınma ve yaklaşma alt boyutlarında anlamlı bir farkgörülmezken (p> 0.05); ölçeğin genel toplam sonuçlarına bakıldığında sporcu olanların ortalama puanlarının sporcu olmayanlara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiş olup anlamlı bir fark bulunmuştur (p< 0.05).

Bu ölçek, sporun kişinin hayatındaki başarısızlıkla baş etme yeterliliğini ölçmek için kullanılmıştır. Ölçek, "Okulda kötü bir not aldığımında, normalde aldığımından daha kötüsü, genellikle..." şeklinde genel bir ifadenin ardından 22 ana maddeyi içermektedir. Asla (1), çok sık değil (2), bazen (3), oldukça sık (4) ve her zaman (5) yanıtları ile beş puanlık bir ölçektir. Ölçeğin niteliğine uygun olarak, öğrencilerden ilgili stratejilere başvurma sıklığını belirlemeleri istenmiştir. Öğrencilerin yanıtları, sorunla başa çıkma olasılıkları konusunda ipucu vermeye çalışmıştır. Öğrencilerin akademik sorunlarını nasıl çözmeye çalıştıklarıyla ilgili ve başa çıkma tarzlarını ortaya çıkarmayı amaçlayan ölçek yaklaşma ve kaçınma stillerine odaklanmıştır. Bu nedenle, katılımcıların sorunlara karşı aktif ya da pasif tutum başa çıkma stratejileri seçtikleri tespit edilmiştir. 3, 6, 9, 12, 15 ve 18. maddeler kaçınma alt boyutuna aittir. 1, 2, 4, 5, 7, 8, 10, 11, 13, 14, 16, 17, 19, 20, 21, 22 maddeleri ise yaklaşma alt boyutuna aittir. Söz konusu ölçekte sporcu olan ve olmayan kişilerin problem çözme yaklaşımlarında, sporcuların sporcu olmayanlara göre problemlere karşı planlı ve kendine güvenen yaklaşımı daha çok kullandıkları belirlenmişlerdir. Sporcu olan öğrencilerin problem çözme becerilerinin sporcu olmayanlara göre daha sıklıkla ve etkili bir şekilde kullandıkları tespit edilmiştir.⁸⁵ Yukarıdaki veriler ışığında sporun kişinin karşılaştığı problemlerle başa çıkma konusunda en belirleyici etkenlerden biri olduğu ortaya çıkmaktadır. Sporun kişilere sağladığı bu faydaları düşündüğümüzde Mekke döneminden itibaren birçok probleme maruz kalan Hz. Peygamber'in, psikolojik yönden sahâbenin gelişimlerine katkı sağlamak ve onları bu duruma hazır hale getirmek amacıyla da spora teşvik ettiğini söyleyebiliriz. Bu yönüyle Hz. Peygamber döneminde spor, yalnızca

⁸⁴ Bekir Furkan Tüzer, *Spor Bilimleri Fakültesi Yetenek Sınavına Başvuran Aday Öğrenciler ile Kesin Kayıt Hakkı Kazanmış Öğrenciler Arasındaki Öğrenilmiş Çaresizlik ve Problem Çözme Becerilerinin İncelenmesi* (Konya: Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Yöneticiliği Ana Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, 2020), 56.

⁸⁵ Tüzer, *Öğrenilmiş Çaresizlik ve Problem Çözme Becerilerinin İncelenmesi*, 56, 57.

kişilerin toplumsal ilişkilerine değil aynı zamanda onların psikolojik ve fizyolojik gelişimlerine de fayda sağlamaktaydı.

Bu bölümde aynı zamanda Resulullah'ın bizzat kendisinin yaptığı ya da yapılmasına teşvik ettiği başta yüzme, atletizm, okçuluk, kılıç kullanma, binicilik ve atlama gibi spor branşlarının kişilere sağladığı psikolojik faydalar üzerinde de durulacaktır. Bu spor branşlarını kendi içerisinde takım sporları ve bireysel sporlar şeklinde iki ayırdığımızda konu ile ilgili verilerin daha anlaşılır hale geleceği kanaatindeyiz. Özellikle de aşağıda gösterilen verilerde cemaat ruhunun sağlandığı takım sporlarının bireysel spor branşlarına nazaran psikolojik farklılıkları verilmektedir.

