



# Sivas Cumhuriyet University Journal of Sport Sciences

cuspor.cumhuriyet.edu.tr

Founded: 2020

Available online, ISSN: 2717-8919

Publisher: Sivas Cumhuriyet Üniversitesi

## The Importance Of Sport In The Development of Body and Mind According to Plato's Philosophy

Eyüp Alsancak<sup>1,a</sup>

Mehmet Tuncer<sup>2,b</sup>

<sup>1</sup>Sivas Bilim ve Sanat Merkezi, Sivas, Türkiye

<sup>2</sup>Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sivas, Türkiye

### Review

History

Received: 02/02/2023

Accepted: 23/05/2023

### ABSTRACT

Plato is one of the important philosophers of Greek philosophy and gave great importance to sports within his understanding of education. Drawing attention to the importance of a healthy body, Plato argued that the strength of the body also positively affects the mental performance of the person. In this respect, Plato saw sports as a tool that helps the development of both the body and the spirit. Plato also considered sports as a tool that helps teach values such as honesty, respect and courage in society. Thus, Plato sports not only as an activity that contributes to the development of the body; it also evaluated it as an area that helps to teach values in society. For this reason, evaluating sports only as a set of mechanical movements may cause us to overlook some important concepts underlying sports. As a matter of fact, in the background, sports provide important skills such as pushing the limits of human nature, experiencing a sense of freedom, fighting for collective work and team success, providing mind-body control, managing decision-making processes, and taking responsibility. While experiencing the pleasure of being able to do these movements at the same time, it also gives the audience this pleasure. In this context, sports and philosophy can be associated with philosophy of education, philosophy of mind, moral philosophy, epistemology and aesthetics. In this text, in the context of Plato's philosophical views, the contribution of sports to people's physical, mental, moral and emotional development is mentioned. Thus, the reflections of sports, which are accepted as an important part of life in Plato's philosophy and increase the quality of life of people, are mentioned.

**Keywords:** Plato, Philosophy, Sports, Body and Mind

## Platon Felsefesine Göre Beden ve Zihin Gelişiminde Sporun Önemi

Süreç

Geliş: 02/02/2023

Kabul: 23/05/2023

Copyright



This work is licensed under  
Creative Commons Attribution 4.0  
International License

### ÖZ

Platon, Yunan felsefesinin önemli filozoflarından biridir ve eğitim anlayışı içerisinde spora da büyük bir önem vermiştir. Platon, bedenin sağlıklı olmasının önemine dikkat çekerek bedenin güçlü olmasının, insanın zihinsel performansını da olumlu etkilediğini öne sürmüştür. Bu bakımdan Platon, sporu hem bedenin hem de ruhun gelişimine yardımcı olan bir araç olarak görmüştür. Platon, aynı zamanda sporu, toplumda dürüstlük, saygı ve cesaret gibi değerlerin öğretilmesine yardımcı olan bir araç olarak da ele almıştır. Böylece Platon sporu yalnızca bedenin gelişimine katkıda bulunan bir aktivite olarak değil; aynı zamanda toplumda değerlerin öğretilmesine yardımcı olan bir alan olarak da değerlendirmiştir. Bu nedenle sporu yalnızca mekanik hareketler bütünü olarak değerlendirmek, sporun temelinde yatan bir takım önemli kavramları da gözden kaçırmamıza neden olabilir. Nitekim spor arka planda kişiye insan doğasının sınırlarını zorlama, özgürlük duygusu yaşama, kolektif çalışma ve takım başarısı için mücadele etme, zihin-beden kontrolünü sağlama, karar verme süreçlerini yönetebilme, sorumluluk alma gibi önemli beceriler sağlanmasına ilave olarak bir sporcu sadece belirli hareketler yapmakla kalmayıp aynı zamanda bu hareketleri yapabilmenin hazzını yaşarken izleyicilere de bu hazzı yaşatır. Bu bağlamda spor ve felsefe önemli ölçüde eğitim felsefesi, zihin felsefesi, ahlak felsefesi, epistemoloji ve estetik ile ilişkilendirilebilir. Bu metinde, Platon'un felsefi görüşleri bağlamında sporun insanların fiziksel, zihinsel, ahlaki ve duygusal gelişimlerine katkı sağlayıcı özellikleri ele alınmıştır. Bununla beraber, Platon felsefesinde hayatın önemli bir parçası olduğu kabul edilen sporun değerinin, insanların yaşam kalitesini artırması bakımından günümüze olan yansımalarına değinilmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Platon, Felsefe, Spor, Beden ve Zihin

<sup>a</sup> [alsancakeyup@gmail.com](mailto:alsancakeyup@gmail.com)

<sup>b</sup> <https://orcid.org/0000-0002-4200-948X>

<sup>c</sup> [mehmettuncer58@hotmail.com](mailto:mehmettuncer58@hotmail.com)

<sup>d</sup> <https://orcid.org/0000-0002-6231-7607>

**How to Cite:** Alsancak, E., and Tuncer, M. (2023). Platon Felsefesine Göre Beden ve Zihin Gelişiminde Sporun Önemi. *Sivas Cumhuriyet University Journal of Sport Sciences*, 4(1): 23-28.

