

Durgunsu Kano Kayak Sporunun Temelleri

Abdurrahman DEMİR

3. Baskı





Doç. Dr. Abdurrahman DEMİR

DURGUNSU KANO KAYAK SPORUNUN TEMELLERİ

ISBN 978-625-7582-08-7

Kitap içeriğinin tüm sorumluluğu yazarlarına aittir.

© 2023, PEGEM AKADEMİ

Bu kitabın basım, yayım ve satış hakları Pegem Akademi Yay. Eğt. Dan. Hizm. Tic. AŞ'ye aittir. Anılan kuruluşun izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri, kapak tasarımı; mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik kayıt ya da başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz ve dağıtılamaz. Bu kitap, T.C. Kültür ve Turizm Bakanlığı bandrolü ile satılmaktadır. Okuyucularımızın bandrolü olmayan kitaplar hakkında yayınevimize bilgi vermesini ve bandrolsüz yayınları satın almamasını diliyoruz.

Pegem Akademi Yayıncılık, 1998 yılından bugüne uluslararası düzeyde düzenli faaliyet yürüten **uluslararası akademik bir yayınevi**dir. Yayımladığı kitaplar; Yükseköğretim Kurulunca tanınan yükseköğretim kurumlarının kataloglarında yer almaktadır. Dünyadaki en büyük çevrimiçi kamu erişim kataloğu olan **WorldCat** ve ayrıca Türkiye'de kurulan **Turcademy.com** tarafından yayınları taranmaktadır, indekslenmektedir. Aynı alanda farklı yazarlara ait 1000'in üzerinde yayını bulunmaktadır. Pegem Akademi Yayınları ile ilgili detaylı bilgilere <http://pegem.net> adresinden ulaşılabilir.

1. Baskı: Haziran 2021, Ankara

3. Baskı: Ocak 2023, Ankara

Yayın-Proje: Ferdi Akkaya

Dizgi-Grafik Tasarım: Müge Kuyrukcu

Kapak Tasarımı: Pegem Akademi

Baskı: Ay-bay Kırtasiye İnşaat Gıda Pazarlama ve Ticaret Ltd. Şti.
Çetin Emeç Bulvarı 1314. Cadde No: 37A-B Çankaya/ANKARA
Tel: (0312) 472 58 55

Yayıncı Sertifika No: 51818

Matbaa Sertifika No: 46661

İletişim

Macun Mah. 204. Cad. No: 141/A-33 Yenimahalle/ANKARA

Yayınevi: 0312 430 67 50

Dağıtım: 0312 434 54 24

Hazırlık Kursları: 0312 419 05 60

İnternet: www.pegem.net

E-ileti: pegem@pegem.net

WhatsApp Hattı: 0538 594 92 40

Doç. Dr. Abdurrahman DEMİR

1985 yılında Şanlıurfa'da doğdum. İlk, orta ve lise eğitimimi Şanlıurfa'da tamamladıktan sonra 2006 yılında Harran Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümünden mezun oldum. Aynı yıl Şanlıurfa'nın Birecik ilçesine atandım ve 4 yıl Birecik'te çalıştım. Milli Eğitim'in çeşitli kademelerinde öğretmenlik yaparken aynı zamanda 2012 yılında Harran Üniversitesinden yüksek lisans, 2018 yılında da Mersin Üniversitesinden doktora eğitimimi tamamladım. 2018 yılında



Artvin Çoruh Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Spor Yöneticiliği Bölümünde Dr. Öğretim Üyesi olarak başladığım görevimi 2021 yılında Doçent olarak sürdürmekteyim. Evli ve bir çocuk babasıyım. Dalgıç olmak için katıldığım bir kursta kano sporuyla tanıştım. Kano sporuna başladıktan sonra bu branşın bana uygun olduğunu anladım. Türkiye'de çeşitli dereceler elde ettikten sonra kano milli takımına seçildim. Ülkemizi yurt dışında defalarca temsil ettim. Kanoyu bıraktıktan sonra antrenörlük yapmaya başladım.