Tablo 2. Spor Türü Faktörüne Bağlı Problem Çözme Beceri Değişimleri

	Spor Türü	n	x	Ss	F	p
Kaçınma	Takım Spor	603	2,38	0,76	0,77	0,47
	Bireysel Spor	315	2,38	0,74		
	Spor Yapmıyor	407	2,32	0,71		
Yaklaşma	Takım Spor	603	3,82	0,59	1,62	0,20
	Bireysel Spor	315	3,78	0,62		
	Spor Yapmıyor	407	3,76	0,63		
Genel	Takım Spor	603	3,43	0,44	2,54	0,08
	Bireysel Spor	315	3,40	0,45		
	Spor Yapmıyor	407	3,36	0,47		

Araştırma bulgularında yer alan spor türüne göre takım sporu, bireysel spor ve spor yapmayan katılımcıların sonuçları incelendiğinde psikolojik katkıları açısından ölçeğin alt boyutlarında ve genel toplam sonuçlarında anlamlı düzeyde bir farklılığın olmadığı görülmektedir. ($p > 0.05$).⁸⁶ Ancak anlamlı düzeyde bir farklılığın çıkmaması spor yapmanın ve spor türü farklılıklarının önemsiz olduğunu göstermemektedir. Nitekim elde edilen veriler ışığında takım sporlarındaki bireylerin ortalama puanlarının bireysel spor yapan ve spor yapmayan bireylere göre yüksek olduğu görülmektedir. Takım sporu yapan bireyler arasındaki iş birliği, dayanışma ve iletişim becerilerini geliştirilmesi aynı zamanda kişinin birlik beraberliğine teşvik edildiğini söyleyebiliriz. Çünkü bir takımın bir parçası olmak, bireyin sorumluluk duygusunu artıracığından karşılıklı güven duygusunu da ortaya çıkarmaktadır. Aynı zamanda takım sporlarının kişinin kendine olan güvenini artırdığını ve stresle başa çıkma yeteneğini de geliştirdiği de söylenebilir. Ayrıca, takım sporları, kazanma ve kaybetme deneyimleri aracılığıyla karakter gelişimine katkıda bulunur. Takım içerisindeki oyuncular arasındaki destek, müsabaka içerisinde meydana gelen hatayı telafi edebilmeyi de sağlar. Bunun yanında zorluklarla başa çıkmayı öğrenirken kişi, sabır, motivasyon ve kararlılık gibi olumlu özellikleri pekiştirir. Çünkü takım sporları kişinin maneviyatını güçlendirirken, mu'tedil yaşam sağlamasında ve kişisel gelişiminde önemli bir araçtır.

Bu bilgiler ışığında Hz. Peygamber döneminde de günümüz tabiriyle takım sporlarının cemaat ve toplumsal etkinlikler şeklinde yer aldığını düşündüğümüzde, onların maneviyatının güçlenmesine büyük katkılar sağlamış olabilir. Aynı şeyi ibadetler için de söylememiz mümkündür. Nitekim namaz, oruç, hac gibi ibadetler, Müslümanlar arasında birlik ve dayanışma duygusunu pekiştirirken, kişinin manevi bağlarını kuvvetlendiren birlikteliklerdir. Hz. Peygamber'in öğretilerine göre toplum içindeki ilişkiler, yardımlaşma ve sevgi gibi değerler önemlidir. Bu, bireylerin maneviyatlarını artırır ve Allah'a daha yakın hissetmelerine

⁸⁶ Tüzer, *Öğrenilmiş Çaresizlik ve Problem Çözme Becerilerinin İncelenmesi*, 46.

yardımcı olur. Ayrıca, spor ve fiziksel aktiviteler, bedenin sağlıklı ve güçlü kalmasına katkıda bulunur, bu da maneviyatın temelini oluşturan bedenin iyi bir şekilde korunmasına yardımcı olur. Dolayısıyla, Hz. Peygamber dönemindeki başta spor olmak üzere toplumsal etkinlikler ve ibadetler, maneviyatın güçlenmesine önemli katkılarda bulunmuştur.