## Giriş

Spor, insanın varoluşundan itibaren hem doğaya hem de diğer varlıklara karşı kendini korumak için geliştirdiği hareketlerin geneli olarak ortaya çıkmış olsa da insanın zihinsel ve fiziksel hareketlerinin sosyal ve kültürel hayata yansması ile toplumun sağlıklı bir şekilde eğitilmesi, insanların ruhsal ve sosyal gelişimi ile yaşam kalitesinin artırılmasını için en önemli araçlarından birisi olarak gündelik hayattaki yerini almıştır (Sunay, 2017). İnsanoğlunun zihinsel faaliyetlerinin en önemli göstergesi olarak düşünülmesi, mantıklı çıkarımlarda bulunabilmesi zihinsel varlığının bir yansıması iken, bedene zindelik kazandıran değişik fiziksel aktivitelerle spor yapması bedensel varlığının etkinlik alanının göstergelerinden olmuştur. Bu iki ayrı etkinliğin birbirinden bağımsız düşünülmesi mümkün değildir (Altunya, 2018). Bu haliyle spor Antik Yunan'da yaşamın önemli bir parçası olmuştur. Bunu spor müsabakalarının yapıldığı gymnasium'lerden anlayabiliriz. Nitekim yarışma, rekabet ya da eğlence kültürünün bir parçası olan spor zamanla dönüşerek kişisel gelişimin de en önemli unsurlarından birisi haline gelmiştir. Bu nedenle geleneksel Yunan anlayışında gençlerin atlet veya savaşçı olarak yetiştirilmesi büyük önem taşımaktadır.

Spor ve felsefe arasında insanın sadece fiziksel değil; aynı zamanda etik değerler ve estetik açıdan gelişiminin de insanın yaşam kalitesinde büyük bir yeri olması bakımından güçlü bir bağlantı olduğu görülmektedir. Spor, pek çok felsefi konunun uygulama alanına girmektedir. Sözgelimi disiplin, adalet, çaba, ödül, kazanma ve kaybetme, insan potansiyeli, zinde olmak, güç ve zayıflık gibi kavramlar hem sporun hem de felsefenin alanına giren mühim kavramlardır. Bununla beraber spor, bireylerin kişisel ve zihinsel gelişimleri için bir araç olarak kullanılabilir. Öte yandan felsefe, sporun temel kavramlarını ve yapısını sorgulayarak sporun etiğini, amacını, insanların arasındaki rekabeti, spor yapan insanların motivasyonlarını vb. ele alır.

Spor ve felsefe arasındaki ilişki; sporun bir insanın fiziksel ve zihinsel sağlığını nasıl etkilediği, insanların arasındaki rekabet ve spor etiği gibi konular üzerinden ilerlemektedir. Bu bağlamda, özellikle Antik Yunan felsefesinde, spor ve eğitim arasındaki ilişki önemli bir yer tutmuştur. Platon beden eğitimi ile zihin eğitimi arasındaki bağlantıyı vurgulamıştır.

Platon, insani olarak mükemmelleşmek açısından spor yaparak bedeni güçlü tutmanın öneminden bahsederek beden ve ruhu geliştirmenin gerekliliğini ön plana çıkartmıştır. Fiziksel aktiviteler yapmayı tüm felsefi araştırmalarına dahil ederek sporun bilgelik arayışında ve felsefi arayışta önemli bir temel olduğunu savunmuştur. Öyle ki spor ve fiziksel aktiviteler yapmak sağlıklı bir beden ve felsefi arayışın en temel unsuruyken, sağlığını kaybedenler için de en önemli ilacın yine spor olduğunu savunmuştur (Mendot ve İmamoğlu, 2021).

### Platon'un Felsefesinde Sporun Yeri ve Önemi

Spor düşünmeyi, analiz etmeyi, karar vermeyi içerisinde barındıran zihinsel bir alt yapının, bilinçli bir

sürecin ürünüdür. Felsefe ise düşünme, değerlendirme, analitik ve diyalektik beceriler gibi etkinliklerin tamamıdır. Bu nedenle felsefi düşünce ve sportif eğitim ile yaptığı eylem üzerinde düşünen bu düşünceye göre hareket eden, gelişime ve yeniliklere açık olan, eylemlerini bilinçli olarak yapan bireylerin başarılı oldukları görülmektedir. Çünkü davranış ve eylemleri üzerine akıl yürütmeyen kişilerin kendilerini geliştirme imkânı, başarılı olma olasılığı çok zordur. Bu düşünce temelinde bakıldığında insan yaratılmışlar içerisinde en güçlü canlı olmasa bile akıl yürütüp düşünmesi ile doğadaki en üstün varlık, hâkim bir güç olarak yaşamını sürdürdüğü, sürekli kendisini geliştirdiği görülmektedir (Afacan, 2013).