ORCID No: 0000-0002-3944-4085

ÖN SÖZ

Bu kitap, durgunsu kano ve kayak sporu ile ilgili genel bilgileri içermektedir. Olimpiyat oyunlarında en çok madalya kazandıran bir spor dalı olması açısından, çoğu ülkede oldukça önemli bir branş olarak görülmektedir. Ülkemizde de son yıllarda giderek gelişen ve popülerliğini artıran bir branş haline gelmiştir. Bundan dolayı kano ile ilgili doğru bilgileri tek çatı altında toplama ve bunları okuyuculara ulaştırma ihtiyacı doğmuştur. Kano sporunu seven, ilgilenen, öğrenmek isteyen kişiler ve hali hazırda bu sporla uğraşan sporcular ile antrenörler için kano sporunun tarihi, gelişimi, yarış kuralları, ekipman özellikleri, sporcu psikolojisi gibi genel bilgilerin yanı sıra bilimsel olarak denenen ve etkililiği kabul edilen antrenman yöntemleri ile ilgili bilgilere de yer verilmiştir. Özellikle uluslararası literatür taranmış kanoyla ilgili güncel bilgiler ele alınmıştır. Bu kitabın kano sporcularına, antrenörlere ve eğlence amaçlı kanoyla ilgilenen kişilere faydalı bilgiler sağlayacağı düşünülmektedir.

İÇİNDEKİLER

Doç. Dr. Abdurrahman Demir	iii
Ön Söz.....	v
Teşekkür.....	x

1. BÖLÜM GİRİŞ

Giriş.....	1
Kaynakça.....	5

2. BÖLÜM KANO DİSİPLİNLERİ

Canoe Sprint (Durgunsu Kano)	7
Canoe Slalom (Kano Slalom).....	9
Paracanoe (Parakano).....	10
Extreme Canoe Slalom (Ekstrem Kano Slalom)	10
Canoe Marathon (Kano Maraton)	10
Canoe Polo (Kano Polo).....	11
Wildwater Canoeing	11
Canoe Freestyle (Kano Serbest Stil).....	11
Dragon Boat (Dragon Bot).....	12
Canoe Ocean Racing (Kano Okyanus Yarışı).....	12
Stand up Paddling (SUP Sörf).....	13
Kaynakça.....	13

3. BÖLÜM KANO VE KAYAK YARIŞMA KURALLARI

Uluslararası Yarış Seviyeleri	15
Tekne Özellikleri.....	17
ICF Tarafından Tanınan Resmi Tekneler	18
ICF Tarafından Tanınan Resmi Mesafeler (200m, 500m, 1000m ve 5000m).....	18
Olimpik Olmayan Potansiyel Yarışlar	18
2020 Tokyo ve 2024 Paris Olimpiyat Oyunlarında Yarışılacak Mesafeler	19
2020 Yılı İCF 8 Kulvarlı Olimpik Yarış Eleme Sistemi.....	20
Yarış Formatı.....	21

Teknik Yetkililerin Görevleri	22
Yarış Alanı	23
Yarış Öncesi Tekne Kontrolleri.....	24
Tekne Numaraları.....	24
Start	24
Parkur Kuralları.....	25
Finish (Bitiş).....	25
Yarış Sonu Kuralları	26
Kaynakça.....	26

4. BÖLÜM

KANO VE KAYAK TEKNIĞİ

Kano ve Kayak Tekniği	27
Kaynakça.....	32

5. BÖLÜM

KANO VE KAYAK EKİPMANLARI

Kano Teknesinin Bölümleri	37
Kayak Teknesinin Bölümleri.....	38
Kano ve Kayak Küreklerinin Özellikleri.....	41
Ekipmanların Korunması.....	43
Kaynakça.....	44

6. BÖLÜM

KANO VE KAYAK SPORCULARI

Sporcu Seçimi	50
Kaynakça.....	50

7. BÖLÜM

KANODA SPORCU PSİKOLOJİSİ

Motivasyon.....	54
Özgüven.....	54
Kaygı.....	55
Psikolojik Dayanıklılık ve Mental İyi Oluş	56
Kaynakça.....	59

8. BÖLÜM**KANO VE KAYAK ANTRENMANLARI**

Önerilen Gerekli Antrenman Sayısı.....	63
Antrenmanın Amaçları	63
Önerilen Gerekli Kürek Çekme Mesafeleri.....	64
Antrenman Planlanması.....	65
Aerobik ve Anaerobik Antrenman Dağılımları.....	66
Kuvvet Gelişimi İçin Örnek Antrenman	67
Patlayıcı Kuvvet Gelişimi Antrenman Örneği.....	67
13-15 Yaşındaki İleri Düzey Sporcular İçin Birer Haftalık Örnek Antrenman Programı.....	68
16-18 Yaşındaki İleri Düzey Sporcular İçin Birer Haftalık Örnek Antrenman Programı.....	70
Yarış Olmayan Dönemde Örnek Mezo Siklus Programı (Ekim-Kasım)	72
Kaynakça.....	75