Sonuç

Kişilerin karakter inşasına şekillendiren sporun tarihsel seyrini Hz. Peygamber dönemi içerisinde değerlendirdiğimizde diplomasi, siyasi, savaş ve eğlence gibi çeşitli amaçlarla yapılsa dahi sporun toplum içerisindeki ilişkilerin gelişmesine katkı sağladığını ve günümüze kadar süregelmesine zemin hazırladığını ifade edebiliriz. Zira ilk insanın yaratılmasında fitratı itibarıyla beslenme, barınma, avlanma ve hayatta kalma gibi faktörlere bağlı olarak yapmış olduğu hareketler neticesinde ortaya çıkan aktiviteler devamında sportif faaliyetlerin oluşmasını sağlamıştır. Biz de söz konusu çalışmamızda ifade ettiğimiz gibi her ne kadar günümüzdeki formatta olmasa dahi Hz. Peygamber döneminde de koşma, atıcılık, ağırlık kaldırma, binicilik, güreş, yüzme ve savunma sporları gibi aktivitelerin var olduğu söyleyebiliriz. Ancak çalışmamızda ifade etmeye çalıştığımız esas düşünce; Hz. Peygamber dönemindeki bu sportif faaliyetlerin varlığından ya da keyfiyetinden ziyade topluma ne kattığıdır. Zira gerek takım sporları gerekse bireysel sporlar kişilere yalnızca fiziksel yönden değil, psikolojik yönden de önemli faydalar sağlamaktadır. Bu yönüyle Peygamberimizin sportif faaliyetlere teşviki, içerisinde yaşadığı toplumun birlik ve beraberlik ruhunu yani ümmet bilincini ihya etmek için olduğu kanaatindeyiz. Nitekim bu düşüncelerimizi “Takım Sporlarının Kişilerin Manevi (Psikolojik) Yaşantılarına Katkıları” başlığıyla interdisipliner olarak bilimsel veriler ışığında yaptığımız ölçekle desteklemeye çalıştık. Bu veriler üzerinden de günümüzde insanlara yalnızca fiziksel yönden katkı sağladığı düşünülen sporun, aslında doğrudan bir amaç için değil de araç olarak kullanıldığında ikili ilişkileri güçlendiren yönünün açığa çıkarıldığını ifade edebiliriz.

Çalışmamızda Hz. Peygamber dönemindeki sportif faaliyetlerle ilgili rivayetleri ortaya koyarken aslında Resulullah'ın inşa etmek istediği toplumun karakteristik özelliklerine işaret edilmektedir. Nitekim sporun en temel ilkesi olan fairplay kavramı aslında spor ahlakını bir başka ifadeyle insanın fitratını yansıttığını söyleyebiliriz. Bu yönüyle aslında Peygamberimizin sporun eliyle insanlara ulaşmayı ve onları bir arada tutma, fiziksel gelişimlerine katkı sağlama, savaşlara hazırlama ve en önemlisi ise psikolojik olarak içerisinde buldukları toplumda karşılaşmaları muhtemel sorunlarla başa çıkma yetilerini geliştirmede sporu bir araç olarak görmüş olabilir. Nitekim çalışmamızda da doğrudan bu konu ile alakalı ortaya koyduğumuz bilimsel veriler incelendiğinde spor yapan bireylerin problemlerle karşılaştığında psikolojik açıdan daha güçlü bir duruşa sahip olduğu ortaya çıkmaktadır. Bununla birlikte sporun birleştirici, bütünleştirici ve bir arada tutucu etkilerini göz önüne aldığımızda her dönemde insanların kaynaşmasına ve cemaat bilincinin daha da güçlenmesine olanak tanımıştır.