Antik Çağ Yunan felsefesinde insanoğlunun kendi zihinsel çabalarıyla bilgeliğe ulaşarak hayatına bu bilgeliği yansıtacağı ve içerisinde düşünsel bir bilginin olmadığı gelişigüzel yaşanan hayatın değerli olamayacağı fikri temel inançlar arasında yer almaktaydı (Afacan, 2019). Diğer bir söylemle, insan hayatının rastgele ve tek düze bir süreç olmadığı söylenebilir. "Nasıl yaşamalıyım?" sorusu üzerine düşünen ve "Nasıl olmalıyım?" sorusuyla kendisini sürekli geliştiren, kendi yaratılışını ve hayatını bilmek ve anlamak için gayret içerisinde olan bilge bir varlıktır (Selim, 2022). Bu boyutuyla bakıldığında spor insan dışındaki varlıklar için mümkün olmayan sadece insana ait bilinçli olarak yapılan zihinsel ve bedensel aktivitelerin bütünü olan bir olgudur. Çünkü spor yapan birey, yalnızca fiziksel hareketlerle bedenini geliştiren ve onu kullanan bir canlı olarak düşünülmemektedir. Esasen spor; zekanın, duyguların, bedenin ve aklın kollektif çalışmasını gerektiren eğitim süreci içerisinde değerlendirilen bilinçli bir eylemdir. (Erdemli,1997).

Fiziksel hareketler, jimnastik ve beden eğitimi gibi sportif eylemlerin tarihsel süreçte farklı gayelerle kullanıldığı görülmektedir. Yazılı kaynaklara bakıldığında bu konularla ilgilenen filozofların Sokrates, Platon ve Aristoteles'in beden ve ruh sağlığını önceleyen felsefi düşüncelerine rastlamaktayız. Filozoflar yaşadıkları dönemden başlayarak dini ve toplumsal etkileşimle birlikte spor ve beden eğitimi konusunda toplumu bilgilendirmeyi ve yönlendirmeyi önemsemişlerdir (Mendot ve İmamoğlu, 2021).

Geleneksel Yunan anlayışında ve Platon'un felsefi görüşlerinde gençlerin atlet veya savaşçı olarak yetiştirilmesi toplumsal hayat içerisinde önemliken buna karşılık bazı düşünce okullarında ise spora aynı değer verilmediğini de belirtmek gerekir. Örneğin Sofistlerin daha çok önem verdikleri şey insan ideali olarak yurttaş insan yetiştirmektir. Bu bakımdan sofistler ruhları eğitmek, etkili siyaset yapmak; insanı kültürel alanda ve dünya işleri konusunda yurttaşları bilgili kılmak; meclislerde, mahkeme salonlarında, pazar yerlerinde kendi davalarını savunmak veya karşı davaları, tezleri çürütmek konusunda kişileri maharetli ve becerikli kılmayı amaç edinmişlerdir. Bu bakımdan sofistler bambaşka bir insan anlayışını ve farklı bir hayat tarzını temsil etmişlerdir. Bu nedenle Sofistler için bedensel ve fiziksel yetenekleri

geliştirmek birincil hedef olmamıştır (Arslan, 2006). Onlar için önemli alanlar siyaset ve etkili konuşma (belagat) sanatıdır. Sofistler ücret karşılığında insanları bu alanlarda yetiştirerek söz sahibi kişiler olmaları için çaba göstermişlerdir. Bu, onların tamamen zihinsel faaliyetlere yönelik eğitim programı uyguladıkları anlamına gelir ki böyle bir anlayışın Platon felsefesinde yer etmediği görülmektedir.

Platon Antik Yunan Felsefesinde mantık ve sporun insanın bedensel ve zihinsel gelişimiyle birlikte bu gelişimin insan hayatındaki önemi ve değerini ele alıp üzerinde fikirler öne süren ilk filozoflardan birisidir. Platon çocuk ve genç bireylere hayatın en başından itibaren fiziksel egzersizlerin öğretilmesini bunun yansıması olarak da güçlü, zinde, sağlıklı ve estetik görünüm açısından güzel bireyler olmalarını tavsiye etmektedir. Platon'un felsefi görüşlerinde spor, insan bedeninin sağlıklı gelişimi, estetik ve görünüş açısından vücudun denge ve ölçü içerisinde büyüyen gelişmesini ve bu gelişmeyi devam ettirebilmesi için gerekli olan fiziksel aktivitelerin nasıl ve ne şekilde yapılması gerektiğini açıklayan bilim olarak ele alınmaktadır (Altunya, 2018).

Bu yönüyle spor, beden ve zihnin bütünleşmesiyle insanın kendi tecrübe ve deneyimleri sayesinde potansiyelini yani var olan gücünü ortaya koymasına ilave olarak gelişme ve mükemmelleşme yolunda hiç bilmediği özelliklerini keşfetmesini de sağlamaktadır (Bindesen ve Bindesen, 2020). Spor ve diyalektik düşünme hem bedeni hem de zihni koordine eden, sistematik bir şekilde uygulandığında beden ve zihnin sağlıklı çalışmasına katkıda bulunan insanın bilgeliğe ulaşmasında büyük öneme sahip teknik ve teorik kurallar bütününden oluşmaktadır. Antik Çağ'da sadece beden estetik ve sağlıklı büyümesinden ziyade, bedenden daha da değerli olarak görülen ruhun ve zihnin sağlıklı gelişimi için fiziksel aktivite ve spora ayrı bir önem verilmiştir (Altunya, 2018).