9. BÖLÜM**KANODA ISINMA VE SOĞUMA**

Kanoda Isınma ve Soğuma.....	77
Kaynakça.....	78

10. BÖLÜM**YENİ BAŞLAYANLAR İÇİN KANO VE KAYAK**

Sporcuların Gelişim Aşamaları	81
Teknenin Devrilmesi ve Suyun Boşaltılması	81
Kaynakça.....	82

11. BÖLÜM**KANO VE KAYAK YARALANMALARI**

Kano ve Kayak Yaralanmaları.....	83
Kaynakça.....	84

12. BÖLÜM**YARIŞ ESNASINDA HIZ STRATEJİSİ**

Yarış Esnasında Hız Stratejisi.....	87
Kaynakça.....	88

TEŞEKKÜR

Kitabın kontrol aŐamasında yardımcı olan beden eğitimi öğretmenini ve kano antrenörü Mustafa KÖROĐLU, Adem VURAN ve Murat Zeki GÜÇLÜ'ye, fotoğraflar konusunda yardımcı olan beden eğitimi öğretmenini ve kano antrenörü Mehmet Sabri ALTUNDAĐ'a ayrıca kitabın redaksiyonu için desteğini esirgemeyen edebiyat öğretmenini Rukiye ÖZYAVUZ'a teşekkürlerimi sunarım.

1. BÖLÜM

GİRİŞ

İnsanlık ile suyun olduğu bölgeler arasında tarih boyunca bir bağlantı olmuştur. İnsanlar, sadece yaşamak için değil aynı zamanda suda yüzmek, suya dalmak ve su yüzeyinde hızlı hareket etmek için göl, nehir, deniz ve okyanus kenarlarında yaşam sürdürmüşlerdir. Dolayısıyla insanlar basit deniz taşıtlarını icat etmişlerdir. Bu taşıtları, ağaç kabuğuna hayvan derilerini kaplayarak yapmışlardır. Bu taşıtlar zamanla uzun mesafeleri kat etmek için hızlı giden görece daha ince ve basit teknelere evrilmiştir. İster su yüzeyinde yolcu taşımak olsun isterse de akan bir nehir üzerinde balık avlamak olsun, dünyadaki tüm kültürlerde binlerce yıldır bu basit araçlar bir amaç uğruna var olmuştur. Bu basit teknelerin amacı, ayakların, toynakların ya da tekerleklerin gidemeyeceği yerlere insanları ulaştırmaktır.

Kano kelimesini anlamak için Kuzey Amerikalı yerli halk ile Avrupa toplumu arasındaki kültürel temasın sürecine bakılmalıdır. Kano ve kayak isimleri, Amerika'nın keşfedilmesinden sonra Avrupalılar ile Amerika yerlileri arasındaki etkileşim sürecinin bir yansıması olarak karşımıza çıkmaktadır. Örneğin; Christopher Columbus, ilk olarak bir Haiti kelimesi olan 'canaoua' ile Hispaniola adasında, ağaç kütüğünden yapılan kayak tipi kanolarına verilen bir isim olarak rastlamıştır ve bu terim İspanyolca'ya 'canoa' olarak gelmiştir. Daha sonra İngilizce'ye 'canoe' olarak geçmiştir.

Eskimo'da kayak (ki ak ya da qayaq) kelimesi "man-boat" anlamına gelir. Kayak, Eskimolar tarafından yüzyıllardır avcılık, balıkçılık ve seyahat için Grönland çevresinde kullanılmıştır. Eski kayak tekneleri, hayvan kemikleri ve derileri kullanılarak yapılmıştır. Grönland Inuit (Danimarka'ya bağlı bağımsız Grönland'da yaşayan Inuit soyundan Eskimo halkı) kelimesi olan ve deri kaplı küçük tekneler anlamına gelen 'qayaq' kelimesi ise Danimarkalılar ile 'kajak' olarak Avrupa'ya dönmüştür. Bu kelime daha sonra kayak haline dönüşmüştür.