İnterdisipliner çalışma örneği olarak değerlendirmeye tabi tuttuğumuz Hz. Peygamber döneminde sportif faaliyetler, aynı zamanda farklı disiplinlerin bir araya geldiklerinde bir konunun daha kapsamlı incelendiğini ortaya koymaktadır. Zira interdisipliner çalışmalar, farklı disiplinlerin bilgi ve yöntemlerini bir araya getirerek karmaşık sorunların çözümüne katkı sağlayan önemli bir yaklaşımdır. Çünkü bu tür çalışmalar, farklı uzmanlık alanlarındaki araştırmacıların iş birliği içerisinde genellikle yeni ve yenilikçi çözümler üretmelerine olanak tanımaktadır. Aynı zamanda, interdisipliner çalışmalar bilgi paylaşımını artırmakta, disiplinler arası köprüler kurmakta ve daha geniş bir bakış açısı sunmaktadır. Bu da karmaşık sorunların daha iyi anlaşılmasına ve çözülmesine yardımcı olmaktadır. Bu yönüyle interdisipliner çalışmalar, daha etkili ve kapsamlı çözümler üretebilme potansiyeli taşıyan bir yaklaşım olarak bilim ve araştırma alanında büyük faydalar sunmaktadır. Biz de söz konusu çalışmamızda Siyer ve İslam tarihindeki rivayetleri tek bir veçheden değil de interdisipliner olarak spor bilimleri alanının uzmanlarıca değerlendirerek geniş bir perspektiften ele almaya gayret ettik. Bu yönüyle mezkûr çalışmanın gelecekte

Siyer, İslam Tarihi ve Spor Bilimleri alanlarında yapılacak olan diğer araştırmalara kaynak olabileceğini ifade edebiliriz.

Beyanname

- 1. Finans/Teşvik:** Yazarlar, çalışmada herhangi bir finans/teşvik kullanılmadığını beyan etmektedirler.
- 2. Çıkar Çatışması:** Yazarlar, çalışmada herhangi bir çıkar çatışması olmadığını beyan etmektedirler.
- 3. Etik Beyan:** Yazarlar, bu makalede araştırma ve yayın etiğine uyulduğunu beyan etmektedirler.
- 4. Yazar Katkısı:** Bekir Furkan Tüzer, bu çalışmada “Spor Türü Faktörüne Bağlı Problem Çözme Beceri Değişimleri” ile “Sporculuk Faktörüne Bağlı Problem Çözme Beceri Değişimleri” üzerine yapılan araştırmalarda ilgili verilerin toplanmasına ve değerlendirmesine katkıda bulunmuştur. Bununla birlikte Tüzer, Hz. Peygamber dönemindeki sportif faaliyetlere yönelik ilgili rivayetlerin günümüz spor dünyasındaki yansımaları ile ilgili bilgiler vermektedir. Emre İlbars ise, “Kur’an-ı Kerim ve Hadis-i Şeriflerde Geçen Sportif Faaliyetler”, “Hz. Peygamber Dönemindeki Spor Branşları” ve “Hz. Peygamber Dönemindeki Spor Branşlarının Kişinin Manevi Gelişimine Katkıları” ile ilgili rivayetlerin tahliline katkı sağlamıştır.