Eğitimin nasıl olması gerektiğine ve sınırlarına değinen Platon bu yönüyle sofistlerden çok ayrı bir noktada yer almaktadır. Platon beden için jimnastiği, ruh için müziği, bunların yanında da matematik ve diyalektik eğitimini temele alır. Bu alanlar onun zorunlu eğitiminin de esas noktasını oluşturur. Onun yönetim anlayışında devlet, tüm eğitim politikalarının da belirleyicisi durumundadır. Platon'un ideal devlet anlayışında kendisine uygun vatandaşlar yetiştirmeyi amaç edinmesi bunun temel nedenidir. Elbette Platon bunu kendi adalet anlayışı ile yapar. Platon için adalet herkese yapısına uygun işler vermektir; çünkü adil bir yönetimde her birey kendisine uygun olan işi hakkıyla yapacaktır. Bundaki temel amaç devletin ve kamunun yarar sağlamasıdır. Bu noktada ciddi bir eğitim politikası belirlemiş olan Platon, bireyin çok yönlü olarak gelişmesini amaçlamıştır. Platon, eğitim planlamasını sağlam temellere dayandırarak ideal devlet anlayışının felsefi temellerini oluşturmuştur.

Platon, kendi ideal devletinde yöneticiler, koruyucular ve meslek sahipleri olarak üç temel sınıftan bahseder. Platon'a göre koruyucular sınıfının eğitilmesi, oldukça ince detaylara göre hazırlanan bir programa göre yapılmalıdır. A. Arslan'a göre bu eğitimin bugünkü lise ve üniversite

öğrenimine karşılık geldiği ve iki aşamadan oluştuğu anlaşılmaktadır. Liseye denk gelen eğitimin iki ana parçası vardır: Bunların ilki koruyucuların bedenlerinin uygun eğitimi olan jimnastik, diğeri ise ruhlarının uygun eğitimi olan müziktir. Platon düşüncesinde müzik eğitimi diğer eğitimlere nazaran daha ön plana çıkmıştır; çünkü Platon'a göre ruhun eğitimi bedenden önce gelir ve daha değerlidir. Böylece lise eğitiminin bütünü bir karakter ve moral eğitimi olarak düşünülmesi mümkündür (Platon, 2010; Arslan, 2006). Platon bu noktada şöyle der: "... tanrı ruhu bedenden önce yaratmıştır, aynı şekilde ruh erdem bakımından da bedenden üstündür. Çünkü ruh yönetmek, beden ise emirleri dinlemek ve yönetilmek için yaratılmıştır" (Platon, 2018).

Platon'un felsefi düşünce sistemine göre spor, insanın düşünen bir varlık olarak hareketlerinin sistematik bir düzen içerisinde eylemsel bir kazanıma dönüşmesidir. Bu kazanım sağlıklı yaşamın hayat boyu devam etmesi ve estetik görünüşteki değişim ile ortaya çıkacaktır (Bindesen ve Bindesen, 2020). Platonun kendi eğitim programında ileri sürdüğü temel eğitimin parçası olan ve estetik olmayan görünüşe karşı önerdiği jimnastiği de dans ve güreş olmak üzere iki kısma ayırır (Platon, 1998). Platon dansın bir bölümünü, şiir sözlerinin hareketlerle ifade edilmesine bağlayarak bunun soylu ve özgür olanı gözetmek anlamına geldiğini ifade eder. Böylece bedene ritmik hareketler vasıtasıyla güç, güzellik, çeviklik kazandırarak bedenin uygun oranda gelişmesi ve esneklik kabiliyetine ulaşması sağlanır (Platon, 2007). Platon, dansı beden hareketlerine ve bunun da bedeni mükemmelleştirmesiyle ilişkilendirerek bunu amaçlayan sanat eğitimine "beden eğitimi" olarak isimlendirmiştir (Platon, 2007).

Platon eğitim alanındaki iki temel disiplin hakkında yukarıda da değindiğimiz üzere şu uyarıyı yapmaktadır: Müzik ve jimnastiğe dayanan bir eğitim yolu seçilirken güdülen amaç, birçoklarının sandığı gibi biri ile yalnız vücudu, öteki ile yalnız ruhu eğitmek değildir; asıl amaç insanın zihnini geliştirmektir (Platon, 2010). Ayrıca Platon'un şu tespiti de günümüze fikir vermesi açısından önemlidir: "Hayatlarını sadece jimnastikle geçirenler kabalığa, sertliğe düştükleri gibi ömürlerini yalnız müzikle geçirenler de yumuşak ve gevşek olurlar; bu nedenle Platon koruyuculara her iki huyun uzlaşması bir zorunluluktur" (Platon, 2010). Hatta Platon'a göre "Tanrı insanlara hem müziği hem jimnastiği vererek hem kafamızın hem de vücudumuzun geliştirilmesini istemiştir" (Platon, 2010). Böylece Platon'un görüşlerinden şunu çıkarabiliriz: Spor ve sanat eğitimi biri diğerine tercih konusu edilemeyecek kadar mühim bir insan uğraşdır. Modern dönemde insanlar bu alanlarda kişisel gelişimlerini sürdürmekle kendilerine yatırım yapmış olacaklardır. İnsan sanatla dünyayı, sporla da kendi sınırlarını keşfedebilir. Platon, sporun önemini birçok farklı yönlerden ele almıştır. Ona göre spor beden ve ruh arasındaki dengeyi sağlayarak insanların fiziksel ve zihinsel sağlıklarını korur. Platon'a göre, spor yapmak bedeni güçlendirir ve sağlıklı tutar; buna ilaveten spor, vücudun sağlıklı bir şekilde çalışmasını sağlayarak insanların yaşam