Kayak, oturur durumda kürek çevrilerek hareket ettirilen ayaklarla kontrol edilen bir dümen vasıtasıyla yön verilen ince ve uzun bir tekne çeşididir. Kayakta kürek iki taraflıdır. Küreğin her iki uç kısmı da suya daldırılıp çekmek için kıvrımlı, orta bölümü ise tutmak için yuvarlak boru gibidir. Küreğin suya girdiği kıvrımlı

bölüme pala denir. Kano (Canoe) ise tek dizin yerde diğer ayağın da öne doğru bükülmüş pozisyonunda ve tek pala ile kürek çekilen bir disiplindir. Kano küreğinin üst kısmı tutamaç şeklinde, pala kısmı ise suyun içine daldırılıp kürek çekmek için düz bir şekildedir.

Her spor gibi kano sporunun da kendi tarihsel kökeni vardır. Kano sporunun tarihi gelişimini, kullanım amacı ve nedeni dikkate alındığında üç aşamaya ayırmak mümkündür. Birinci aşama; M.Ö 6000 yılından milattan sonra 18. yüzyıla kadar geçen sürede kano teknelerinin yaşam ve savaş için kullanıldığı dönemdir. İkinci aşama; 18. ve 19. yüzyıllar arasında kano teknelerinin ulaşım ve eğlence amaçlı kullanıldığı dönemdir. Üçüncü aşama ise; 19. Yüzyıldan günümüze kadar olan zaman diliminde sportif performans için kullanıldığı dönemdir. En eski kano teknesinin Fırat Nehri kıyısında bulunan Sümer Kralı'nın mezarında altı bin yıldan daha eski olduğu ve gümüşten yapıldığı söylenmektedir. O dönemlerde hükümdarın son yolculuğunun nehir boyunca gerçekleştirebileceğine inanılıyordu. Ayrıca çoğu kültürde bu hikayenin anlatıldığı da görülmektedir. Dünyanın hemen hemen her bölgesinde kano tekneleriyle ilgili kalıntılar bulunmaktadır. Yeni Zelandada Maori savaş kanoları, Asya, Hindistan ve Afrika'da ejderha tekneleri bulunmuştur. Örneğin; arkeologlar Mısır'da 4000 yıl öncesine ait olan ve küreklerle hareket ettirilen tekneleri bulmuşlardır. Yucatan Yarımadasında, M.Ö 1150 yıllarına ait olan kano figürlerinin duvarlara çizildiği görülmüştür. Guatemalada M.Ö 700 yılına ait kano gravürleri ortaya çıkarılmıştır. 1790'larda Aleutian Adaları'nın keşfi ile ilgili yazan James Cook, kayaktan kullanışlı bir seyahat aracı diye bahsetmiştir. Yani bilinen tarih boyunca kano tekneleri, hayatta kalmak için av, savaş ve bir yerden bir yere daha hızlı gitmek için ulaşım aracı olarak kullanılmıştır. Bununla birlikte modern tarihte kaydedilen ilk kayak yarışı 1715'te İngiltere'de düzenlenmiştir. 1890'ların sonlarına doğru kayakla ilgili yarışlarda büyük artış olduğu görülmektedir. Modern kanoculuğun babası olarak kabul edilen John McGregor, 4 metre uzunluğunda, 75 cm genişliğinde ve 30 kg ağırlığında ahşap bir tekne (Rob Roy) inşa etmiştir. Bu tekne halen Eton'un Gemi Müzesi'nde (Eton's Ship Museum) olup iyi durumdadır. John McGregor daha sonra İngiliz Kraliyet Kano Kulübünün oluşumunu organize etmiştir. Amerika Birleşik Devletleri'ndeki ilk kano kulübü 1871'de New York Kano Kulübü adı altında kurulmuştur. Hem İngiltere'de hem de Kuzey Amerikada farklı kulüpler ortaya çıkmış ve çok geçmeden bu kulüplerin üyelerinin rekabet ruhu ve bir kulübe ait olma hissi etkili olmaya başlamıştır. Yarışlar organize edilmiş ve zamanla mücadeleci ruh ön plana çıkmaya başlamıştır. 20. yüzyıl başlarında bu kulüpler, yarış yapmaya, kural kitapları yayınlamaya, yetkilileri atamaya ve yıllık organizasyonlar düzenlemeye başlamışlardır. Devam eden süreçte resmi olarak ulusal dernekler kurulmuş ve bugün bildiğimiz gibi kano ve kayak yarışı sporları uluslararası düzeyde yapılmaya başlanmıştır.