Kaynakça

- Adam, Hüda-verdi. “İslam ve Spor”. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 6 (Mart 2021), 337, 338.
- Agarwal, Shashi. “Cardiovascular benefits of exercise”. *International journal of general medicine* 5 (November 2012), 541-545.
- Alpman, Cemal. *Eğitimin bütünlüğü içinde beden eğitimi ve Çağlar boyunca gelişimi*. İstanbul: Milli Eğitim basımevi, 1972.
- Ali, Cevad. *el-Mufassal fi Tarihi'l-Arab Kable'l-İslam*. Beyrut: Daru'l-İlimi li'l-Melayin, 1968.
- Bayram, Metin vd. “İslam’da Sporun Önemi ve Ahlakı”. *Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 5/1 (Nisan 2019), 119.
- Belâzürî, Ebû'l-Hasen Ahmed b. Yahyâ b. Câbir b. Dâvûd. *Ensâbu'l-Esrâf*. thk. Muhammed Tamür. Beyrut: Daru'l-Kütübü'l-İlmiyye, 2011.
- Buhârî, Ebû Abdillâh Muhammed b. İsmâîl b. İbrâhîm el-Cu'fî el-Buhârî. *el-Camiu's-Sahih*. Beyrut: Dâru'l-kitâbi'l-arabî, 1434.
- Buhari, Ebû Abdillâh Muhammed b. İsmâîl b. İbrâhîm el-Cu'fî el-Buhârî. *el-Camiu's-Sahih*. thk. Kasım es-Şemma'i. Beyrut: Daru'l-Kalem, 1977.
- Cornelissen, Veronique. vd. “Exercise training for blood pressure: a systematic review and meta-analysis”. *Journal of the American heart association* 2/1 (February 2013), 73.
- Çingöz, Yunus Emre. vd. “Üniversite Öğrencilerinin Egzersiz Bağımlılık Düzeylerinin İncelenmesi”. *The Online Journal of Recreation and Sports* 11/2 (Tojras 2022), 19-28.
- Ebû Abdillâh, Ahmed b. Muhammed b. Hanbel eş-Şeybânî el-Mervezî. *Müsned*. nşr. Ebû Hâcir Muhammed Saîd Besyûnî. Mekke: Daru'l-Kütübü'l-İlmiyye, 1978.
- Ebû Dâvûd, Süleymân b. Dâvûd b. el-Cârûd et-Tayâlisî. *Müsned*. nşr. Muhammed b. Abdülmuhsin et-Türkî. Beyrut: y.y., 1406.
- Ebû Dâvûd, Süleymân b. el-Eş'as b. İshâk es-Sicistânî el-Ezdî. *es-Sünen*. Beyrut: y.y., 1409/1988.
- Ebû'l-Münzir, Hişam b. Muhammed b. Saib b. Bişr İbnü'l-Kelbi. *Ensâbu'l-Hayl*. thk. Ahmed Zeki. Kahire: y.y., 2009.
- Erdemli, Atilla. *İnsan, Spor ve Olimpizm*. İstanbul: Sarmal Yayınları. 1996.
- Fâkihî, Ebû Abdillâh Muhammed b. İshâk b. Abbâs el-Fâkihî. *Ahbâru Mekke*. thk. Abdülmelik b. Abdullah. Mekke: y.y., 1988.
- Gürhan, Suna. “Elit haltercilerde toplam bacak hacminin maksimal kuvvet ile ilişkisinin incelenmesi”. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi* 2/2 (Aralık 2019), 149-158.
- Heo, Moonseong. vd. “Depressive mood and obesity in US adults: comparison and moderation by sex, age, and race”. *International journal of obesity* 30/3 (November 2006), 513-519.
- İbn Sa'd, Ebû Abdillâh Muhammed b. Sa'd b. Menî' el-Kâtib el-Hâşimî el-Basrî el-Bağdâdî. *et-Tabakat*. thk. Ali Muhammed Ömer. Kahire: Mektebetü'l-Hanci, 2012.
- İbn Şebbe, Ebû Zeyd Ömer b. Şebbe en-Nümeyrî el-Basrî. *et-Tarih*. thk. Ali Muhammed Denrel. Beyrut: Daru'l-Kütübü'l-İlmiyye, 2012.