kalitesinin arttırmasına yardımcı olur. Ayrıca Platon için düzenli spor yapmak insanların disiplinli, planlı ve düzenli bir yaşam sürdürmelerine, insanların duygusal sağlıklarını koruyarak dengeli bir hayat sürmelerine katkı sağlar.

Bununla beraber Platon'da uyum çok önemlidir. Nitekim uyum kendisini eğitimde de göstermektedir. Ruhun güzelleşmesi kadar beden gelişimi de ahenkli bütün oluşturması açısından oldukça önemlidir. İşte jimnastik, beden gelişimi için istenen bu uyumu bireye sağlamaktadır. Bu bakımdan beden eğitimi terimi özellikle, felsefe tarihinin en önemli ve temel problemlerinden biri olan zihin-beden ilişkisi probleminin oluşturduğu çerçeve içinde ortaya çıkmaktadır. Platon'a göre düzenli ve devamlı çalışma olarak yapılan fiziksel aktivite ve bununla birlikte alınan müzik eğitimi neticesinde beden en güzel haline ulaşacak, fiziksel, zihinsel ve ruhsal uyum içerisinde anlamlı bir bütünlük sağlanarak eğitim en mükemmel seviyesine ulaşacaktır (Platon, 2010). Nitekim Platon başka bir diyalogda şunu öğütler:

"Göz önünde tutmanız gereken üç şey ruh, beden ve sonra zenginlik olduğuna göre, en çok ruhun erdemine, ikinci olarak bundan daha aşağı olan beden erdemine, üçüncü ve son olarak da ruh ve bedene hizmet etmesi gereken zenginliğe değer verin" (Platon, 1997).

Platon'a göre insanın doğası gereği yapmış olduğu sıçrama gibi hareketler jimnastiği ortaya çıkarmış ve bunun neticesinde de jimnastik; dans ve müzik ile ritimli bir şekilde sesteki alçak ve yüksek perdelerle ahenkli bir güzelliğe dönüşmüştür. Bu bakımdan Platon'un felsefi düşüncesinde düzenli ve disiplinli bir şekilde fiziksel aktiviteleri sürdüren kişilerin öz disiplinini geliştireceği ve beden eğitiminin genç bireylerin eğitiminin bir parçası olması gerekliliği sürekli olarak vurgulanmıştır (Mendot ve İmamoğlu, 2021).

Elbette Platon, ideal devlet anlayışında sadece erkeklerin değil; aynı zamanda kadınların da sisteme dahil edilmesi gerektiği görüşünü savunmuştur. Öyle ki Platon bu durumu Devlet'te doğrudan şöyle ifade etmektedir: "Kadınlar yalnız çocuk yapmak, çocuk bakmakla kalmayacak, erkeklerle beraber koruyucu olacaklardır. Erkeklerle aynı işi görecekları için de onlar gibi müzik ve jimnastikle yetiştirileceklerdir" (Platon, 2010).

Ancak Platon o devirde de geleneklere aykırı olan bu görüşün tuhaf karşılandığının farkındadır. Platon, bu fikri gülünç bulanların, kadınların meydanlarda jimnastik yapmasını yadırgayanların olabileceğini de düşünür. Ona göre bir kadının jimnastik yapmasında gülünecek bir durum yoktur; hatta asıl gülünecek şey, çılgın tutkular, kötü alışkanlıklar ve estetik olmayan davranışlardır. Platon için başkalarının ne dediği önemli olmamıştır; ona göre esas olan öne sürülen bu düşüncelerin uygulanıp uygulanamayacağıdır (Platon, 2010). Platon'un ileri sürdüğü bu fikir onun en çok eleştiri aldığı bir görüş olmuştur.

Platon'un kadınları da bu eğitimlerden ayrı tutmayışının diğer bir nedeni ise müzik ve jimnastik eğitimi alan erkeklerin, bu eğitimleri almayan herhangi bir sanat-meslek sahibi kişilerden daha iyi olmaları gibi aynı eğitimi

gören kadınların da bu eğitimleri almayan diğer kadınlardan daha iyi olduğu görüşüdür. Platon, değerli kadınlar ve değerli erkekler olarak tanımladığı bu grubun çoğalmasının da ideal devletin sürdürülebilir olması açısından önemli bir unsur olduğunu ileri sürmüştür (Platon, 2010).