Avrupadaki ilk kayak yarışı 1862'de Budapeşte'de (Macaristan), kadınlar için de ilk kayak yarışı 1885'te Rusya'da düzenlenmiştir. 1. Avrupa Şampiyonası 1933'te Prag'da, 1. Dünya Şampiyonası 1938'de Waxholm/İsveç'te düzenlenmiştir. Daha sonra Kano Slalom Disiplini geliştirilmiş ve 1. Slalom yarışması 1934'te yapılmıştır. Tüm bu organizasyonlar kano ve kayak sporunun tüm Avrupada popülarlığını artırdığını ve bu sporun o dönemlerde geliştiğini göstermektedir.

20. yüzyılın başından beri kano teknelerinin yapımı ve tasarımı önemli ölçüde gelişti. 1913 yılında on farklı kayak tasarımı üretildi. Kayak, rekreasyon turları ve yarışmalar için kullanıldı. Slalom, maraton, kano polo ve dragon tekne disiplinleri gibi kano süratinden ayrı farklı disiplinler geliştirildi. 13-15 Temmuz 1924'te düzenlenen Olimpik Kürek Yarışına hem kano hem de kanodaki tekler, çiftler ve dördü yarışlar dahil edildi. Ocak 1924'te, dört Ulusal Federasyonun (Avusturya, Danimarka, Almanya ve İsveç) temsilcileri Kopenhag'da ilk Kongre'yi düzenleyip bir araya geldiler. Bu kongrede 'Internationalia Repräsentantskapet for Kanotidrott'ı (IRK) kurdular ve bu örgütün amacını, vizyonunu oluşturan tüzükleri belirlediler. 16 Mayıs 1934'te Uluslararası Olimpiyat Komitesi'nin onayını takiben, kano sprint olimpiyat disiplini haline geldi ve 1936 Berlin Olimpiyat Oyunlarında tanıtıldı. Modern Uluslararası Kano Federasyonu (ICF) 1946 yılında kuruldu. Giderek daha fazla ülke Kano Ulusal Federasyonlarını kurdu ve Uluslararası Kano Federasyonuna (İCF) katıldı. Ayrıca birçok ülkede giderek daha fazla Kano Kulübü kuruldu.

Türkiye'de ise kano sporu, son yıllarda oldukça gelişme gösteren bir spor dalıdır. Bu spor 1980'li yılların sonlarında ülkemizde yaşayan yabancılar tarafından rafting ile birlikte yapılmaya başlanmıştır. 1991 ve 1992 yıllarında Marmara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğretim Elemanları Köln Spor Akademisi'nde Kano kurs ve uygulamalarına katılmış Türkiye'ye döndüklerinde 1993-1994 öğretim yılında ülkemizde ilk defa kendi okullarında bu sporun eğitimlerini seçmeli uygulamalı ders olarak açılmasını sağlamışlardır. Su sporları kamp eğitim programı içerisinde Almanyadan hibe olarak aldıkları 4 adet akarsu kanosu ile başlatmışlardır. Bu dönemde olimpiyatlara talip olan ülkemizde, olimpik bir spor dalı niteliği taşıyan kanonun federasyonunun kurulması da gündeme gelmiş ülkemizin doğa şartlarına ve turizm potansiyeline uygun bir spor dalı olarak kabul edilen kano, 1993'te Kürek Federasyonuna bağlanmıştır. 1996 yılında Uluslar Arası Kano Federasyonu (İCF), Fransa'nın başkenti Paris'te yaptığı kongrede Türkiye'nin asil üyelik için yaptığı başvuruyu 52 ülkenin oyuyla kabul etmiştir. Alınan kararla 1936 yılından itibaren dünyada olimpik spor dalı olan Kano Küresel Federasyonu, Türkiye ile birlikte üye sayısını 93'e çıkarmıştır. 1996 yılında 6 adet K-1 durgunsu yarış teknesi ve 4 adet akarsu eğitim teknesi ile bu