- İbn Hişam, Ebû Muhammed Cemâlüddîn Abdülmelik b. Hişâm b. Eyyûb el-Himyerî el-Meâfirî el-Basrî el-Mısrî. *es-Sire*. thk. Muhammed Mahmud. Kahire: Daru'l-Hadis, 2006.
- İbn İshak, Ebû Abdillâh Muhammed b. İshâk b. Yesâr b. Hıyâr el-Muttalibî el-Kureşî el-Medenî. *es-Sire*. thk. Ahmed Ferid. Beyrut: Daru'l-Kütübü'l-İlmiyye, 2009.
- İbnü'l-Esir, Ebü'l-Hasen İzzüddîn Alî b. Muhammed b. Muhammed eş-Şeybânî el-Cezerî. *Üsdü'l-Ğabe*. thk. Halil Memun Şiha. Beyrut: Daru'l-Ma'rife, 2009.
- İnal, Ali Niyazi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım, 2003.
- İyidoğan, Mustafa. *Hz. Peygamber Dönemi Eğlence Kültürü*. Sivas: Cumhuriyet Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İslam Tarihi ve Sanatları Ana Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, 2019.
- Jakicic, John. "Exercise in the treatment of obesity". *Endocrinology and Metabolism Clinics* 32/4 (December 2003), 967-980.
- Karabacak, Yaşar Hakan vd. *Sağlık ve spor bilimleri alanında akademik değerlendirmeler*. İzmir: Duvar Yayınları, 2023.
- Katrin, Barth vd. *Learning swimming*. Toronto: Meyer&Meyer Sport, 2004.
- Kapar, Mehmet Ali. "Eyyâmü'l-Arab". *TDV İslâm Ansiklopedisi*. 12/15. (İstanbul: TDV Yayınları, 1995).
- Kuşçuzade, Münir. "Sünnette spor". *International Journal of Sport Culture and Science* 3/4 (Ağustos 2015), 396-403.
- Lee, Min vd. "Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy". *Lancet* 3/38 (July 2012), 219-29.
- Minden, Cecilia vd. *Real world math: sports swimming*. USA: Cherry Lake Pub, 2014.
- Müslim, Ebü'l-Hüseyn Müslim b. el-Haccâc b. Müslim el-Kuşeyrî. *Sahihu Müslim*. thk. Muhammed Fuad Abdülbaki. Kahire: Daru'l-Hadis, 1991.
- Nesâî, Ebû Abdirrahmân Ahmed b. Şuayb b. Alî. *es-Sünen*. thk. Abdülfettah Ebu Gudde. Beyrut: Daru'l-Beşairu'l-İslamiyye, 1988.
- Özen, Nihat. *Türk kültür tarihinde spor ve Türklerin spora katkıları*. Batman: Batman Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Tarih Anabilim Dalı, 2013.
- Özcan, Abdülkadir. "Güreş". *Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi*. 14/317. İstanbul: TDV Yayınları, 1996.
- Ruegsegger, Gregory vd. "Health benefits of exercise". *Cold Spring Harbor perspectives in medicine* 8/7 (May 2018), 94.
- Tekin, Ali vd. "Antik Yunan dönemi: spor ve antik olimpiyat oyunları". *Tarih Okulu Dergisi* 7/18 (Haziran 2014), 121-140.
- Telkenaroğlu, Merter Rahmi. "İslam ceza hukukunda hukuka uygunluk edeni olarak spor faaliyetleri". *Atatürk Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 36 (Aralık 2011), 71-104.
- Temir, Hakan. "Hz. Peygamber Döneminde Çocuk Oyunları ve Eğlence Araçları". *XIV Uluslararası Mevlid-i Nebi Sempozyumu*. ed. Kadri Önemli vd. 247-264. Şanlıurfa: Harran Üniversitesi İlahiyat Fakültesi, 2020.
- Tezcan, Mahmut. "Toplumsal değişme ve spor". *Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences* 25/2 (Ağustos 1992), 617-623.
- Tüzer, Bekir Furkan. *Spor Bilimleri Fakültesi Yetenek Sınavına Başvuran Aday Öğrenciler ile Kesin Kayıt Hakkı Kazanmış Öğrenciler Arasındaki Öğrenilmiş Çaresizlik ve Problem Çözme Becerilerinin İncelenmesi*. Konya: Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Yöneticiliği Ana Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, 2020.
- Urartu, Ümit. *Yüzme*. İstanbul: İnkılap kitabevi, 1994.
- Uzunçayır, Dilek vd. "Hippoterapi ve Özel Gereksinimli Çocuklar: Ebeveyn Görüşleri Doğrultusunda Nitel Bir Araştırma". *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi* 19/2 (Haziran 2021), 32-50.
- Ünver, Fuat. *Antik çağdan modern olimpiyatlara binicilik sporu ve Türk biniciliğinin olimpik gelişimi*. Ankara: Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Ana Bilim Dalı, Doktora Tezi, 2006.
- Vâkıdî, Ebû Abdillâh Muhammed b. Ömer b. Vâkıd el-Eslemî el-Medenî. *el-Meğazi*. thk. Muhammed Ata. Beyrut: Daru'l-Kütübü'l-İlmiyye, 2004.
- Viña, Jose vd. "Exercise acts as a drug; the pharmacological benefits of exercise". *British journal of pharmacology* 1/167 (April 2012), 1-12.
- Yapıcı, Ak vd. "Modern Olimpiyat Oyunlarında Atletizm Rekorlarını Hazırlayan Faktörler". *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi* 8 (Mart 2003), 112.
- Yönel, Gamze vd. "Türk kültür yaşamında okçuluk". *Akademik Sosyal Araştırmalar* 5/55 (Ekim 2017), 523-533.