"... 'her erkek adam', babasından çok devletin malı olduğu için, elden geldiğince zorunlu olarak eğitim görecektir. Benim yaşamda erkekler için söylenen şeyler aynen kızlar için de öngörülüyor: Yani kızları da aynı şekilde eğitmeli; "binicilik ve jimnastik erkeklere yakışır, kadınlara ise yakışmaz" sözünden hiç korkmadan bunu söylüyorum... erkekler kadar kadınların da bütün güçleriyle eşit biçimde aynı çalışmaları yapmaması çok aptalca bir şey" (Platon, 2007).

Bununla beraber Antik Yunan'da halkın beden ve ruh eğitiminin yürütüldüğü ortamlar okullar ve jimnastik salonlarıdır. Platon, sistemli bir eğitimin yürütülmesi, buralarda gerekli düzenin sağlanabilmesi ve istenen sonucun alınabilmesi için yöneticilerinin yetenekli, bilgili ve tecrübeli olmalarını şart koşar. Diğer yandan gençler arasında birtakım spor yarışları veya konserler düzenlenerek kazananlara, üstün başarı ortaya koyanlara ödüller verilerek olumlu pekiştireçler de sağlanması onları teşvik bakımından çok yararlı olabilir. Elbette birinciyi seçecek kişilerin de iyi seçilmesi, bunların söz konusu yarış alanında söz sahibi insanlar olması gerekir (Selim, 2023; Paksüt, 1982).

Platon, rekabet konusunda da tüm jimnastik yarışmalarını destekleyerek bunlar arasında savaşa hazırlayıcı ne kadar yarışma varsa yapılması gerektiğini ve bu yarışmaları teşvik ve daha fazla kişiler tarafından yapılmasının önünün açılması amacıyla birincilik ödülleri konmasının önemini, bu nitelikte olmayanların ise, elenmesi gerektiği düşüncesini savunmaktadır (Platon, 2007).

Platon, dönemindeki diğer devletlerde de beden eğitimine önem verildiğini ve bunun için birtakım faaliyetlerin yürütüldüğünü ifade etmiştir. Nitekim Spartalılarla Giritlilerin de beden eğitiminin önemini anlamış olduklarını vurgulamıştır; ancak Platon'un bu toplumlarda doğru bulmadığı şey ise, kadınların bu eğitimin dışında bırakılmasıdır. Platon'a göre, bu tutum kadın bireylere karşı büyük bir haksızlıktır; öyle ki Platon, eğitim konusunda kadın ve erkek diye bir ayırım dahi yapılmasını doğru bulmayıp herkese aynı eğitim programının uygulanmasını ve aynı şekilde de ideal devlet yönetiminde adalet tesisi hususunda herkes için aynı yasakların konulması gerektiğini savunmuştur (Paksüt, 1982).

Platon'un eğitim programı, bireylerin yaş durumlarına göre farklılıklar göstermektedir. Buna göre örneğin gelişme çağındaki bireylerin beden eğitimi derslerine ağırlık verilmelidir; çünkü bu yaşlarda yorgunluk ve uyku zihinsel faaliyetlerin yürütülmesine ket vurduğundan, birkaç yıl süren bu süreçte bilgi bakımından büyük bir ilerleme olmayabilir; fakat beden eğitimi dersleri ile gençlerin vücut çalışmalarındaki değerinin ne olduğu anlaşılır (Platon, 2010). Bir başka diyalogda Platon şöyle

der: "...çocuk idman öğretmenine gönderilir, böylece olgunlaşan, erdemleşen ruhuna uygun bir bedene sahip olması istenir, çelimsizliği yüzünden savaşta veya daha ağır işlerde yılmaması sağlanır" (Platon, 1989).

Gençlerin yetişmesinde uygulanacak beden eğitimine gelince, bu işe daha çocukluktan başlamalı, beden eğitimiyle ömür boyu ilgilenilmelidir. Bu eğitimin ana ilkelerinden biri de bireylerin sarhoşluktan sakınmalarını sağlamaktır (Platon, 2010). Bireyin aşırılıklardan kaçınmasını öğütleyen bu ifadelerden sporla uğraşmanın ahlaki sorumluluğu da beraberinde getirdiğini söyleyebiliriz. Bu bakımdan Platon'a göre bir koruyucuya hiç yakışmayan şey, kendisini bilmeyecek kadar sarhoş olması, bir başkasına muhtaç olmasıdır. Halihazırda bu insanlar büyük yarışlara giren kimselerdir; diğer atletler gibi günün büyük bir kısmını uyku ile geçiremezler; hep tetikte kalmaları gerekir ve bu nedenle daima iyi görecektir ve iyi işitecek zinde bir durumda olmalıdırlar (Platon, 2010; Paksüt, 1982).

Platon, ruh ve beden eğitiminin nihai amacını temelde 'iyi' olmaya bağlamıştır. Bu nedenle Platon sınıflarına göre bütüncül bir eğitim anlayışını getirmiştir. Ona göre sadece bir alanda değil; birbiri ile ilişkilendirilmiş farklı disiplinlerle ilgilenmeyi şart koşmuştur. Bu noktada da Platon şunu der:

"...matematikle ya da buna benzer işlerle ilgilenenler yani akıllarını kullanarak bir şeyler yapanlar bedenlerini de kullanmalıdırlar, müzik ve felsefeyle ilgilenerek ruhlarını da kullanmalılar. Ancak bu şekilde hareket ederek hem beden hem de ruh bakımından iyi ve güzel olmayı becerebilirler" (Platon, 2018).