teknelerin ekipmanlarının alınmasıyla federasyon kano faaliyetlerine başlamıştır. İlk Durgunsu Kano Eğitim Kampı 1997 yılında on üç kulüpten yirmi beş sporcunun katılımıyla Fethiye/Muğla'da Bulgar Antrenör Roza Boaniova nezaretinde yapılmıştır. Kampın sonunda da gösteri niteliği taşıyan bir yarışma yapılmıştır. İkinci Durgunsu Eğitim Kampı 1998 yılında yine on üç kulüpten yirmi beş sporcunun katılımıyla Fethiye/Muğla'da Bulgar Antrenörler Maria Mincheva ve Nejen Diankov nezaretinde yapılmış kamp bitiminde ilk resmi yarışma yapılmıştır. 2000 yılında Rafting branşı da eklenen Kürek ve Kano Federasyonu "Kürek Kano ve Rafting Federasyonu" adını almıştır. 2002 yılında Kano ve Rafting Federasyonu müstakil bir federasyon olmuştur. 2006 yılında Rafting ayrılmış, Türkiye Kano Federasyonu ismini almıştır. Kano ve Rafting Federasyonu 2002 yılında Rus kano antrenörü Sergey KONICHENKO'yu (Сергей Кониченко) Türkiye'ye getirip bu sporun yapılabileceği şehirlere, Rus antrenör Sergey KONICHENKO'yu göndererek o bölgelerde kano faaliyetlerinin başlamasını sağlamıştır. Böylelikle kano sporu Türkiye'nin çoğu bölgesine yayılma fırsatı bulmuştur. 2021 yılı itibariyle kadar Türkiye Kano Federasyonu başkanları aşağıdaki gibidir.

- 1-Nihat USTA, 1994-1996, Türkiye Kürek Kano Federasyonu Başkanı
- 2-Remzi TAN, 1996-2000, Türkiye Kürek Kano Federasyonu Başkanı
- 3-Çetin ÖZTÜRK, 2000-2002, Türkiye Kürek Kano Federasyonu Başkanı
- 4-Perviz ARAN, 2002-2004, Türkiye Kano Rafting Federasyonu Başkanı
- 5-Sami MENGÜTAY, 2004-2008, Türkiye Kano Rafting Federasyonu Başkanı
2008-2016, Türkiye Kano Federasyonu
- 6-Alper Cavit KABAKÇI, 2016-.....Türkiye Kano Federasyonu

2021 Nisan ayı itibariyle Türkiye'de 459 antrenör, 290 hakem, 1165 sporcu ve 93 kulüp bulunmaktadır (TÜRKAİ, 2021).

Türkiye'de kano ve kayak sporuna bakış açımız gün geçtikçe genişlemektedir. Ülkemizin tüm bölgelerinin kendine has coğrafi özellikleri, farklılıkları, su türü; bu bölgelerin kültürel ve tarihi perspektifleri ile şekillenen zengin geçmişleri, sonsuz çeşitlilikte kürek çekmeye imkân tanımaktadır. Örneğin; kano sporu, Van Gölünde kürek çeken çocuklarla, Ege Denizi'nde, Şanlıurfa Bozova'da, Artvin Çoruh Nehri'nde, Adana Seyhan Baraj Gölü'nde, Karadeniz'de, Sapanca'da, Eskişehir'de, İstanbul Tuzla'da ve diğer bölgelerde kürek çeken çocukları ortak paydada buluşturabilmektedir. Ama yine de kanoyu birleştiren şey kol gücüyle kürek çekerek teknenin hareket ettirilmesi gibi basit ve temel bir noktadır. Kano ve kayak tekneleri ile su yüzeyinde kürek çekerek kolayca hareket etmiş olmanın vermiş olduğu benzersiz his ve duygu kano sporunu yapanlar tarafından giderek güçlendirilmektedir.

Kaynakça

- Demir A. (2012). *Türkiye'de Durgunsu Kano Ve Akarsu Kano Antrenörlerinin Sporda Dopingle İlgili Düşünce Ve Bilgi Düzeylerinin Belirlenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Şanlıurfa.
- Demir, A. Durgunsu Kanoya Özgü Denge Antrenmanlarının Dinamik Denge Üzerine Etkisi. *Spor Eğitim Dergisi*, 4(1), 145-151.
- Canoicf. (2020). *What is Canoe Sprint?* 13.07.2020 tarihinde <https://www.canoecf.com/disciplines/canoe-sprint> adresinden erişilmiştir.
- Morpa. (2005). *Morpa spor ansiklopedisi kültür yayınları* (cilt 1). İstanbul: Morpa Kültür Yayınları Limited Şirketi.
- Mortimer I, McKenzie D. (2019). *Introduction. Handbook of Sports Medicine and Science: Canoeing*. John Wiley & Sons.
- Szanto C. (2014). *Coaches Education Programme, Canoe Sprint, Coaching Manual Level 2 and 3*. Budapest.
- Temel Britanica. (1993). *Kano*. Temel Eğitim ve Kültür Ansiklopedisi. Hürriyet Ofset, İstanbul, Cilt 9:328-330.
- Türkaf. (2018) *Tarihçemiz*. 12.07.2020 tarihinde, <http://www.turkaf.org.tr/Content/11/tarihcemiz> adresinden ulaşılmıştır.