Buraya kadar ortaya konulan görüşlerden spora genel bir kanıya göre bakıldığında beden ve kas gücüyle yapılan bir aktivite olarak düşünülmesinin yanı sıra bedenden çıkan hareketlerin aslında içerisinde karmaşık ve kompleks bir yapıyı barındıran zihinsel ve bedensel aktivitelerin bilinçli bir süreçten geçerek mantıklı fiziksel hareketlere yansması olduğunu anlıyoruz. Bu yansıma düşünen ve düşündüğünü eyleme dönüştüren insanın tek boyutlu bir aktivitesi olmadığını net bir göstergesidir. İnsanlarda duygusal birliktelik oluşturması ve onları çeşitli aktivitelerle buluşturması yönüyle baktığımızda sosyolojik; sabır, kararlı olma, disipline çalışma sportif aktivite boyunca süreci yönetme yönüyle psikolojik boyutu olan bir aktivitedir. Esasen sporun; hukuk, ekonomi, felsefe, sosyoloji, farmakoloji, fizyoloji, iletişim, eğitim, tıp ve birçok farklı teknolojik alanlarla ele alınan disiplinler arası bir olgu olduğu görülmektedir (Bindesen ve Bindesen, 2020; Erdemli, 1997).

Antik Çağ'dan günümüze değin sportif anlayışın yansıması olarak özellikle olimpiik sporcuların performansları göz önüne alındığında daha yükseğe çıkma arzusu ve hırsı, daha iyi olma hevesi, mükemmelliğe ve başarıya ulaşmanın en önemli göstergelerinden olmuştur. Bu gayrete bakıldığında en yükseğe ve en yüceye ulaşma arzusunun temelinde manevi bir çabanın ve bilgeliğe ulaşma düşüncesinin olduğu görülmektedir. Daha modern, ruhsal ve psikolojik anlamda söylemek gerekirse sporun zihnini, bedenini ve ruhunu bütüncül bir eylemi

olduğu söylenebilir. Bu, bütünleşmiş bir yaklaşımın tezahürüdür. Bu şekildeki bir yaklaşım aslında yalnızca hayata bir hazırlık değil; o hayatı en mükemmel şekilde yaşamaktır (Mendot, Şener ve İmamoğlu, 2021).

## Sonuç

İnsan düşünebilen bir varlık olarak diğer canlılardan ayrılır. Bu yargıya düşünen insanın sonradan geliştirdiği kurallı fiziksel hareketler yapabilmesini de katabiliriz. Öyle ki hareketlerini bilinçli olarak seçen ve belli kurallar içinde düşünerek yapan insan bu aktivitesine estetik bir anlayışla güzellik katabilecek potansiyele sahiptir. Demek oluyor ki spor hareketlerine dönüşmüş olan figürler esasında bir düşüncenin de ürünüdür; diğer bir deyişle spor, sıradan gelişigüzel yapılan hareketler bütünü değildir. Öte yandan Platon'un ortaya koyduğu ideal devletin düşüncesinde eğitimin temel programı jimnastik ve müzik alanlarından başlatılarak kapsamlı bir şekilde yapılmalıdır. Platon'un metinlerinden bu eğitimin çok küçük yaşlarda başlatılması gerektiğini anlıyoruz. Antik Çağ'da kabul gören bu anlayış günümüzde de karşılık bulmaktadır. Nihayetinde bireyin ruhsal ve bedensel olarak gelişimi için sırasıyla müzik ve spor eğitiminin Platon için temel amacı vatandaşlara doğru ahlak ölçüleri kazandırmak, etik ve estetik yönden gelişmiş bireylerin oluşturduğu bir toplum meydana getirebilmektir. Nitekim beden ve zihin arasındaki ilişki birbiriyle bağlantıdır. Bu ilişki, bireyin fiziksel, duygusal ve zihinsel durumuyla etkileşim halindedir. Örneğin, fiziksel aktivite ve egzersiz, duygusal ve zihinsel sağlığı pozitif yönde etkileyebildiği gibi aksi yönde zihinsel ve duygusal durumlar da bedenin fiziksel sağlığını etkileyebilmektedir. Örneğin, stres ve depresyon, fiziksel gelişimi etkileyen en önemli sağlık sorunlarının ana kaynağı konumunda yer alabilmektedir. Bu bakımdan Platon'a göre, spor insanların fiziksel, zihinsel, ahlaki ve duygusal sağlıklarını koruma yönünden önemlidir ve yaşam kalitelerini arttırması yönüyle de insanların hayatlarının bir parçası olması gerekmektedir.

Platon'un felsefesinin, özellikle beden ve zihin gelişimi bağlamında, günümüze yansımasının bir uzanımı olarak sporun önemi çok daha ileri seviyede ele alınmaktadır. Başka bir söylemle, modern çağda spor ile müzik artık tüm dünyada konuşulan ortak bir dil ortak bir kültürel kimlik özelliği taşıdığı söylenebilir. Sportif aktiviteler insanlara dili, dini, ırkı, sosyal statü ve eğitim durumlarına bakılmaksızın aynı disiplin içerisinde aynı şartlarda ferdi veya takım olarak rekabet edebildiği güzel bir ortam sunmaktadır. Seyircisiyle, sporcusuyla, bütün katılımcılarıyla iletişim araçlarının gelişmesiyle, sınırlar ötesi dinamik yapısıyla spor ve müzik dünya mirasının ortak kültürü içerisinde yer almaktadır. Özellikle spor ve sportif etkinlikler doğrudan veya dolaylı olarak daha fazla ilgi görmeye başlamış, pazarlama ve organizasyon yönüyle uluslararası bir prestij göstergesi haline almış, toplumsal hayata derinlemesine girmiştir. Bu yönüyle spor kitleleri etkileyen büyük bir aktivite ve rekabet alanı haline gelmiştir. Bu bakımdan spor, yalnızca kişisel gelişim için değil aynı zamanda devletlerin kendi görünürlüklerini ve

tanıtımlarını sportif organizasyonlar aracılığıyla tüm dünyaya ulaştırmaya çalıştığı bir araç haline gelmiştir.

Modern çağda insanlar kişisel gelişimlerini sürdürmek için spor, müzik ve sanat gibi aktivitelerle kendilerine yatırım yaparak, dünyayı ve kendi sınırlarını keşfedebileceklerdir. Nihayetinde spor bir bilinç işidir, spor sadece beden için değil; ruhun ve zihnin gelişimi için de yapılmalıdır. Bu bakımdan sporun her alanında değişim ve gelişim göstermesi için felsefe ve bilim büyük bir önem arz etmektedir.

### Kaynaklar

- Afacan, E. (2019). *Spor Felsefesi*. Ankara: Akademisyen Kitabevi.
- Afacan, E., Avcı, N. (2019). Sporun Felsefî Boyutlarının Değerlendirilmesi. *Tabula Rasa: Felsefe ve Teoloji*, 31.
- Akarsu, B. (1975). *Felsefe Terimleri Sözlüğü*. Ankara: Türk Dil Kurumu Yayınları.
- Altunya, H. (2018). Spor ve Mantık İlişkisi. *Üniversite Araştırmaları Dergisi*, 1(3), 110-115.
- Arslan, A. (2006). *İlkçağ Felsefe Tarihi 2*. İstanbul: İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları.
- Bindesen, Z. V., Bindesen, M. A. (2020). İnsan, Spor ve Felsefe (Spor Felsefesine Bir Giriş). *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 22 (4), 1-10.
- Büken, G. (2001). Amerikan Popüler Kültürünün Türkiye'de Yayılışına Karşı Tepkisel Düşünceler. *Doğu Batı Düşünce Dergisi*, Sayı 15, 43-53.
- Cevizci, A. (1999). *Paradigma Felsefe Sözlüğü*. İstanbul: Paradigma Yayınları.
- Erdemli, A. (1997). Spor, Hümanizm ve Olimpizm. *Felsefe Arkivi*, (30).
- Mendot, İ. E. O., Şener, O. A., & İmamoğlu, O. (2021) Yunan Mitolojisinde Spor ve Yansımaları. *X. Uluslararası Türk Halkları Geleneksel Spor Oyunları Sempozyumu*, 160-165.
- Mendot, E. E. O., İmamoğlu, O. (2021) Bazı Filozofların Beden Eğitimi, Jimnastik ve Sporla İlgili Görüşleri. *X. Uluslararası Türk Halkları Geleneksel Spor Oyunları Sempozyumu*, 166-172.
- Paksüt, F. (1982). *Platon ve Platon Sonrası*. Ankara: Başbakanlık Basımevi.
- Platon. (1988). *Sofist*. (Çev. M. Karasan). İstanbul: Milli Eğitim Basımevi.
- Platon. (2018). *Timaios*. (Çev. F. Akderin). İstanbul: Say Yayınları.
- Platon. (2007). *Yasalar*. (Çev. C. Şentuna, S. Babür). İstanbul: Kabalıcı Yayınevi.
- Platon. (2010). *Devlet*. (S. Eyüboğlu, A. Cimcöz). İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Platon. (1997). *Mektuplar*. (Çev. İ. Şahinbaş). İstanbul: Milli Eğitim Basımevi.
- Platon. (1989). *Protogoras*. (Çev. N. Ş. Kösemihal). İstanbul: Milli Eğitim Basımevi.
- Selim, F. (2022). "Etik Bir Tartışma Konusu Olarak Erdem, Adalet İdesi ve Modern Toplum". *Sosyal, Beşeri ve İdari Bilimler Alanında Uluslararası Araştırmalar III*. (A. Ö. Akçay, Ed.). İstanbul: Eğitim Yayınevi, 161-181.
- Selim, F. (2023). *Radikal Bir Postmodernist Richard Rorty*. Ankara: Sonçağ Yayıncılık.
- Sunay H. (2017) *Spor Yönetimi*. Ankara: Gazi Kitabevi.